

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36



Vivir lentamente no quiere decir perder el tiempo, pero vivir deprisa tampoco hace que lo atesoremos... Para empezar a hablar, el tiempo no es un artículo elástico de nuestra propiedad. Sólo somos responsables del invento de fragmentarlo y organizarlo en trocitos. La relación que tenemos con el tiempo ha cambiado desde que lo percibimos como un bien measurable hasta los nanosegundos, gracias a las nuevas tecnologías. Se le ha llegado a considerar un activo equivalente al oro, una mercancía que se puede comprar, vender, malgastar, organizar, atesorar e invertir.

Las exigencias del tiempo y la presión a la que estamos sometidos son resultados de la creación humana: su definición, análisis, medida y construcción. El tiempo no es un objeto que nos pertenezca. La vida que llevamos, constreñida por la medida del tiempo, consiste en una lucha constante por conseguir realizar la mayor cantidad de actividades, en el menor fragmento posible de nuestra organización.

Eso crea un estado de prisa subjetiva, muchas veces sin causa ni propósito. Por eso nos encontramos a menudo atragantándonos con nuestras palabras, caminamos a ritmo atlético sin necesidad y en cualquier momento, no somos capaces de esperar a una cola, apretamos el botón de "cerrar puertas" en el ascensor y lo llamamos con insistencia aunque sabemos de sobra que tiene memoria y que con eso no estamos aumentando las probabilidades de que llegue más rápido. Cuando vamos con prisas y nos encontramos a alguien que anda con lentitud, lo llegamos a ver como un obstáculo para llegar a nuestro objetivo. Y ante las frustraciones nos irritamos y enfadamos. Algo muy frecuente cuando conducimos.

La sensación interna de falta de tiempo conduce a la "multitarea", es decir, hacer muchas actividades al mismo tiempo con el fin de "aprovechar el tiempo".

Aunque parezca una paradoja, el mejor aprovechamiento del tiempo se logra al focalizar la atención en cada actividad por separado. Y, curiosamente, la percepción del tiempo cambia, como si se detuviera y nos diera para más. La productividad mejora sensiblemente en concentración, calidad y foco y los resultados se optimizan sensiblemente, aunque nos cueste creerlo.

Nuestro generalizado déficit de atención

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36

Tendríamos que preguntarnos si este déficit atencional se debe a causas externas, como es la rapidez de los estímulos que nos embisten y que no llegamos a captar, o a la propia falta de serenidad interior que nos impide fijar la atención en un punto cada vez sin distraernos. Quizás las dos causas están interactuando. La impresión es que el fallo es nuestro, porque el mundo es seguirá siendo tal como es: una de cal y una de arena sucediéndose cada vez más deprisa. Si en nuestro día a día escuchamos sin entender, leemos sin aprender, miramos sin fijarnos, comemos sin oler ni saborear, hablamos sin pensar y pensamos de forma automática, perdemos muchas ocasiones de disfrutar de una vida plena. Y este vacío nos hace buscar compulsivamente más variedad y mayor intensidad en los estímulos con el fin de compensar aquello que nos parece una vida sin sustancia. Vamos detrás de las situaciones y cosas que sabemos nos darán placer, huimos con prisas de todo aquello que nos parece doloroso e ignoramos la mayoría de hechos que consideramos neutros porque pensamos que no tienen importancia. Estamos convencidos de que así aprovecharemos mejor el tiempo, pero la verdad es que sin vivir la experiencia total malgastamos trozos enteros de vida. La única compensación que nos queda cuando somos conscientes de la fugacidad del tiempo es vivirlo intensamente. Adquirir la conciencia de estar viviendo plenamente el momento actual sin ningún tipo de desperdicio.

La sensación de urgencia dificulta el procesamiento total de lo que se está experimentando. Solamente podemos procesar parcialmente y en paralelo las múltiples actividades; nos perdemos mucho de lo que está ocurriendo. Sin duda, un procesamiento parcial, aunque parezca más productivo, promueve una percepción mucho menos enfocada de lo que nos está sucediendo a la vida. Eso conlleva al engaño tanto en la esfera de las relaciones íntimas personales como en la profesional y la social. La serenidad nos hace más efectivos y nos equivocamos mucho menos.

La meditación atenta

El movimiento Slow nacido en Europa (la filosofía de la lentitud), tiene su equivalente en los Estados Unidos con el concepto "Mindfulness" aplicado a todo tipo de actividad. Globalmente hablando, significa prestar una atención total a todo lo que se está haciendo, pensando y sintiendo en el momento presente. El concepto mindfulness se aplica a la medicina, a la reducción del estrés, a la manera de comer para adelgazar, al entorno laboral y a la crianza y educación de los niños. "Mindfulness" podría traducirse como atención total. Una traducción más adecuada para este término tan complejo, es "meditación atenta", entendiendo meditación como una forma determinada de mirar la vida.

