

MINDFULNESS

Vivir el ahora conscientemente

Mindfulness es un neologismo inglés que se ha traducido al español como atención plena o atención consciente. Consiste en un estado o actitud en el que la persona se focaliza en las sensaciones que tiene justo en el momento presente, al tiempo que procura no juzgarlas, minimizarlas ni exacerbarlas. Pero no se trata de adoptar una posición contemplativa o meditativa, sino, sencillamente, de abrirse a lo que se experimenta y aceptarlo tal y como llega. Tampoco implica “poner la mente en blanco” o “no pensar en nada”, pues los pensamientos son también algo que nos sobreviene y que podemos observar, como otra cosa más de nuestra vida. Adoptar una actitud de mindfulness predispone positivamente para afrontar las dificultades de la vida y, efectivamente, se ha contrastado su eficacia para prevenir las recaídas depresivas, para sobrellevar los trastornos de ansiedad y para paliar el malestar debido al dolor agudo o crónico de algunas enfermedades.

¿De dónde viene?

El interés por el mindfulness es reciente en la Psicología, pero su presencia en distintas modalidades de terapia viene de lejos (aunque se denominase de otra forma). Por ejemplo, en la Psicoterapia Gestáltica es común que el terapeuta insista en la necesidad de que el paciente entre en contacto con lo que experimenta justo en el momento presente, aquí y ahora; y que no se preocupe tanto por analizar experiencias del pasado (sobre todo, del pasado lejano). También la terapia cognitivo-conductual trabaja habitualmente con el presente. En particular, cuando propone técnicas como la exposición, anima al sujeto a centrarse en las sensaciones que tiene justo durante el procedimiento, sin escaparse física ni mentalmente (es decir, distrayéndose o pensando en otras cosas). En realidad, sólo cuando el sujeto permanece en el presente y en contacto con sus experiencias la exposición a lo temido tiene posibilidades de ser efectiva. Por tanto, existen antecedentes importantes para considerar que el mindfulness se ha contemplado desde hace tiempo como una actitud terapéutica.

No obstante, es cierto que la creciente curiosidad por este concepto no proviene tanto de la revalorización de su presencia en viejas terapias cuanto del interés que han fijado en él nuevas orientaciones terapéuticas; más concretamente, los últimos desarrollos de la terapia cognitiva (Terapia Cognitiva de la Depresión basada en la Atención Plena) y la denominada tercera generación de la corriente conductual (que incluye modelos como la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Terapia Conductual Dialéctica, la Psicoterapia Analítico Funcional o la Terapia de Activación Conductual). Todas estas formas de intervención han considerado que el mindfulness podía ser una herramienta poderosa para afianzar las prácticas curativas y ayudar a enfrentarse sanamente a la adversidad y al dolor emocional.

Esta mínima presentación sobre la aparición del mindfulness y su inclusión en la terapia psicológica no resultaría completa si no se mencionase que su verdadero y último origen se remonta a las prácticas meditativas de muchas tradiciones religiosas; aunque, probablemente, sus formas más definidas se encuentran en el budismo zen. En él, la práctica del mindfulness es corriente y se concibe como nuclear en todo proceso de desarrollo personal. Por otro lado, hay que reconocer que la atención consciente ha llegado

a Occidente por medio de la prédica directa de maestros budistas, cuyas enseñanzas, sobre todo en Estados Unidos, han sido muy bien acogidas y se han incorporado en algunos casos a los tratamientos médicos. Hospitales y centros de investigación clínica muy avanzados han apostado por algo tan poco convencional como el empleo del mindfulness en casos de dolor crónico o en trastornos especialmente difíciles de estrés. Con este aval, la atención plena se ha trasladado al público en general y a psicólogos profesionales, que han comenzado a verla no como una práctica extraña, con aroma orientalista y próxima al esoterismo, sino como una técnica complementaria para aquellos pacientes con más dificultades para afrontar sus problemas de salud.

¿Qué es?

