

MINDFULNESS EN EL ÁMBITO LABORAL

Fanny JIMENEZ GUERRERO

*Licenciada en Filosofía por la Universidad de Granada
Fundadora de ConTemplo (www.contemplo.es)*

SUMARIO:

1. El estrés.
2. ¿Qué nos dice el estrés?
3. Fundamentos del mindfulness.
4. ¿Para qué practicar mindfulness?
5. ¿Qué es realmente estar en atención plena?
6. Pensamientos (mente)
7. Sensaciones corporales
8. Emociones
9. Sentidos
10. Práctica y entrenamiento

1. EL ESTRÉS

Nueve de cada diez personas en España han sentido estrés en el último año y cuatro de cada diez lo ha hecho de manera frecuente o continuada, porcentaje que equivale a casi 12 millones y medio de españoles.

Así lo advierte el último estudio Cinfasalud sobre “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”, elaborado por laboratorios Cinf y avalado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)

Como señala el estudio, la principal fuente de estrés y de otras afecciones como la ansiedad y la depresión está relacionada con la actividad laboral.

Vivimos en un tipo de sociedad en la que pasamos gran parte de nuestro tiempo trabajando y a veces lo hacemos en condiciones tales que nuestras vidas personales se ven influidas de forma directa o indirecta.

A veces son los conflictos, traumas y crisis de la vida personal que, sumados a la sobrecarga laboral, nos desbordan de tal manera que nos resulta muy difícil gestionar la situación.

Los principales fuentes de estrés en el entorno de trabajo son: el exceso de tareas, la presión con los tiempos límites, la mala organización, conflictos con jefes o

compañeros, acoso laboral, sentirse sobre-cualificado para el puesto que se desempeña, sentirse infra-cualificado, no sentirse realizado o no tener vocación, no poder adaptarse a las nuevas tecnologías...

2. QUÉ NOS DICE EL ESTRÉS

El estrés es un mecanismo de defensa del organismo que, en situaciones de peligro, activa el sistema nervioso para ofrecer una respuesta fisiológica apropiada a la situación (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse) y de esa forma garantizar nuestra supervivencia.

Significa, que por algún motivo real o imaginario, nos sentimos en peligro y nuestro cuerpo reacciona activándose para salvarnos la vida.

De modo que el estrés no es un problema en sí mismo, más bien al contrario, es una alerta que nos avisa de que algo está sucediendo y nos prepara para reaccionar mejor.

Si el estrés sucede en una situación concreta durante un corto periodo de tiempo, no sería problemático en absoluto dado que nuestro sistema nervioso está preparado para pasar fácilmente del sistema de relajación (parasimpático) al sistema de lucha o huida (simpático).

El estrés se convierte en un problema de salud cuando se extiende en el tiempo, es decir, no nos sentimos amenazados por una situación momentánea sino por una situación sostenida o crónica.

Esto es debido a que, para poder activar nuestro organismo y hacernos más rápidos, más fuertes y más eficaces, tenemos que invertir la mayor parte de la energía del cuerpo en la lucha o en la huida de modo que prescindimos de algunas funciones que son importantes para la supervivencia, pero que no son vitales en el momento del peligro tales como la digestión, el sistema inmunitario o la regeneración de los tejidos.

Es decir, si un león está a punto de atacarme, necesito toda mi energía para salir corriendo y me da igual si hay un pequeño virus o no realizo la digestión correctamente.

El organismo prioriza para mantener nuestra supervivencia.

Quedarme con el sistema inmunitario en mínimos durante algunas horas no plantea el menor problema, pero ¿qué sucede si la situación de estrés se mantiene durante semanas, meses o años?

El problema de los seres humanos es que no reaccionamos sólo ante situaciones reales que suceden en el momento, sino que tenemos la capacidad de imaginar y anticipar sucesos a través de nuestro pensamiento.

En ese sentido, el estrés y la ansiedad pueden cronificarse haciendo que nuestro organismo pierda su capacidad de regenerarse y cuidar de sí mismo.

