Entrevista realizada a Renata Grzebielucha

Estudió Ingeniería de Hortofruticultura y Jardinería en la Escuela Superior de Agricultura en Varsovia y Comercio Internacional en Barcelona.
Hace 10 años decide cambiar de rumbo profesional e inicia estudios de yoga y meditación. Realiza formación para instructores en Mindfulness (Atención y Conciencia Plena) según el programa de Center for Mindfulness de la Universidad de Massachussets.
Utilizando la sabiduría y las técnicas orientales y los últimos descubrimientos de neurociencia, enseña de forma práctica, en sesiones individuales y grupales, el arte de vivir conscientemente y plenamente desde la libertad interior. Imparte cursos y seminarios.

Mail: renata@conectacontigo.net www.conectacontigo.net

1.- ¿Qué diferencias y similitudes existen entre la práctica del yoga y el mindfulness?

Mindfulness es el arte de estar presente y vivir plenamente. Implica aprender a prestar atención a nuestra experiencia en el momento presente prescindiendo de juicios de valor.

Yoga es un potente recurso para cultivar *mindfulness.* Practicando las posturas, aprendemos a prestar atención a nuestro cuerpo, a fijarnos en lo que sentimos dentro de él, sin aferrarnos a lo placentero ni huir de lo desagradable. Aprendemos a respetarlo y aceptarlo con todas sus limitaciones. Prestando la atención a la respiración, nos ejercitamos en la concentración. Manteniendo las posturas observamos las emociones y pensamientos de tal forma que no nos arrastren ni nos dominen.

En definitiva podríamos decir que yoga es *mindfulness* pero *mindfulness* no es sólo yoga, es la forma de estar en la vida.

2.- ¿En qué consiste una sesión de Mindfulness?

Una sesión de Mindfulness forma parte de un determinado programa de entrenamiento, como por ejemplo el programa de reducción de estrés que consta de 8 sesiones. Cada sesión trata de unos temas específicos referentes al cuerpo, mente, emociones, nuestra percepción de la realidad, etc. y consta de 3 partes:

1. Familiarización con los conceptos del tema del día.
2. Prácticas contemplativas de entrenamiento
3. Compartir en grupo las experiencias durante las prácticas en las sesiones y en la vida diaria.

En las primeras sesiones los participantes **aprenden a prestar atención** con una actitud de aceptación y de amistad, prescindiendo de juicios a lo que ocurre en su interior y a lo que hacen mientras lo están haciendo.

En las sesiones siguientes, aprenden a **responder conscientemente** en lugar de reaccionar. Es decir, a no dejarse arrastrar por los pensamientos y emociones en situaciones difíciles como estrés, conflictos, pérdidas, y otros desafíos de la vida.

3.- ¿Qué le ha enseñado la filosofía y psicología budistas?

Me ha enseñado mucho pero lo más importante es que el dolor es un aspecto inevitable de la vida y hay que afrontarlo. Sin embargo puedo elegir la actitud mental con que afronto las situaciones dolorosas. El sufrimiento viene de mi propia mente, por lo tanto debo conocerla y trabajarla.

Es posible dejar de lado viejos hábitos mentales que se disparan de modo automático y crear unos otros más sanos que generan estados de bienestar interior: paz, serenidad, claridad, amor, compasión, felicidad.

También me ha enseñado a calmar la mente y abrir el corazón; abrirlo a mí misma, a otras personas y a la vida en su totalidad.

4.- Según su experiencia, ¿cuáles son las emociones que más nos cuesta gestionar? Y, ¿cuál es su propuesta para gestionarlas mejor?

Los miedos sin duda. Nos acechan múltiples miedos: a la enfermedad, a la muerte, al sufrimiento, a las pérdidas, a quedar en ridículo, a ser rechazado, a que no nos amen, al éxito y al fracaso, a la incertidumbre de la vida en general...