La finalidad de la aplicación de la meditación atenta es alcanzar una vida cotidiana consciente de cada instante. Es importante entender que en este contexto no se habla de religión, aunque

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36

la meditación se ha originado en el ámbito de la psico filosofía budista. Aunque es cierto que la religión budista utiliza diversas técnicas de meditación, ésta es una técnica de entrenamiento mental que está siendo utilizada por la psicología cognitiva y por otras tendencias psicológicas. La meditación atenta como herramienta cognitiva de auto conocimiento, es la forma de potenciar la vivencia del momento presente y llegar a encontrar una vida más estable y feliz.

La meditación atenta es un proceso psicológico, un entrenamiento mental que procura el desarrollo de una nueva manera de percibir la realidad. Con ella se aprende a diluir la niebla del auto engaño, los prejuicios, los conceptos y todo aquello que obstaculiza el conocimiento desnudo de las experiencias vitales. La idea primordial es ver las cosas correctamente y ser libres para ser, sin sentirnos mandados por las situaciones externas ni internas. Poder mirar, observar y entender con destreza. Llegar a comprender los hechos, a nosotros mismos y a los otros de una manera real. Eso implica no imponer nuestras ideas particulares sobre la vida: si nos fundamos en nuestras definiciones, tenderemos a percibir todo de acuerdo a estas categorías y no entenderemos la realidad. Ver las cosas y las personas desde nuestros conceptos es distorsionar todo aquello que es real.

La meditación atenta es una actividad viva, empírica y experimental; no teórica ni sectaria. El auto observación puede ser practicada por todos y cada uno de nosotros.

La práctica meditativa, bien como actividad formal en sesiones o bien como una aplicación constante a la vida cotidiana, ya forma parte del arsenal terapéutico de algunas tendencias psicológicas contemporáneas. Su origen fecha de hace 2500 años y se inspira a una de las más antiguas formas de meditación de la tradición budista ("Vipassana"). Su objeto es entrenar la mente con el fin de optimizar la facultad de atención consciente a todos los fenómenos mentales o del entorno. Además, la práctica pretende ayudar a frenar la reactividad refleja en conductos y emociones. Con eso, además de vivir plenamente, disfrutando de cada instante, la meditación atenta acaba atenuando el malestar y el sufrimiento. Obtener los beneficios de la tranquilidad, la paz mental y la habilidad de aceptar las cosas tal como vienen. Llegar a ver las cosas tal como son en realidad y no como parecen ser; sin engañarnos. Observar la auténtica realidad y no quedarse con la apariencia. Por ejemplo, darse cuenta que aquello que parece permanente, en realidad no lo es.

Mantenernos siempre en el presente.

Se suele creer que la meditación es una técnica oriental incompatible con nuestro estilo de vida frenético y apremiado. Pero, al contrario, sólo una mente adiestrada en el hecho de conocer su propio funcionamiento puede adaptarse de una manera ágil y sostenida a todos los cambios que se producen sin pausa. Con este tipo de mente el padecimiento por las pérdidas, la frustración de los deseos, la soledad que comporta estar siempre aferrado a las cosas y a las personas queda atenuado por una especie de espíritu "Zen", una especie de no reactividad. No dando lugar a la lucha constante por lograr que las cosas sean como queremos que sean. Con estas habilidades, el producto final es la estabilidad y la serenidad. La meditación atenta se puede realizar durante cualquier actividad. En realidad, comer una manzana con atención total podría ser una actividad de meditación atenta siempre que sintamos su sabor, su aroma, y

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36

contemplemos el tacto de su piel.

La meditación atenta se inicia cuando identificamos que estamos "tirando" del "piloto automático". Suele pasar que no estamos realmente "presentes" momento a momento durante gran parte de nuestra vida. En la manera "piloto automático" es más probable que estemos "dirigidos" mecánicamente por los acontecimientos que surgen, y podamos caer en "rutinas mentales" que ya habíamos utilizado en el pasado sin volver a reflexionar. La meta es incrementar la atención de manera que podamos responder a las situaciones con libertad en lugar de reaccionar automáticamente.

Todo lo que miramos con atención pasa por un filtro que nos ayuda a decidir libremente aquello que queremos desaprender o desestimar a nuestras apreciaciones. Mirar las situaciones con mirada ingenua implica un esfuerzo porque tendemos a ignorar muchos estímulos de nuestras experiencias y utilizamos bloques de datos solidificados en la memoria que se han ido transformando en objetos mentales. Estos bloques "prêt à porter" nos son útiles, sin duda, para procesar la información de una manera más rápida y no tener que buscar en la memoria numerosos detalles. Pero la contrapartida es que pensamos y actuamos de manera mecánica y pre programada. Ni somos libres, ni somos inteligentes. Usamos datos sin revisar, o copiamos ideas y soluciones de otros sin una puesta al día. Por eso, uno de los beneficios más importantes de la meditación atenta es la habilidad para evaluar con agilidad y eficacia los hechos en cada momento, tal como se presentan. De esta manera, nuestra preparación para el estrés es inestimable, ya que la atención está entrenada para apuntar rápidamente el foco con total precisión, concentración y eficiencia.

Las cosas son como son, para empezar.

Aceptar la experiencia significa simplemente dejar espacio para aquello que nos está pasando en vez de intentar crear otra situación o estado. Cuando aceptamos lo que pasa, nos hacemos conscientes del presente y tocamos la realidad. Permitimos que lo que es, sea.