La alteración del sueño, los problemas digestivos, trastornos en la piel, la hipertensión, la infertilidad, la mayor propensión a las infecciones... son algunas de las consecuencias físicas.

Los estudios científicos comienzan a confirmar que el estrés suele ser uno de los detonantes de la mayor parte de las enfermedades graves porque, en estas circunstancias, el cuerpo es más vulnerable a cualquier virus, bacteria o célula cancerígena.

El estrés está en el origen de muchas enfermedades, pero no es una enfermedad en sí mismo, sino un mecanismo de defensa por tanto, si queremos solucionarlo deberíamos reflexionar acerca de nuestra situación de vida.

Cuáles son los verdaderos conflictos que nos hacen sentir amenazados; si solucionamos dichos conflictos, el estrés desaparecerá.

Sin embargo, nuestra sociedad, está más volcada en minimizar los síntomas que en solucionar el origen de nuestros malestares y eso nos impele a buscar soluciones externas.

La medicación podría ser una de esas soluciones externas que si bien, puede ser útil en algunas circunstancias a corto plazo, a largo plazo van a desencadenar una serie de efectos secundarios y de dependencia en nuestro organismo que pueden ser factores de riesgo para algunas enfermedades.

Lo sensato y lo saludable es encontrar formas de usar el estrés a nuestro favor y aprender técnicas que nos ayuden a relajar nuestro sistema nervioso y a desarrollar nuestra conciencia y conocimiento de nosotros mismos de forma que o bien podamos solucionar eficazmente nuestros conflictos o bien aprendamos a interpretarlos de una forma más asertiva que no nos haga sentir amenazados.

La técnica que engloba todos esos resultados es la meditación - mindfulness

3. FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS.

La traducción literal de mindfulness es algo así como la plenitud de la mente o atención plena.

Es un estado interior en el que estamos completamente atentos a lo que está sucediendo en el momento presente.

Estamos conscientes de nuestro interior (sensaciones, emociones, pensamientos...) pero también de lo que pasa en el exterior (sonidos, imágenes, olores...)

Este estado no tiene nada que ver con la actividad que estamos desempeñando, es más bien una cuestión de dónde está enfocada nuestra atención: estoy observando lo que sucede en el presente o estoy completamente inmersa en las situaciones de mi pensamiento.

Estar atentos al presente es un estado natural del ser humano, aunque no es un estado habitual.

Estamos presentes cuando somos niños hasta que nuestro cerebro va desarrollando nuestra capacidad mental y del mismo modo un adulto también pasa por ese estado de alerta varias veces al día en función del tipo de actividad que esté realizando.

Sin embargo la mayor parte de las personas no pueden decidir dónde enfocan su atención en cada momento, la mayoría de nosotros vivimos completamente inmersos en nuestros pensamientos, en el pasado o en el futuro; recordando, planificando, deseando...

Así puedo estar comiéndome un rico helado o dándome un baño en una playa paradisíaca, pero si mi atención está en mis pensamientos, me estoy perdiendo la experiencia, no estoy disfrutando de ella.

La capacidad de estar plenamente conscientes ha de ser entrenada, ya que como seres humanos hemos dado un especial protagonismo a las funciones de nuestra mente y no nos resulta tan fácil desconectar o simplemente no dejarnos arrastrar por los pensamientos.

Literalmente la capacidad de la autoconciencia o estar presentes tiene que ver con la actividad de el córtex prefrontal, un área de nuestro cerebro que no siempre se activa de forma natural, sin embargo con un entrenamiento, es posible desarrollar conexiones entre esas neuronas, de manera que cuanto más practique más consciente estaré.

Estudios científicos demuestran que un entrenamiento diario de quince minutos durante ocho semanas puede empezar a generar cambios significativos y observables en nuestra estructura cerebral.

Merece la pena intentarlo, ¿verdad?

4. ¿PARA QUÉ PRACTICAR MINDFULNESS?

Una de las primeras preguntas que realizo a los asistentes de mis cursos es ¿para qué quieres meditar?

