

MINDFULNESS

12 de febrero de 2012

EL MINDFULNESS
NOS VIENE DEL
BUDISMO ZEN. ES
EL IDEAL ZEN DE
VIVIR EN EL
MOMENTO
PRESENTE.



Mindfulness

Terapia de aceptación y compromiso

INTRODUCCIÓN

Como psicólogo en Tarragona, en el ejercicio de mi profesión, estoy arto de ver que la mayoría de mis clientes no padecen por las cosas que les acontecen en el presente sino por lo que les puede pasar un poco más allá, en el futuro. También los hay que su padecimiento se

basa en repetir una y otra vez algún acontecimiento doloroso del pasado. Así pues, esto me lleva como un cuestionamiento doble. ¿ Habrá alguna técnica que ayude a mis clientes a vivir en el presente y a aceptar sin más las cosas tal y como se dan? Pues la respuesta es, si. La hay y además contrastada su

utilidad de forma científica. Y esta técnica se llama mindfulness. Aunque con algo de retraso , respecto a otros países pioneros, te puedo ofrecer este tipo de meditación en psicólogos Tarragona que te ayudará a conseguir dichos objetivos junto con la terapia de aceptación y compromiso.

Que no es el mindfulness.

La meditación es la herramienta principal del mindfulness para desarrollar nuestra atención en el presente. Pero la meditación, por lo menos como hay que entenderla desde el mindfulness no es una religión, ni una filosofía y mucho menos algo esotérico o metafísico, es una habilidad psicobiológica que todos los seres humanos compartimos. Tampoco la meditación tiene como objetivo la relajación o utilizarla para evitar o controlar el malestar o el dolor.

Que es el mindfulness.

Si tuviera que definir el Mindfulness lo definiría



La aceptación implica renunciar al control y la lucha por no querer lo que molesta o causa dolor. La mayor parte de los trastornos psicológicos se dan y se mantienen por esta lucha con el objetivo de deshacerse de lo que nos causa dolor. Convirtiendo el dolor original y connatural a muchas situaciones y momentos de nuestra vida en dolor sucio autoprobocado.

como el desarrollo de la atención al momento presente. Se trata de centrarse de un modo activo en el aquí y el ahora, a través de la meditación, en contraposición a las expectativas, preocupaciones o anticipaciones sobre el futuro o rumiaciones sobre el pasado, mente distraída

o en piloto automático. El mindfulness no se trata de una reflexión valorativa, sino tan solo contemplativa. *Se trata de observar y sentir* sin juzgar, sin crítica ni rechazo, sin valoración alguna, *sino aceptando la experiencia tal y como está aconteciendo*. Ser un espectador pasivo pero consciente de lo que pasa



Desde lo alto de la torre Eiffel, poniendome en contacto con mis miedos.

tanto dentro de tí como de ahí fuera.

Teniendo en cuenta que la psicología es una disciplina científica, el mindfulness desde esta perspectiva, por lo menos yo así lo entiendo, es una herramienta muy práctica

que complementa la terapia de aceptación ya que comparten algunos principios fundamentales como la aceptación de las cosas tal y como son y no como nosotros quisiéramos que fuesen

LOS ELEMENTOS PRINCIPALES DEL MINDFULNESS *y compatibles* con la terapia de aceptación y compromiso

La meditación es el centro del mindfulness, pero no lo es todo, y a través de la misma vamos a desarrollar nuestra *atención en el presente* es una forma para dejar de ir en *piloto automático* -físicamente estamos en un sitio y nuestra mente en otro diferente, reaccionamos a los acontecimientos de forma reactiva y lo peor confundimos pensamientos con realidad-; pero no es sólo eso, a través del mindfulness vamos a convertirnos en observadores de nuestra mente. De esa forma vamos a ganar un espacio entre los acontecimientos, pensamientos y las emociones para tener la libertad suficiente de elegir como responder de la forma más hábil y no seguir siendo esclavos de nuestra, *película mental*, esa que nos causa tanto sufrimiento. Y de esa forma no repetir siempre las

mismas pautas de respuesta incorrectas donde estamos atrapados.

Si te das cuenta, la mayor parte del dolor no está causado por las cosas que pasan ahí fuera en el mundo y en el presente inmediato, sino por lo que te dice tu mente sobre las cosas que están pasando, que han pasado y las que te esperan.