La aceptación no significa resignación. Es sólo el primer paso para ser plenamente conscientes de las dificultades sin engañarnos ni negarnos los hechos, para después, si es apropiado, RESPONDER de una manera serena e inteligente en lugar de REACCIONAR de una manera instintiva y automática con las viejas estrategias conocidas. Responder en vez de reaccionar. Cambiar el estilo de reacción. Dejar de responder de manera refleja y pasar a ser reflexivos.

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36

Sólo hay que reconocer simplemente la realidad de nuestra situación, sin lanzarnos inmediatamente a juzgar, resolver o querer que las cosas sean de manera diferente. No juzgar constantemente la experiencia como inadecuada o no. Intentar dejar de obsesionarse con la idea de que eso no tendría que estar sucediendo, o frustrarse porque no es bastante bueno o no es aquellos que esperábamos. No intentar atrapar el placer ni rehuir el dolor.

En el ámbito de las emociones, por ejemplo, no tendríamos que elegir la alegría y no rechazar la tristeza sistemáticamente. Es parte de nuestra condición sentir todo tipo de emoción. Por esta razón, tampoco tendríamos que rechazar las emociones que nos avergüenzan como la rabia, los celos o la envidia. Tendríamos que darnos cuenta simplemente de ellas y dejar que sigan su curso de nacimiento, crecimiento y extinción. No es necesario empeñarse en luchar contra las emociones "malas" ni reaccionar. Con identificarlas es más que suficiente.

Introducir la atención consciente en nuestra actividad diaria.

La mente es un proceso por el cual el observador participa cada vez que inspecciona su funcionamiento. La meditación es una observación participativa. Lo que observamos (nosotros mismos) se modifica dependiendo de la actitud con la que nos fijamos. Nuestra atención tiene la capacidad de transformarnos, de hacernos felices o desgraciados. Y por eso es tan importante mirar sin distorsionar la percepción con ideas y concepciones previas, no utilizar imágenes, opiniones, juicios de valor, comentarios internos e interpretaciones enlatadas del almacén de la memoria. Una mente atenta es precisa como un rayo láser y penetra hasta la comprensión justa, equilibrada y clara como un lago. La atención llena permite enfocar las situaciones a un ritmo adecuado para darnos cuenta de las sensaciones tal como son en realidad, sin equivocarnos con la influencia de respuestas sociales condicionadas y reacciones habituales mecanizadas. Practicar la atención en el cuerpo observando todas las sensaciones corporales. Por ejemplo, mientras caminamos, observar todos los movimientos del cuerpo en el espacio; cuando nos lavamos las manos, fijarnos en la sensación del contacto de la piel con el agua. La concentración en estas sensaciones permite conectar con la experiencia directa.

En cuanto a las emociones, se podría etiquetarlas mentalmente. Cuando pensamos, decirnos "estoy pensando" si estamos tristes, "tengo tristeza", si tenemos sueño, "sueño", si estamos rabiosos, "tengo rabia".

Una vez identificada la emoción, la emoción se apaga si no reaccionamos. Es de esta manera que la mente se queda libre y disponible para conectar con todos los momentos presentes.

Despiece1

Las actitudes para focalizarse en el presente.

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36

1. Darnos cuenta de lo que estamos pensando y haciendo, incluso el más trivial.
2. Identificar y desautomatizar pensamientos y acciones. Dar siempre una ojeada nueva a cada situación.
3. Mantenerse siempre alerta, utilizando todos los sentidos a su integridad.
4. Saber lo que se está sintiendo.
5. Observar sin hacer valoraciones ni reaccionar. Mirar sin escoger. No quedarse con aquello que nos gusta y rechazar el qué consideramos malo.
6. Permitir, dejar que las cosas sean. Abandonar todo intento de hacer que las cosas sean diferentes.

Despiece 2

Estar siempre en contacto con la respiración.

1. Sólo hay que mirar como cambia según nuestros estados de ánimo, pensamientos y movimientos corporales.

Un camino atento a la felicidad. "Mindfulness".

Escrito por Isabel Larraburu

Lunes, 25 de Mayo de 2009 14:17 - Actualizado Miércoles, 19 de Enero de 2011 12:36

2. No intentar controlarla, solo observarla y conocerla. La respiración siempre nos devuelve nuevamente al presente. Se lo tendría que utilizar como ancla y refugio en cualquier lugar y situación difícil.

3. Respirar normalmente.

4. Durante la exhalación y la inhalación, dirigir gradualmente la conciencia hacia la respiración sin tratar de dominarla ni influir en ninguna manera sobre ella.

5. Tomar conciencia del movimiento del aliento.

6. Al notar que la respiración se acelera o se hace más lenta, limitarse a observarla sin resistirse ni fomentarla. Dejar que se establezca por sí sola.

7. Si los pensamientos nos distraen o si nos desconcentran de alguna manera, no resistirse. Dejar que la atención vuelva naturalmente a la respiración.

Isabel S. Larraburu
www.isabel-larraburu.com