



## EL MINDFULNESS más que una moda

La palabra mindfulness tomada del inglés significa "atención plena" o "conciencia plena". El término original es "sati", en el idioma pali. Y según Jon KabatZinn, significa "prestar atención de una manera especial, intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Quienes lean esto se darán cuenta de que hay pocas diferencias entre lo que estoy diciendo y el significado de "meditación", y es cierto, porque de alguna manera, y sobre todo a nivel cotidiano y práctico, ambos conceptos son iguales aunque el de "meditación" sea menos preciso.

Algunos autores definen mindfulness como "una capacidad para estar conscientes de los contenidos mentales (pensamientos, creencias, valoraciones, etc) en todo momento". Por lo tanto, hay tres elementos fundamentales: conciencia, experiencia en el presente y aceptación.

En términos coloquiales, que utiliza Vicente Simón, la práctica del mindfulness da como resultado "calmar la mente para ver con claridad". Si se me permite usar una metáfora, es como mirarse en aguas turbulentas; sólo cuando se hayan calmado, uno podrá ver con claridad su reflejo en el agua, cuando se haya posado el lodo en las profundidades.

Con la atención plena se consigue entrar en un estado mental peculiar, y en la práctica de mindfulness se trata de permanecer en él durante un tiempo. Si la práctica es constante y se persevera en los ejercicios, los efectos se producen a medio y largo plazo y se reflejan en cambios en el funcionamiento cerebral de forma permanente, según nos demuestra la investigación en neurobiología.

En la vida cotidiana es necesario calmar la mente, porque muchas veces nos encontramos rumiando pensamientos y preocupaciones que van saltando de un asunto a otro, sin ningún control, esto es lo que podemos llamar "mente de mono". Es como un pensamiento que da vueltas sobre sí mismo sin llegar a ninguna parte. Esos pensamientos y cavilaciones nunca llegan a producir una solución, es más, no sólo no resuelven los problemas sino que los acentúan.

Las personas que viven inmersas en estas cavilaciones pasan todo el tiempo pensando en el futuro (lo cual les provoca ansiedad) o lamentándose por el pasado (lo cual les hace propensos a padecer depresión o estados de tristeza más o menos permanentes). Al final tenemos una mente excesivamente desconectada del ahora.

Con la práctica del mindfulness se consigue progresivamente una calma mental al tiempo que mejora la concentración en el presente, y el tiempo en que se está atento en el presente. Al estabilizar la



atención, la persona puede ver cada vez con mayor lucidez o claridad, es decir, va obteniendo mayor capacidad de discernimiento y comprensión.

### ¿QUÉ SUCEDE EN NOSOTROS COMO RESULTADO DE LA PRÁCTICA?

La mente empieza a observar su propia actividad, es decir, empieza a ser consecuente de su propio torrente de pensamientos, entonces surge en nosotros "el observador". Se produce una especie de desdoblamiento (pasajero) que observa los contenidos de la conciencia, de forma que tenemos por una parte lo observado, y por otra el observador.

Gracias a este "desdoblamiento" se produce una desidentificación de la emoción, es decir, el yo ya no cae sumergido en el contenido del pensamiento, preocupación o emoción, sino que es capaz de observar, de separarse del contenido de la emoción. Ya no se encuentra identificado con ella, con esa experiencia. Por ejemplo, imaginemos que acabamos de enfadarnos con alguien y la ira nos domina. En esos momentos, el yo se encuentra identificado con la emoción de ira, inmerso en la ira. Cuando encontramos a alguien en este estado, decimos de él que "está fuera de sí", o que "ha perdido los papeles", "que ha perdido la cabeza", o "estaba ido". Lo que indican todas esas expresiones es que el yo, en lugar de estar en sí mismo, se halla identificado con la emoción (ira), y hará lo que la emoción le dicte. En este estado, no hay distancia entre el yo y la emoción, y la persona actúa "inconscientemente" o de manera automática.

### ¿QUÉ SE REQUIERE PARA PRACTICAR FORMALMENTE MINDFULNESS?

1. Un sitio adecuado: que sea tranquilo, en casa o al aire libre, pero especialmente reservado para la meditación.
2. Elegir el momento oportuno para no ser molestado.
3. Una postura idónea (y un soporte para la postura).
4. Un temporizador (para controlar el tiempo que estamos sentados).

**Rosa Malonda, Psicóloga**

C/ Rótova 28 (Gandía). 615466920