Aprender qué es realmente el mindfulness no resulta nada sencillo. Como en muchas otras prácticas, su verdadera comprensión sólo se produce a través de la vivencia personal, con la experiencia directa. Las explicaciones teóricas o conceptuales sólo pueden llevar a intuirlo o imaginarlo, pero nunca pueden acabar de hacer justicia a lo que supone y aporta. Por eso, las líneas que vienen a continuación deberían entenderse como el mapa que describe un territorio, y no como el territorio mismo.

Una propuesta de delimitación podría ser la siguiente: mindfulness implica mantener una actitud de contacto con la vida, de apertura hacia lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo una atención plena y consciente hacia lo que se está haciendo en cada momento, sin juzgarlo ni valorarlo. Supone ser consciente de lo que se ve, se siente, se oye, se huele, se degusta, se saborea, se palpa... justo en el momento en que ocurre. En el ahora. Por tanto, es una focalización continua hacia el presente.

Pero no se trata sólo de mantener esta actitud con los estímulos externos, también puede (y debe) llevarse a cabo con los que vienen de dentro: con nuestros pensamientos y sentimientos, con los recuerdos y las vivencias interiores. Permanecer en el presente y contemplar los pensamientos o recuerdos sin juzgarlos es, qué duda cabe, algo realmente difícil. En este caso, se trata de verlos como lo que son: sólo pensamientos, o sólo recuerdos, o sólo opiniones (es decir, diciéndose algo así como: “ahora me viene un juicio, un recuerdo, una opinión...”).

Uno de los principios de la atención consciente consiste en que hay que aceptar lo que aparezca en nuestra vida —también en nuestra vida mental naturalmente— sin negarlo, cambiarlo, minimizarlo, magnificarlo o rechazarlo. Todo lo que venga tiene su espacio, su derecho a estar allí. Y esto significa que si aparece un pensamiento desagradable como “soy inferior, soy raro y soy idiota”, hay que verlo tal cual es, aceptarlo y no tratar de argumentar en su contra —o sea, empezar a repetirse que “en realidad, no soy inferior, ni raro, ni idiota”— ni tampoco criticarse a uno mismo por tener esos pensamientos —“¿Por qué me aparecen estas ideas?”. “No debería tener estos pensamientos”—. Argumentar y contraargumentar así, permanentemente, resulta bastante más cansado e ineficaz que ser realista y tomar las cosas tal cual son, lo que supone no que uno sea idiota, claro, sino que *se tiene* el pensamiento “soy idiota”, por las razones que sean. Y eso no significa, necesariamente, que sea verdad. La única verdad es que se ha tenido ese pensamiento, cosa que puede tomarse con más tranquilidad.

Los pensamientos de fracaso personal o de incompetencia frente a otros pueden ser lógicos pero siempre serán sólo eso, pensamientos, juicios de la mente que surgen en un momento dado; podemos tenerlos como nuestro único objeto de interés o podemos dejarlos

estar. En el conjunto de todo lo que aparece por nuestra mente, de todo lo que vivimos y sentimos, un determinado pensamiento es una gota en el océano.

Tratar de vivir con atención consciente supone no pasar el tiempo dándole vueltas y vueltas a las cosas, soñando despierto, viviendo en la irrealidad, sin contacto con la vida, rumiando problemas, centrado en uno mismo o siempre dentro en las propias cuitas. La atención consciente es todo lo contrario del listado anterior, es el camino para estar en el mundo, sin excluir los pensamientos negativos antes mencionados, pero no permanente o únicamente en contacto con ellos.