Las respuestas más habituales tienen que ver con querer parar la mente, controlar los pensamientos o las emociones, eliminar el estrés, alcanzar la felicidad o la paz interior.

Aunque me parecen expectativas maravillosas también creo que son imposibles de conseguir.

La mente, las emociones, el estrés... tienen funciones naturales creadas para nuestra supervivencia como mamíferos. No podemos desactivar estas funciones, pero si

conseguimos ser más conscientes de ellas y aprender a usarlas mejor, podríamos obtener mayor calidad de vida.

Es como si tuviese un coche maravilloso, pero no supiese conducirlo. Mi sensación puede ser que el coche está estropeado, sin embargo cuando comienzo a comprender cómo funciona y practico cómo conducirlo correctamente, me doy cuenta que el coche es fantástico y puede llevarme a donde quiero.

Conocernos mejor nos permitirá gestionar óptimamente nuestra vida y como consecuencia de ello, tomaremos mejores decisiones en nuestro día a día que, finalmente, nos traerán mayor bienestar.

De igual modo cuando tengamos retos importantes e inevitables en nuestra vida, como podría ser la pérdida de un ser querido, podremos afrontarlo mejor y con menor sufrimiento físico, emocional y mental.

Saber para qué meditamos y qué podemos conseguir con ello también nos va a ayudar a desarrollar la práctica.

Lo que más me encuentro en los cursos es que las personas tienen ideas erróneas o expectativas imposibles y ese es su obstáculo principal.

Si tu objetivo es relajarte y en una de las prácticas conectas con una emoción que te inquieta y no te relajas, pensarás que has fracasado.

Si crees que tienes que parar la mente y no sucede, sentirás que no sirves para esto. Les pasa a muchas personas.

-“Es que no lo consigo, me cuesta muchísimo...”

-“¿Qué es lo que no consigues?, ¿qué es lo que te cuesta?”

-“Relajarme, poner la mente en blanco, estar en paz, etc.....”

Vale, es que no pretendemos eso.

Es aquí donde me doy cuenta de que muchas personas no pueden meditar simplemente porque tienen conceptos equivocados de lo que se supone que tienen que conseguir.

Así que tengo una noticia buena y una mala. La buena es que la meditación no tiene propósito, no tiene objetivo. La mala es que varias de tus neuronas acaban de estallar en este momento porque la mente sólo puede pensar en objetivos, en metas y en resultados.

¿Ahora qué? ¿Cómo conciliamos todo esto? Bueno, vamos a dejar a tu mente tranquila. Tracemos un propósito que podamos aceptar y no interfiera en la práctica: vivir presente, tomar consciencia, aceptar las cosas como son, conocerme a mí misma...

Son “objetivos” que pueden valernos en principio o al menos no llegarían a convertirse en obstáculos.

Porque a veces cuando te observas a ti mismo descubres un dolor, una molestia, una emoción desagradable, una inquietud o el jaleo que tienes en la cabeza...

Y eso no quiere decir que lo estés haciendo mal.

El dolor, la emoción o el jaleo de pensamientos es lo que está pasando en este momento y el hecho de darme cuenta, de observarlo, es meditar.

5. ¿QUÉ ES REALMENTE ESTAR EN ATENCIÓN PLENA?

Así que de forma sencilla podríamos decir que la meditación es observarse a uno mismo.

Sin embargo, la palabra observar no me convence demasiado ya que lleva consigo un componente analítico y coloca al sujeto que observa en parte activa, por eso mucha gente define la meditación como la observación sin juicio.

En mi opinión, hay una palabra que además de ser más bella y sugestiva define mucho mejor la actitud meditativa: contemplar.

En la contemplación no hay análisis ni juicio, el sujeto que contempla tiene una actitud más receptiva.

Cuando contemplo me convierto en un mero espectador de todo lo que acontece, no hay reacción, expectativa ni reflexión sobre lo que está sucediendo; simplemente estoy abierto a percibir.

En la contemplación hay apertura, escucha y un cierto disfrute, pero sobre todo, una profunda aceptación del momento, de lo que está sucediendo tanto fuera como dentro de mí.

