

Mindfulness, o la meditación occidental

Muchas personas dicen no sentirse libres en sus vidas para hacer lo que quieren, y en la mayoría de casos no tienen a nadie que les ponga una pistola en la sien para obligarles a vivir como no desean hacerlo. Entonces, ¿quién gobierna la vida de estas personas?

Para responder a esta pregunta debemos asumir que gran parte de nuestro comportamiento está condicionado por lo que pasa dentro de nuestro organismo, que está compuesto por la mente y el cuerpo. Los acontecimientos que vivimos día a día, minuto a minuto, segundo a segundo, tienen una repercusión en nuestro interior, que se compone de dos elementos: los pensamientos (descripciones, juicios, recuerdos, planificación, etc.) y las emociones, que a su vez están formados por sensaciones físicas concretas y localizadas en el cuerpo.

¿Cómo consigue nuestro organismo tener tanto poder? Durante una gran parte de nuestro día funcionamos con el "piloto automático", sin ser plenamente conscientes de lo que estamos haciendo. Para entendernos, cuando llegamos a un lugar sin recordar qué hemos hecho durante el camino, o cuando nos equivocamos de recorrido un sábado yendo a dar un paseo, y giramos a la derecha como todos los días, y de repente, nos encontramos en dirección al trabajo. Vivir con el "piloto automático" es permitir que el mundo interior (pensamientos y emociones) decidan cómo tenemos que comportarnos en nuestro día a día, y la verdad es que en líneas generales, funciona muy bien porque nos libera de tener que tomar decisiones continuamente.

El conflicto aparece cuando el mundo interior nos predispone a comportarnos de una manera que no es coherente con los objetivos que suelen marcarse las personas en su vida. Aún así, debemos reconocer que todo lo hace nuestro organismo es, por algún motivo, en general, para evitarnos malestar inmediato, y fomentar así el bienestar inmediato.

Pero son tantas las decisiones que toman por nosotros, que el resultado es haberles cedido excesivo poder a pensamientos y

emociones, y después, nos puede costar recuperarlo, especialmente cuando el organismo con sus decisiones nos está ahorrando malestar inmediato, aquel que a la persona le resulta especialmente desagradable.

Como consecuencia del poder cedido, muchas personas se identifican tanto con su mundo interior, que dicen no poder actuar en contra de él a pesar de darse cuenta de que no favorece su vida! Con esto pretendo mostrar que una cosa es lo que pensamos y sentimos, y otra, los objetivos vitales que tenga un ser humano en concreto. Y además tengo pruebas: para que exista conflicto, contradicción, tiene que haber dos fuerzas en oposición.

Si lo que pensamos y sentimos *fueran* el ser humano, es imposible la incoherencia. Para que pueda haber conflicto debe haber un mínimo de dos fuerzas. ¡Si sentimos incoherencia en nuestro interior es porque tiene que haber varios elementos!

Para ayudar a las personas a reconocer y distanciarse de su mundo interior existe un técnica que se conoce como mindfulness (o conciencia plena) y vendría a ser una adaptación occidental de la práctica de la meditación.

Con toda una serie de ejercicios prácticos se pretende que la persona cada vez descubra la diferencia que hay entre las cosas que suceden en su interior, y la persona que las experimenta. Habitualmente a esa persona la llamamos por nuestro nombre, en mi caso por ejemplo, Miguel. Además, se puede comprobar cómo gran parte de los comportamientos que hacemos en nuestro día a día tienen que ver con la reducción inmediata de malestar, pero que en ocasiones, reducir esa molestia en un momento determinado puede ser incompatible con objetivos vitales.

Una manera rápida de distanciamiento que se puede practicar en cualquier momento es preguntarse a uno mismo, cuando estemos bajo la influencia de un estado emocional: "*¿Qué me pide el cuerpo? Y, ¿qué decido hacer yo?*".

Por ejemplo, si pasamos por delante de una panadería que desprende un excelente olor, y todo en su interior tiene una pinta estupenda, es posible que nuestro cuerpo nos genere el impulso de entrar y comprar para poder saborear (generar bienestar). Ese impulso será aún más intenso si tenemos hambre (eliminación de sensaciones desagradables: comiendo, el hambre desaparece), o si se siente ansiedad localizada en el estómago, ya que comiendo se consigue de manera inmediata una reducción de la sensación de ansiedad que se experimenta, y que es muy desagradable.