Es evidente que si desarrollamos la atención en el presente el *sufrimiento sucio* -el que surge de nuestra mente- lo podemos evitar, sobretodo si podemos distinguir claramente los dos planos de la realidad, el plano mental interno y el plano físico externo. Este también sin duda es un objetivo del mindfulness.

Vivir supone, enfermar, perder a seres queridos, que tu pareja te abandone,

Lo único que tenemos es el presente, renunciar al él estando atrapados por nuestra mente en un sitio diferente a donde nos encontramos o no aceptando el presente tal y como aparece, es dejar pasar nuestra vida.



que no te salgan las cosas como tu quieres, etc. Todo lo anterior es normal que nos produzca dolor y con ese dolor hay que ser tolerante y aceptarlo, como parte del juego de estar vivo, de esa forma será un dolor valioso para crecer. Pero todos sabemos que a veces nos cuesta aceptar la realidad cuando esta nos golpea fuerte o sencillamente no

coincide con nuestras expectativas. No podemos evitar el dolor, ni lo pretende el mindfulness, sino todo lo contrario, su aceptación es un objetivo. El mindfulness te ofrece otra forma de gestionar lo que no te gusta, que aceptes la realidad el presente sea cual fuere ya que si no es así tendrás el dolor, de lo que no te gusta, más el sufrimiento que te autogenerarás al no aceptar las cosas tal y como son.

Si algo puedes cambiar el primer paso es aceptar aquello que ha pasado y después distinguir si lo puedes cambiar o no. Y si lo puedes cambiar ! Adelante; Pero quiero recordarte que los eventos mentales -sensaciones, emociones, pensamientos, recuerdos desagradables- no pueden controlarse, eliminar o cambiarse es más útil su aceptación y tolerancia.

Centrarse en el momento presente.

El mindfulness se basa en la meditación, pero no en lo que tu crees como meditación. Todos cuando sentimos este concepto se nos viene a la cabeza un monje tibetano, vestido de naranja, un happi con camisa de flores y despreocupado con algún objetivo metafísico o espiritual. Pues bien, todo lo anterior son conceptos equivocados sobre la meditación. La meditación es una habilidad cognitiva neuropsicológica

que todos los seres humanos poseemos, pero no todos practicamos, y no hay que ir a un monasterio, ni vestirse de un modo especial, ni renunciar a tu vida para llevarla a cabo. Sino todo lo contrario.

El mindfulness consiste en sentir las situaciones, las emociones o sentimientos tal y como están sucediendo, en el ahora. Sin pretender ejercer ningún control sobre ellas. No se trata de centrarse en un pensamiento, sentimiento, emoción, recuerdo, imagen, para controlarlo, modificarlo, cambiarlo, hacerlo desaparecer, etcétera sino que lo que se pretende es centrarse en la experiencia interna o externa sintiendo y aceptando tal y como se da. Sin huir, incluso aunque se trate de una emoción o recuerdo desagradable. Eso permite que lo que ha de suceder, suceda de un modo completo, dejando que cada experiencia sea vivida en su momento, en el presente. Podríamos decir sin exagerar que el mindfulness es la habilidad de estar en el presente. De hecho, por tu experiencia habrás comprobado que tu mayor sufrimiento esta causando por tu mente y no por tus experiencias inmediatas.

Estar abierto a la experiencia y los hechos con una actitud de mente de principiante.

Consiste en hacer un esfuerzo por pensar que cada experiencia de nuestra vida es la primera vez que estamos en contacto con ella. Esa actitud nos ayuda a centrarse en lo que se está viviendo, en vez de centrarse en lo que te gustaría que pasara. No hay que fusionarse en las interpretaciones, valoraciones y significados que pueden hacerse de dicha experiencia. La persona se centra en lo que siente y percibe, sin usar el lenguaje para interpretarlo o traducirlo, ya que el lenguaje o pensamiento interno va a contaminar lo experimentado por nuestros miedos, expectativas, valores, prejuicios....

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 desarrollo de atención plena en el aquí-ahora, la experiencia se acepta tal y como es, tanto si es placentera como si es dolorosa, tanto si es agradable como si resulta desagradable, aceptando las experiencias como naturales, como un observador que abriera su mente y observara lo que en ella hay. 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.