Mucha gente entiende la meditación como una especie de burbuja en la que miras hacia dentro, pero te evades completamente de lo que pasa en el exterior; son múltiples las técnicas evasivas que te llevan a crear una realidad imaginada: por ejemplo, visualízate tumbada en una playa desierta y siendo acariciada por un rayo de sol.

Vale, es una técnica agradable y seguramente conseguirás un cierto estado de calma, pero no te ayudará a conocerte a ti misma ni a conectarte con el momento presente.

Yo considero que este tipo de herramientas son técnicas de relajación y son fabulosas en algunos momentos, pero no tienen el propósito profundo de la meditación, que es el autoconocimiento.

Por ello, la meditación requiere que haya una conexión con lo que está pasando en el exterior. De esta manera podríamos decir que meditar es contemplar el interior y el exterior.

¿Qué puedo percibir en mi interior si presto atención?

***Sensaciones en mi cuerpo:** el tacto de mi ropa, el vaivén de mi respiración, el dolor de las rodillas...

***Estados emocionales:** si estoy triste, cansado, motivado, frustrado... en un sentido estricto las emociones también se perciben en el cuerpo (un nudo en la garganta, una presión en el pecho, una hormigueo en el estómago...) aunque las trataremos de forma diferenciada debido a su complejidad.

***Pensamientos:** si me contemplo a mí misma percibiré una serie de pensamientos encadenados entre sí que me van llevando de una cosa a otra.

¿Y cómo percibo la realidad exterior?

*Como cualquier otro mamífero, recibo toda la información a través de **los sentidos:** vista, oído, olfato, gusto y tacto. De manera que aunque los eventos suceden fuera de mí, los percibo de forma interna: la moto que está pasando ahora al lado de mi casa está en el exterior, pero sus sonidos son recibidos en mi oído.

Así que en realidad, meditar es contemplarme a mí misma: percibir mi cuerpo, sentir mis emociones, observar mis pensamientos así como estar atenta a los estímulos del exterior a través de los sentidos.

6. PENSAMIENTOS (MENTE)

Lo que normalmente percibimos con mayor claridad cuando intentamos contemplarnos es una secuencia constante de pensamientos.

Pueden ser en forma de imágenes, de voces interiores, sonidos o melodías...

Algunos de los pensamientos son creaciones de nuestra imaginación (piensa en un elefante rosa); otros parecen estar ahí sin nuestro permiso y suelen responder a patrones de pensamiento condicionados en nuestra infancia: normas, creencias, mensajes... transmitidos por nuestros padres, profesores o cultura en general.

También corresponde a la esfera del pensamiento nuestra propia identidad. Quiénes creemos que somos. Si te presentas a un desconocido en una fiesta ¿qué información le das? Normalmente el nombre, la profesión, el lugar de nacimiento... pero eso son sólo etiquetas que están en nuestra memoria.

Si mañana despertases sin recuerdos, ¿quién serías?, ¿seguirías siendo la misma persona?

La mayor parte de nosotros no podemos elegir nuestros pensamientos, están ahí todo el tiempo. A veces esos pensamientos me ayudan y me ofrecen una sensación de bienestar (como podría ser la excitación que nos provoca una fantasía erótica) otras veces me generan sensaciones desagradables (la ansiedad que nos produce un posible problema futuro)

Por tanto el poder de nuestra mente es clave en nuestro bienestar, decía el Buda que “nadie ni tu propia madre, ni tu propio padre, ni tu mejor amigo pueden ayudarte tanto como tu mente bien gestionada; nadie, ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tu mente mal gestionada”

Por eso parece lógico que lo que la mayoría de la gente busca en la meditación es poder “parar la mente” o “ponerla en blanco”

Sin embargo hemos de comprender que la mente tiene sus propias funciones y del mismo modo que no podemos parar el corazón, tampoco podemos parar la mente.

El ser humano es una especie cuya debilidad física ha hecho que depositemos la mayor parte de nuestras capacidades de supervivencia en la mente.