El problema vendría cuando la persona que experimenta ese impulso está intentando mantener la línea. De un lado tendrá la presión de su organismo que le sugiere cómo experimentar bienestar y/o eliminar malestar inmediato. Y de otro, un ser humano que a pesar de reconocer la verdad de lo que sugiere el organismo considera que a medio plazo comer pasteles le repercutirá en su objetivo vital de mantener la línea. Por tanto, puede detenerse y plantearse: *"¿Qué me pide hacer el cuerpo? Y, ¿qué decido finalmente hacer yo?"*.

Para sobreponerse a estados emocionales intensos, durante la práctica del mindfulness se fomenta la autoobservación de los estados internos, y los impulsos que experimentamos sin "hacerles caso", es decir, sin hacer lo que nos pide el cuerpo. De esta manera ya estamos creando una distancia con nuestro mundo interior. De alguna manera estamos creando experiencias en las que les decimos a pensamientos y emociones: *"¡Os pillé! Y no tenéis todo el poder, yo también puedo elegir qué hacer, y ahora elijo no hacerte caso"*. Cuantas más experiencias tengamos con estados internos a los que no hagamos caso, más libres seremos en el futuro para elegir independientemente de los pensamientos y emociones que se generen en nuestro interior.

¡Aunque vale la pena recordar que en muchas ocasiones es recomendable actuar con el "piloto automático"! Se trata de revisar en qué punto está tu vida, con qué aspectos estás más satisfecho y menos, y qué emociones pueden estar condicionando que persigas tus objetivos vitales.

Con la práctica de mindfulness, sin darnos cuenta también conseguimos quitarles el poder a pensamientos y emociones. En nuestra sociedad estamos tan acostumbrados a vivir en modo "piloto automático"; los pensamientos y las emociones toman tantas decisiones por nosotros que acaban pareciendo importantes. Es por eso que muchas personas que se sienten esclavas de sus pensamientos o emociones intentan eliminarlos.

Pero, aunque reconozco la lógica de intentar deshacerse de algo que molesta, lo cierto es que no es necesario porque si les quitamos el poder, si aprendemos a distanciarnos de ellos, conseguiremos que tengan menos influencia sobre nuestra vida y la importancia que les damos disminuirá sin apenas darnos cuenta. ¡Y nos ahorraremos la tarea imposible y frustrante de borrar pensamientos y emociones!

En general, el entrenamiento en mindfulness (que es una técnica que no debe sustituir una terapia completa cuando sea necesaria) nos ayuda a aprender a tomar decisiones independientemente del estado emocional en el que nos encontremos. Se pretende que la persona pueda perseguir sus objetivos vitales, incluso aunque sus emociones estén intentando ahorrarle estados desagradables.

Mindfulness es una técnica que utilizamos los psicólogos para conseguir que los seres humanos que acuden a nuestras consultas puedan tomar las decisiones en su vida mirando a sus objetivos vitales, siendo conscientes de sus pensamientos y emociones pero con distancia, y por tanto, sin tener que ser esclavos de los impulsos que nos crean. Si lo conseguimos podremos crear vidas que sentiremos que valen la pena ser vividas, vidas con sentido.

Finalmente, otro resultado del entrenamiento en mindfulness es que las personas que los practican se llegan a sentir con más poder, puesto que al quitárselo a pensamientos y emociones lo recupera uno mismo, y se encuentra con más capacidad para afrontar con calma las experiencias y reacciones que le esperan a lo largo de su vida.

El entrenamiento de mindfulness es un programa de 8 sesiones en el que se fomenta la exploración corporal para identificar las sensaciones concretas que forman las emociones, así como las respuestas de nuestra mente (los pensamientos) a los acontecimientos que vivimos. Todo ello con el objetivo de aprender a verlos de una forma diferente, con menos poder, simplemente como lo que son, pensamientos y emociones.

Se practica la observación calmada de las respuestas que tiene nuestro organismo frente a situaciones de nuestra vida y se fomenta que la persona entre en contacto con ella misma para poder distanciarse de sus estados emocionales, y por tanto elegir, con sentido vital, que hace con su tiempo y energía.

El resultado deseado del mindfulness no es la relajación, ni siquiera la felicidad, con esta técnica se pretende la calma, es decir, un estado de paciencia y pausa, en el que poder experimentar cualquier emoción concreta, incluidas esas tan desagradables contra las que muchas personas luchan para eliminarlas.