Considere ahora el siguiente ejemplo para contrastar una actitud de ausencia de mindfulness con otra en la que está presente. Suponga que está usted esperando en un restaurante a un amigo que se retrasa. En esta circunstancia muchas veces comienza un curso de pensamiento como el que sigue y a él se dirige por entero la atención:

“Ya estoy aquí, esperando, otra vez, como siempre. Ahora todo el mundo pensará que me han dejado colgado. Todo el mundo fijándose, ¿es que no se pueden meter en sus cosas? Desde luego, no voy a volver a llegar nunca más a la hora; para empezar, como poco, llegaré veinte minutos tarde. Sí. Pero por sistema. Bueno... quizás me esté pasando... quizás es que realmente le ha pasado algo, algo que le impide de verdad venir; ¿y si fuese algo realmente... malo? Ya está. Seguro. Le ha pasado algo. Pero algo gordo. Se ha tenido que chocar con el coche. ¡Buf...! Pobre. Y yo aquí poniéndole verde... ¿Qué? Sí, sí tráigame algo de beber. Sí. Por ejemplo, un vino. Sí. No sé. Un vino blanco. ¿Dónde estará este hombre?”

Cualquiera que piense así vive un suplicio cada vez que un amigo se retrasa. Frente a esta posición, la persona que adopta la actitud de atención consciente podría actuar así:

“Se retrasa. Veo que se retrasa. Ya hay mucha gente en el restaurante. Oigo de fondo las conversaciones. Me fijo en ese sonido. Es peculiar el ruido de un conjunto de personas que mantiene una conversación cada uno en su propio espacio. Es un concierto, una sinfonía distinta. Lo oigo. Ahora la luz. Esta luz suave. Puedo estar aquí. Sentado. Notando los sonidos y la luz. Me late algo más rápido el corazón. Se retrasa mucho, suele llegar tarde. Es un pensamiento. Ahora veo a un camarero pasar. Lleva un plato curioso. Mi amigo se retrasa. Pero es un pensamiento. Un camarero dice si quiero ir pidiendo. Le digo que no, pero que me traiga una copa de vino. Oigo el burbujeo cuando me la sirve. Bebo y noto el sabor de la bebida. Me recreo en ella. Miro a mi alrededor. Es una suerte estar sentado tranquilamente. Disfruto del momento. Ahora oigo también un pitido en la calle. Quizás haya ahora mucho tráfico. Mezclo el sonido del tráfico que viene del exterior con el murmullo de dentro del restaurante”.

Si aprovechamos nuestro tiempo como en el último de los párrafos, aunque no pase nada distinto, contactaremos mucho más con nuestra vida, con independencia de lo que nos suceda. Como se ve en este ejemplo, la atención consciente no se dirige sólo hacia la experimentación de las cosas agradables. Todas las cosas, internas y externas, conforman su materia. No importa que se trate de sensaciones corporales, de pensamientos o de comportamientos, de estímulos de cualquier tipo (visuales, táctiles, auditivos, gustativos...), auto-generados o de otro origen. Lo importante es mantenerse abierto, en el presente. Lo importante, en realidad, no es otra cosa que vivir. No hacer nada más que *estar*. En la atención consciente, los pensamientos no se enseñorean de nuestra vida. Aparecen, y los apreciamos como cualquier otra cosa, no interfieren con el resto de las sensaciones, no nos cercenan el camino de las sensaciones, conviven con todo lo demás que notamos.

¿Para qué practicarlo?

Como en muchos otros casos de esta vida, hay quien se acerca al mindfulness tratando de lograr con su práctica la ansiada felicidad. Tristes, deprimidos, ansiosos, doloridos, los habitantes de este mundo han buscado siempre algún remedio para su malestar y sigue siendo igual hoy en día. Es cierto que muchas veces se ha creído que un camino hacia la felicidad era vivir en el presente y no verse arrastrado por las divagaciones de nuestra mente, sumergidos por los recuerdos ingratos o espantados por ideas fatalistas que imaginamos para nuestro futuro; y es cierto que no confundir nuestra vida real y presente con nuestros pensamientos es justo lo que procura la práctica del mindfulness. Sin embargo, no hay que olvidar que también trata de que estemos abiertos y dejemos un hueco en nuestro ser para todo lo que venga, incluido lo desagradable.