No somos muy fuertes, ni tenemos grandes garras, ni mucho pelo, pero podemos construir herramientas, desarrollar estrategias de caza en grupo a través de la comunicación y el lenguaje, inventar, crear...

Gracias a la mente el ser humano ha conseguido desarrollar la tecnología que hoy día nos permite vivir de forma muy cómoda con una esperanza de vida de más de 80 años.

Por ello podríamos decir que nuestra mente es nuestra herramienta principal de supervivencia y ha tomado todo el protagonismo en nuestras vidas, dejando a un lado la información de los instintos o las emociones.

Sin embargo, parece que aún no hemos aprendido a usar esta herramienta tan sofisticada, más bien parece que en lugar de usar nuestra mente, es ella la que nos usa a nosotros. Por un lado nos permite una vida cómoda, pero por otro, nos mantiene atrapados en el sufrimiento.

Por eso, para aprender a gestionarla es importante conocerla y entender sus funciones. La mente sirve para unas cosas, pero no para otras. Un tenedor es genial para comerse una ensalada, pero ¿qué pasaría si quiero usarlo para comer sopa?

Por eso es fundamental entender que la principal función de la mente es la supervivencia: que te mantengas vivo y entero el mayor tiempo posible, en qué condiciones lo consigues, es secundario. Vivo aunque infeliz.

La mente entiende la supervivencia como seguridad y control. Por eso creamos zonas de confort y hábitos con tanta rapidez. Si he hecho algo y he sobrevivido, entonces es seguro para mí, me da control y por tanto, bienestar. Por el contrario, si tengo la sensación de que algo está fuera de mi control empezaré a sentir inseguridad, miedo, ansiedad, agitación....

Por todo ello, podemos concluir que la mente es nuestra herramienta más compleja y sofisticada, nuestro sufrimiento no proviene de la mente en sí misma, sino el no saber usarla adecuadamente o no poder gestionarla.

La mente no es un problema o una enemiga, es uno de nuestros mayores dones, sin embargo requiere ser comprendida y educada.

Y eso sólo podemos hacerlo si entrenamos una nueva forma de percibirnos a nosotros mismos: si despertamos la capacidad de observarnos y ser conscientes.

La única herramienta que nos posibilita ese conocimiento es la meditación, por eso me atrevo a afirmar que en nuestro mundo, la meditación ya no debería ser sólo el lujo de unos pocos, sino que es una cuestión de salud y supervivencia.

7. SENSACIONES CORPORALES

Cuando me contemplo a mí misma enseguida puedo percibir la cantidad de sensaciones que percibo en mi cuerpo: la respiración, el tacto de mi ropa, la saliva en la boca, el aire en piel de mi cara, el dolor de la rodilla...

El cuerpo humano está diseñado para mantener sus funciones de forma inconsciente. No tengo que intervenir en nada para hacer la digestión, para que mi corazón bombee sangre o para mandar los impulsos nerviosos a mis músculos. Mi cuerpo lo hace solo por eso no necesito tener mi atención centrada en él la mayor parte del tiempo.

Mi cuerpo sólo va a requerir mi atención cuando necesite que haga algo concreto o requiere de alguna sustancia externa: beber agua, descansar, cambiar de postura, moverme...

Igualmente me va a avisar cuando algo ponga en peligro sus funciones. De forma que el dolor y el placer son los mecanismos más útiles para decirme “para” o “sigue”.

Si como mucho, una molestia o dolor en el estómago me avisa para que pare. Si hago algo que a mi cuerpo le viene bien, como beber agua cuando tengo sed, experimento alivio y placer.

Sin embargo cuando vivo centrada en mis pensamientos, desconecto de las sensaciones de mi cuerpo; de forma que los avisos de mi cuerpo pueden ser cada vez mayores. Llamamos a eso “síntomas”.

Los síntomas me avisan de que algo no va bien de forma que puedo corregir mi comportamiento y solucionar el problema.

