MINDFULNESS: CONCIENCIA PLENA

POR: ALBA VILLEGAS MATUTE

El término Mindfulness puede definirse como una atención y conciencia plena del momento presente. Es decir, se trata de centrarse de un modo activo y reflexivo en el aquí y el ahora.

Sin embargo, para entender del todo este término, es preciso tener en cuenta que no se trata de una reflexión valorativa, sino tan solo contemplativa. Se trata de observar sin juzgar, sin crítica ni rechazo, sin valoración alguna, sino aceptando la experiencia tal y como está aconteciendo. El Mindfulness se corresponde con un tipo de meditación denominada *Meditación Vipassana*, comúnmente denominada en psicología *Meditación Insight.*

Las técnicas de Mindfulness pretenden lograr que la persona se deje llevar por sus sensaciones y emociones, dejando que actúen de forma natural. Esto permite que determinadas emociones y cambios fisiológicos que operan de forma autónoma se regulen de acuerdo con sus propios sistemas naturales de autorregulación.

Por el contrario cuando se intentan bloquear o controlar las emociones, se alteran los mecanismos de autorregulación causando la no disposición plena de información referente a la emoción y por tanto la persona deja de sentirla de un modo real y completo.

Esto no significa que ciertas técnicas psicológicas destinadas al manejo de emociones y comportamientos no sean eficaces. De hecho, se ha demostrado que las técnicas cognitivas (que abordan los pensamientos) pueden resultar mucho más eficaces después de usar el Mindfulness. Por ejemplo cuando una persona se ha permitido experimentar la situación por completo, y ha dejado que acuda a su mente toda emoción, idea, imagen mental, etc., le proporcionará una valiosa información que podrá utilizarlo después para trabajar en la superación de un problema emocional.

Recientemente ciencias de la salud y la psicología contemporánea (principalmente psicoterapias de última generación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Terapia de Conducta Dialéctica, o la Psicoterapia Analítica Funcional) están utilizando esta técnica como herramienta o método clínico de intervención. Adoptan así el Mindfulness como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento.

La utilidad y eficacia del empleo de las técnicas de Mindfulness ha quedado ampliamente demostrado en múltiples problemas médicos y psicológicos (por ejemplo: en soriasis, dolor crónico, ansiedad, depresión, estrés, etc.) a través de numerosos estudios científicos a lo largo de estos últimos años.

Elementos principales del Mindfulness

Centrarse en el momento presente

Consiste en sentir las cosas tal y como están sucediendo, sin pretender ejercer ningún control sobre ellas. La persona que usa esta técnica no se centra en un pensamiento para modificarlo, sino que se centra en un pensamiento, actividad, imagen mental, etc. en sí mismo, sin pretender cambiarlo ni hacerlo desaparecer. Eso ayuda a aceptar las experiencias tal y como son, sintiendo lo que sucede, sin huir, incluso aunque se trate de una emoción desagradable.

Esto permite que lo que ha de suceder, suceda de un modo completo, dejando que cada experiencia sea vivida en su momento, en el presente.

Apertura a la experiencia y los hechos.

Consiste en centrarse en lo que se está viviendo, en vez de centrarse en las interpretaciones que pueden hacerse de dicha experiencia. La persona se centra en lo que siente y percibe, sin usar el lenguaje para interpretarlo o traducirlo, pues el lenguaje puede sustituir a lo real, lo hace uniforme y lo enmarca en cuadros predefinidos y estereotipados. Por tanto, la persona se limita a observar y sentir lo que aquello que observa le sugiere, dejando que unas sensaciones lleven a otras de un modo natural, sin ejercer control alguno.

Aceptación radical.

Durante el Mindfulness, la experiencia se acepta tal y como es, tanto si es positiva como si es negativa, tanto si es agradable como si resulta desagradable, aceptando las experiencias como naturales, como un observador que abriera tu mente y observara lo que en ella hay, sin valorar ni juzgar, sin decir "esto está bien" "esto está mal, "esto es horrible", "esto es maravillo", "esto es sucio"... Se acepta tanto la experiencia como las reacciones a ellas, considerándolas naturales y normales. Así pues, las emociones negativas se ven como normales, no como algo horrible de lo que hay que huir, sino como parte de una experiencia humana que es necesario vivir.

Elección de las experiencias.

Las personas eligen con qué experiencias quieren usar esta técnica, es decir, eligen en qué desean centrarse. Una vez que han elegido la situación, han de vivirla tal y como es, aceptando todo lo que acontezca (las emociones, ideas, imágenes mentales, deseos, etc. que surjan durante la experiencia).

Renunciar al control.

La aceptación implica renunciar al control. En vez de tratar de controlar las reacciones (como llanto) o emociones, debe experimentarlas tal y como se producen. Es decir, el objetivo no es reducir (controlar) el malestar (ira, tristeza, culpa, miedo...) sino experimentarlos tal y como aparecen.

.