Y es que al estar francos a todo es imposible no experimentar también cosas negativas. A nuestros sentidos llegarán olores nauseabundos, imágenes violentas, sensaciones dolorosas. No es que queramos vivirlas, pero forman parte del “paquete” que supone estar abierto al mundo, y, por tanto, si nos vienen y son inevitables también deben tener su sitio en nosotros, y debemos tomarlas como lo que son. Es más, con esa actitud de atención plena probablemente resultarán más llevaderas, pues no conducirán a interpretaciones catastróficas, no serán magnificadas, no implicarán esconderse, drogarse, anesthesiarse o dejar de vivir.

Es una realidad ya contrastada por la Psicología científica que el mindfulness es un método útil para ayudar a las personas que padecen cuadros de ansiedad, estados depresivos, dolores crónicos y otros trastornos, como somatizaciones, impulsividad, estrés laboral, malestar con la imagen personal, etc. Y puede entenderse que un método que ayuda a la gente a tomar los pensamientos y sentimientos tal y como son, lógicamente favorece el que se contrarresten estos problemas.

Por ejemplo, una de las causas de los trastornos de ansiedad —así como también de las obsesiones y las hipocondrías— radica en el mantenimiento de una actitud permanentemente aprensiva hacia el futuro. Así, alguien puede ser incapaz de sentirse tranquilo porque cree que le ocurrirá algo malo a su familia, a sus amigos o a sí mismo (físicamente o a su estabilidad económica); y que si no toma las medidas necesarias acaecerá el desastre. Normalmente, estas personas magnifican los posibles eventos negativos que realmente puedan darse y minimizan las probabilidades de que las cosas vayan a ir bien o que ellos sean capaces de hacerles frente. Desde su perspectiva, hay que estar proyectado hacia el futuro, pues esa es la única garantía de que no ocurra lo irreparable.

En cambio, para muchos depresivos el problema está en el pasado. Los errores cometidos anteriormente, los fallos o las historias personales desgraciadas son para ellos un determinante del malestar presente (y también del futuro). Además, su recuerdo está distorsionado para justificar sus emociones y, así, les parece que no vivieron sino una existencia cargada de acontecimientos lamentables y de continuas equivocaciones. Las personas melancólicas o depresivas están proyectadas hacia el pasado.

Por consiguiente, tanto las personas que sufren por ansiedad como los que padecen un estado de ánimo bajo no viven en el presente, sino en el futuro o en el pasado. El mindfulness es una práctica para redirigirnos una y otra vez hacia lo que está sucediendo ahora, justo en este instante; y rompe así el enganche excesivo con el pasado o la mirada permanente hacia el futuro, que impiden disfrutar de la vida que se da en ese momento.

Por otro lado, como el mindfulness enseña a vivir con los pensamientos y recuerdos, del tipo que sean, buenos o malos, y a contemplarlos como lo que son —pensamientos y nada más que pensamientos— también facilita que las personas con ansiedad no magnifiquen los peligros que se les pasan por la cabeza y que los sujetos depresivos no distorsionen sus recuerdos del pasado.

No obstante, no hay que creer que el mindfulness es útil o aconsejable únicamente para las personas que sufren estos problemas. En realidad, todo el mundo puede beneficiarse de él, lo que es muy distinto de creer que procurará la felicidad. Si nos mantenemos abiertos a lo que la experiencia nos proporciona, si nos despertamos a todos los estímulos que tenemos alrededor y los vivimos con pureza, tal y como son, lógicamente comenzaremos a percibir que nuestra vida anterior estaba llena de sonambulismo, que el mundo es un lugar bellissimo y plagado de cosas extraordinarias. Y esas cosas, todas ellas, están allí, es más: han estado siempre, sólo esperaban que aguzásemos nuestros sentidos y las disfrutásemos.

¿Y cómo hacerlo?

Todas las personas pueden empezar a practicar mindfulness e introducirlo como algo natural en sus vidas. En realidad, casi siempre que uno practica un deporte trepidante, que se enfrasca gustoso en una película o una lectura apasionante, que juega divertido con sus hijos o charla animadamente con sus amigos está viviendo el presente, está en el aquí, en el ahora. Y eso es justo lo que busca la atención consciente.