Una sociedad que le ha dado toda la importancia a la mente y sus funciones, rechaza completamente las necesidades del cuerpo y hemos desarrollado tecnología médica que muchas veces nos permite aliviar o aflojar los síntomas sin detenernos a investigar sus causas.

Por ello lo que comienza con leves síntomas puede desencadenar en graves enfermedades. El cuerpo necesita pocas cosas, pero las que necesita las necesita de verdad; puede adaptarse a las circunstancias, pero tiene límites.

Por ejemplo, si bebo 2 litros de refresco de cola, voy a sobrevivir, mi cuerpo se va adaptar a la sustancia aunque no le venga bien. Si lo hago cada día, el cuerpo se seguirá adaptando, pero tendrá que reaccionar para poder hacerse cargo de las sustancias: el exceso de cafeína alterará mis hormonas, el azúcar obligará al páncreas a trabajar demasiado, para neutralizar la acidez que el azúcar le ocasiona a la sangre tendré que extraer calcio de los huesos... De forma que ese hábito irá deteriorando poco a poco mis funciones y si un día mi páncreas no puede más o me queda poco calcio en los huesos, la enfermedad será entonces irreversible.

Por eso es importante conocer los límites del cuerpo, escuchar sus necesidades, estar atenta a los pequeños síntomas, no llevarlo a extremos...

Y esa es una de las consecuencias principales de la meditación.

Al centrar la atención en el cuerpo, en primer lugar conseguimos desenfocar la atención de los pensamientos y en segundo lugar, esto nos va a permitir estar más conectados al cuerpo y aprender a cuidarlo apropiadamente.

8. EMOCIONES

Las emociones son otro recurso de supervivencia de la naturaleza que me permite adaptar mi cuerpo químicamente para poder reaccionar mejor a las circunstancias.

Viene del latín “emovere” (movimiento).

Las emociones me van a hacer más rápida, más fuerte, más atenta, más dulce.... según la situación de cada momento de manera que son una ventaja evolutiva: sobrevivimos mejor gracias a las emociones.

Sin embargo nuestra cultura ha basado gran parte de su éxito en el control y la represión de las emociones. Hemos interpretado que las emociones incómodas son malas y las agradables son buenas, por tanto, vivimos intentando evitar o reprimir las “malas” e intentando generar constantemente las “buenas”.

De forma que en general no hemos sido educados en la correcta gestión y uso de las emociones.

La inteligencia emocional es un concepto que existe sólo hace un par de décadas. Es la capacidad de reconocer, gestionar y usar las emociones a nuestro favor.

Y parece ser que, en contra de lo que siempre ha pensado nuestra cultura, las personas que poseen mayor grado de inteligencia emocional son las que tienen más éxito, disfrutan más de la vida y enferman menos.

El primer paso para aprender a gestionar nuestras emociones es darnos permiso para sentir. Aceptar que emocionarse es humano y que todas las emociones, tanto las agradables como las desagradables son necesarias y cumplen funciones esenciales.

Hay que aprender a dar espacio a las emociones, a sentirlas en nuestro cuerpo y a permitirnos expresarlas. Conforme nos vayamos entrenando en sentirnos cómodos con todas nuestras emociones cada vez iremos encontrando mejores formas de expresarlas, aumentará nuestra responsabilidad con nosotros mismos y las usaremos a nuestro favor y no a nuestra contra, lo que siempre va a repercutir en nuestro bienestar físico, en nuestras relaciones con los demás y en la capacidad de vivir mejor y sobreponernos más rápidamente a las adversidades.

Todas las emociones son necesarias y útiles, algunas han de ser desagradables para generar en nosotros una respuesta más rápida y eficaz: si el miedo fuese agradable no podría reaccionar adecuadamente al peligro, por ejemplo.

Las emociones sólo son problemáticas si se reprimen o si se las alimenta con pensamientos prolongándolas más tiempo del necesario.

Cuando un niño pequeño se enfada, lo hace intensamente: chilla, patalea, llora... todas esas reacciones son tan intensas que la ira le puede durar sólo unos minutos, no hay energía para mantenerla durante mucho tiempo.