Renunciar al control mental y a la lucha

La aceptación implica renunciar al control y la lucha por no querer lo que molesta o causa dolor. En vez de tratar de controlar las reacciones (como llanto, etc.) o emociones, debes 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. Se trata de que sepas dar un par de pasos atrás y puedas observar todo lo que pasa tanto ahí fuera en el mundo como en tu mente y vayas cada vez haciendo espacio entre el que observa y lo observado. Debes de saber que querer controlar aquello que no podemos, por negativos que sea, produce un dolor inmenso y nos lleva al fracaso una y otra vez.

Así pues, las técnicas de mindfulness pretenden lograr que la persona se deje llevar por sus sensaciones y emociones, dejando que actúen de forma natural. Además las emociones, pensamientos y sensaciones tanto negativas como positivas no van a estar ahí para siempre, es cuestión de observar y ver como detrás de dichos eventos internos rápidamente son sustituidos por otros. La observación y la renuncia al control, permite que determinadas emociones,

cambios fisiológicos, etc. que operan de forma autónoma se regulen de acuerdo con sus propios sistemas naturales de autorregulación. Cuando se intenta bloquear, suprimir o controlar las emociones, aparece la lucha. Esta lucha hace que el dolor o malestar primario, peaje que por estar vivos todos tenemos que pagar, que intentamos suprimir se multiplique y se perpetúe mientras exista esa lucha impidiendo la aceptación. De ahí la importancia de la práctica en mindfulness como herramienta para conseguir tal objetivo de aceptación y tolerancia.

Autoaceptación y compasión

Está claro que si no nos aceptamos tal y como somos no podremos cambiar. Así como aceptar nuestros errores que vamos a cometer como seres falibles que somos. Y todo esto lo tenemos que hacer con ternura. Reconciliarnos cada día con nosotros mismos. Estos principios los tenemos que aplicar igualmente a los otros y aun más tenemos que proporcionar a los demás todo el bienestar que esté a nuestro alcance. Procurar a los demás el bien es un egoísmo inteligente.

Elección de la vida que queremos vivir.

Las personas no elegimos nuestros objetivos o la vida que queremos llevar guiados por lo que es valiosos para nosotros. A veces, elegimos una vida para contentar a los otros, una vida

huyendo de nuestros miedos o dificultades. Llevando una existencia no en la dirección que queremos sino en la dirección para evitar que aparezca lo que no queremos. En realidad es una vida centrada en evitar los miedos y las dificultades, llámale a lo anterior barreras.

El mindfulness no te va a ayudar a eliminar tus barreras, entre otras cosas por que no te hace falta, te ayuda a que tengas una perspectiva diferente de tus barreras que la gestiones de otra forma. En definitiva que tomes distancia de las mismas y le hagas un espacio mental para que te dejen hacer una vida valiosa, la que tu quieres.

Integrar el mindfulness en tu vida.

Lo que te quiero explicar lo entenderás mejor con una metáfora. El mindfulness es como montar en bici. Es importante que alguien te enseñe la técnica, pero con eso no basta para montar en bici. Además, para conseguir montar en bici tienes que practicar. Y es mejor que lo hagas en las mejores condiciones y no cerca de un acantilado, por lo menos al principio, de ahí la práctica guiada. Pero tampoco es suficiente. Si haces algo es con algún objetivo. ¿Para qué quieres montar en bici? A esta pregunta sólo puedes responder tu. Hay gente que solo coge la bici para relajarse; otra, para disfrutar del paisaje que te ofrece este medio de transporte, otra, la integra en su vida y la utiliza para ir a trabajar, para

desplazarse, hacer deporte, etcétera. El mindfulness, tu decides como lo vas a utilizar. Siempre obtendrás un beneficio considerable independientemente de cual se a tu opción, pero para que te funcione con todo su potencial lo tienes que integrar en tu vida. Y lo bueno, es que es totalmente compatible con la vida que hayas elegido vivir.

Meditar es prestar atención al presente, estar despiertos y atentos.



Bibliografía,

Jon Kavat.-Zinn. *Mindfulness en al vida cotidiana, dode quiera que vayas ahí está.*
Ed. Paidos

Jon Kavat.-Zinn. *Vivir con plenitud las crisis.*
Ed. Kairos

Elisha Goldstein, bod Stani, *Mindfullness para reducir el estres.*
E.d Kairos

Andy puddicombe. *Mindfulness atención plena, haz un espacio en tu mente.*
Ed edaf

J. PEDRO PÉREZ BADIA

PSICOLOGO

NUM. COL 10456

Info@psicologotarragona.com

www.psicologotarragona.com

977213962

652237470