El miedo es un mecanismo evolutivo de supervivencia. Su función primaria es alertarnos de los peligros y prepara nuestro cuerpo para huir, esconderse o luchar, y así salvar la vida.

Sin embargo, el miedo puede tener efectos totalmente contraproducentes si nos dejamos llevar por sus mecanismos automáticos. Por ejemplo impide que probemos opciones nuevas, que nos mostremos como realmente somos, que vivamos la vida que nos gustaría vivir.

Hay un gran componte inconsciente en esta emoción. Por lo tanto, si la abordamos solamente desde nuestra parte racional, no funciona. Al intentar esconder, reprimir los miedos, lo único que conseguimos es reforzarlos.

El miedo se origina en la mente pero se manifiesta en el cuerpo en forma de sensaciones muy claras: aceleración de la respiración, una gran tensión muscular, aceleración del ritmo cardiaco (el cuerpo se prepara para huir, esconderse o luchar). Estas sensaciones son muy valiosas a la hora de regular los miedos.

Los practicantes de *mindfulness* aplicamos **5 pasos** para gestionar el miedo no adaptativo (el que no nos salva de un peligro real):

1. Reconocerlo cuando se presenta
2. Acogerlo con amabilidad, aceptarlo y no identificarnos con él
3. Regularlo en el cuerpo observando las sensaciones que provoca, acogiéndolas, abriéndoles espacio con la ayuda de la respiración, evitando de esta manera que el miedo nos secuestre
4. Con la emoción controlada, respondemos a la situación desde nuestra parte racional.
5. Después analizamos cómo interpretamos las posibles adversidades a las que tememos tanto, si son realmente tan terribles como nos parecen a primera vista y trabajamos para desarrollar una visión más sabia de nosotros mismos y de la vida.

Con un poco de entrenamiento, los miedos dejan de limitarnos tanto. Vamos ganando en libertad, tenemos más energía, nos sentimos más felices.

5.- ¿Cómo podemos lograr vivir plenamente?

Adoptando el papel protagonista de nuestra vida, dejando de lado el victimismo, la crítica, la culpa.

Desarrollando una estrecha conexión con uno mismo y con la realidad en el momento presente. El momento presente es la clave. El pasado ya no existe, no permitamos que nos limite, el futuro es incierto, aceptemos la incertidumbre. La vida es un continuo milagro aquí y ahora, pero para poder percibirlo, hace falta atención, abrir todos nuestros sentidos, prescindir de los juicios, abrir la mente y abrir el corazón.

La calidad de nuestras experiencias momento a momento depende de la calidad de nuestros pensamientos y de las emociones. Aprendamos pues a ser dueños de nuestra propia mente, en vez de permitir que la mente se adueñe de nosotros.

Para poder vivir plenamente hace falta habitar conscientemente el cuerpo, aprender su lenguaje y escucharlo. Es un proceso estabilizador y sanador.

Vivir plenamente es vivir en conexión con nuestra verdadera naturaleza, más allá de la imagen falsa y superficial, llamada ego, que hemos elaborado de nosotros mismos. Nuestra verdadera naturaleza es belleza, claridad y bondad. En esencia somos eso. Cuando dejamos aflorar esta bondad y esta belleza, aparece confianza y podemos ver, en todas las circunstancias de la vida, un enorme campo de posibilidades para dar, recibir, ser creativos, para crecer.

Es un trabajo de profunda transformación interior y exige una dosis de paciencia y compromiso con nosotros mismos.

6.- ¿Qué significa para usted tener inteligencia emocional?

Significa sobre todo conocer las emociones, su naturaleza y cómo condicionan nuestra percepción de la realidad.

Tener consciencia de las emociones propias, aceptarlas, pero no resignarse a ellas. Saber gestionarlas de tal manera que no nos limiten, no nos hagan daño a nosotros mismos y a los demás.

Es también la capacidad de captar los sentimientos y las emociones de los demás, desarrollar la tolerancia frente a ellas, empatía.

Saber generar emociones que producen bienestar tales como alegría, compasión.