Sin embargo, es verdad que, en ocasiones, en el día a día, resulta difícil hacerlo. Por eso, una práctica formal y organizada puede ser el mejor camino para tener mayor atención consciente, sobre todo para aquellos que están muy sumidos en sus preocupaciones y que viven con más ansiedad. Esta situación sería algo así como la de la relajación: en general nos relajamos de forma natural, pero a veces pasamos por períodos llenos de tensión y dificultades y, en esos momentos, nos viene bien pararnos y emplear algún procedimiento estructurado que nos ayude a relajarnos.

La mayoría de los entrenamientos en mindfulness suelen prescribir, en primer lugar, que se dirija la atención durante un breve tiempo a una actividad centrada en el presente. Por ejemplo, se pide a la persona que coma algo, como una uva pasa. Primero puede recrearse en su forma y en su textura, luego en su sabor, en la sensación que deja al tragarla, etc. siempre focalizando los sentidos muy atentamente en toda esta sencilla acción. Otro ejemplo consiste en pedir a la persona que mantenga su atención en la respiración durante unos tres minutos. No se trata de que se relaje, ni que respire más despacio (ni más deprisa), o que busque experimentar una sensación especial, sino, sencillamente, que observe cómo respira, cómo el aire entra y sale de su cuerpo. La atención hacia la respiración es un método recurrente en el mindfulness, pues nuestra respiración siempre está funcionando y siempre está en el ahora, por lo que en cualquier momento podemos redirigir nuestra atención hacia ella y, de ese modo, volver a anclarnos en el ahora.

Posteriormente, cuando se han repetido ya estas prácticas y se han consolidado, se indica a las personas que practiquen durante más tiempo y que amplíen el número de actividades en las que centran su atención de forma consciente y voluntaria. Así, por ejemplo, los pasos siguientes podrían consistir en atender a lo que se come, procurando no distraerse, durante todo el almuerzo o toda la cena; o fijar la atención en la respiración durante media hora. Así mismo, puede generalizarse esta actitud al resto de actividades: mientras se conversa con familiares, mientras se pasea, mientras se practica un deporte,

mientras se trabaja, mientras se espera en una cola, etc. En una circunstancia ideal, se trataría de lograr que el mindfulness durase todo el tiempo, para así disfrutar de todos los instantes que nos brinda un día cualquiera, y luego otro, y otro, y otro...

¿Y a dónde llegaremos?

Como ya se ha afirmado, la práctica del mindfulness no pretende hacernos felices, ni eliminar pensamientos negativos, sensaciones ingratas, recuerdos dolorosos, etc. No es algo que nos conduzca a un estado de paz, de calma impertérrita, ni debe evocarnos esa imagen de monje budista ajeno al mundo y disfrutando de una mística y beatífica paz de espíritu. El mindfulness no es una contemplación pasiva sino todo lo contrario: la voluntad de dirigir activamente nuestra atención hacia el presente, con independencia de que ese presente sea feo o desagradable. Se trata de elegir estar abierto al mundo, y, por tanto, aceptando lo que el mundo ofrezca en cada instante.

Muchas personas sufren horriblemente por los pensamientos que les atormentan. Sus propias mentes son sus enemigas y les martirizan con escenas angustiosas, recuerdos horribles, pensamientos catastrofistas. Para estas personas la solución de sus problemas vitales pasa por poder cambiar todos esos pensamientos negativos por otros positivos, o, mejor aún, poder "apagar el interruptor cerebral" y no pensar en nada durante un rato, al menos. Por desgracia aún no se ha inventado nada parecido, y es improbable que pueda llegar a lograrse, a no ser que nos droguemos. Sin embargo, gracias al mindfulness, es posible cambiar la perspectiva de toda esta situación y, por medio de una práctica continuada, llegar a contemplar los pensamientos (al igual que el resto de las cosas) como algo que aparece en nuestra vida, pero que no dicta qué debemos hacer o cómo actuar, que no nos sojuzga, que no nos envuelve, ni nos tiene por qué sacar fuera del presente ni impedirnos gozar de él.

*Jorge Barraca Mairal
Doctor en Psicología*