Pero, ¿qué hacemos los adultos? Nos enfadamos, pero no nos permitimos la expresión de la emoción, la reprimimos, la contenemos y eso hace que no paremos de darle vueltas mentalmente al tema. Por eso podemos estar días, semanas o meses enfadados. Incluso hay personas cuyo enfado es su sentimiento habitual.

Aunque todas las emociones son sanas unas desgastan nuestra energía y otras nos la recargan. Unas tienen que ver con la supervivencia básica (miedo, ira...) y activan nuestro sistema simpático de lucha o huida. Y otras son emociones placenteras que activan el sistema de relajación o parasimpático.

Unas le dicen al cuerpo: peligro hay que reaccionar rápido.

Otras le dicen al cuerpo: todo está bien, podemos relajarnos y disfrutar.

Por eso la correcta autogestión tiene que ver con expresar y liberar lo antes posible las emociones desagradables y aprender a generar a voluntad emociones agradables.

La meditación nos va a permitir tomar consciencia de la emoción, sentirla, darle una salida y no alimentarla con el pensamiento.

También nos va ayudar a usar nuestros pensamientos para generar emociones agradables cuando queramos.

Dado que nadie nos ha enseñado a gestionar nuestras emociones y se nos ha transmitido de unas formas u otras que hay que reprimirse, todos necesitamos un aprendizaje y un entrenamiento en autogestión y en comunicación asertiva.

9. SENTIDOS

Mucha gente cree que meditar es meterse en una burbuja interior.

Sin embargo, cuando estamos en atención plena es cuando más alerta estamos a los estímulos del exterior.

El ruido de la moto, la sensación de la etiqueta de la camiseta, la mosca que se pasea delante de mi vista y a veces toca mi piel....

Todo eso está pasando en el momento presente. En lugar de tomármelo como distracciones puedo usar esa información para estar más atenta y mejorar mi práctica de meditación.

Por otro lado, es la atención a mis sentidos la que me va a dar la sensación de disfrute de la vida.

El sabor de un helado, la textura de la arena caliente de la playa en la planta de mis pies, el olor de la brisa marina, el abrazo cálido de mi hijo...

Cuando estoy inmerso en mis pensamientos, en el futuro y en el pasado, me desconecto de la realidad, me pierdo la vida.

La atención plena nos va a devolver parte del disfrute de las pequeñas cosas que teníamos en nuestra infancia.

10. PRÁCTICA Y ENTRENAMIENTO

Desarrollar la consciencia requiere un entrenamiento.

Debido a que los seres humanos vivimos inmersos en el contenido de nuestra mente, no estamos habituados a observarnos a nosotros mismos.

Cuando comienzo una práctica de meditación-mindfulness descubro que no me resulta fácil estar presente, que rápidamente los pensamientos vienen con tal fuerza que me arrastran y me pierdo entre ellos.

Esto es lo más habitual y no hay que frustrarse por ello.

Igual que cuando éramos niños tardamos algunos años en aprender a caminar con equilibrio. El bebé no puede andar porque aún los músculos de sus piernas no están desarrollados, de manera que primero comienza a moverse, después a gatear, a ponerse de pie, a caminar con torpeza y finalmente consigue caminar e incluso correr.

Con la meditación es lo mismo. Primero tenemos que empezar a desarrollar los “músculos” de la conciencia y nos va a costar mantener el estado de presencia. Pero poco a poco, si sigo practicando, podré estar centrado durante todo el día independientemente de la actividad que esté realizando.

Y es en ese momento, observándome en el día a día, cuando comienzo a conocerme a mí misma y a descubrir los automatismos aprendidos en la infancia que dominan mi vida de forma inconsciente. De forma que puedo elegir comportarme de otra manera.



En mi punto de vista ese es el verdadero potencial de la meditación: posibilitar un conocimiento profundo de nosotros mismos que nos permita ser libres de nuestros condicionamientos y podamos vivir una vida más acorde a nuestras verdaderas necesidades.

Y esto está al alcance de todos.

Sólo es necesario practicar con frecuencia.

