



EL MINDFULNESS

Mindfulness es un término que no tiene una palabra con traducción exacta correspondiente en castellano, por lo que se suele utilizar, en mayor medida, la palabra inglesa. No obstante, en términos del castellano, suele denominarse “atención plena, conciencia plena, presencia atenta y reflexiva”.

Podemos encontrar sus raíces en el budismo y su impulsor en la sociedad occidental fue Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness es el esfuerzo intencional para prestar atención y de estar consciente en la experiencia o momento presente, sin juzgar. Se trata de darse cuenta de qué está ocurriendo en el instante en el que vivimos, centrándonos únicamente en ese intervalo de tiempo, con el fin de encontrar la serenidad y el bienestar personal. Es un modo o estilo de vida en el que se rechazan los prejuicios, debiendo mantenerse en un estado de apertura hacia las sensaciones, pensamientos y actitudes sin valorar o evitar dicha experiencia. Consiste en implicarse activamente en el ahora, en el momento presente, de tal modo que se tenga una completa consciencia sobre el acontecimiento que estamos viviendo, sin pretender mantener un control sobre el mismo, ya sea un pensamiento, una emoción, un recuerdo, una actitud, alguna palabra procedente de otro individuo, etc. Se trata de percibir y observarlo que sucede sin juzgar ni intervenir, lo que favorece que podamos recibir una mayor y mejor sensación de la situación que estamos viviendo; supone la aceptación de la realidad tal y como se presenta en el momento en que nos encontramos.

Mindfulness puede considerarse un conjunto de técnicas de meditación que pretenden liberar la mente de pensamientos nocivos y desagradables, de tal modo que fortalezcamos nuestra mente para alcanzar el bienestar personal y la paz interna, favoreciendo el estado de felicidad, tranquilidad y armonía consigo mismo, desembocando en la máxima de tales técnicas, que es el logro de un incremento de la calidad de vida de los individuos.

Los aspectos en que se basa la técnica del Mindfulness pueden resumirse en los siguientes: centrarse en el momento presente; apertura a la experiencia y a los hechos; aceptación radical de la experiencia; vivir con atención plena; no se busca el control de las reacciones, sino que la persona las experimente de forma natural.

El ejercicio de la meditación ha evolucionado a lo largo del tiempo, habiendo sido modificado por cada una de las materias por las que ha sido empleado, las cuales introducían los cambios pertinentes según las diferentes ideas por las que se guiaban, variando su estructura previa.

Hace un gran número de años que los individuos practican la meditación, ya que son más que reconocidas las utilidades que de esta técnica se derivan, tanto en

el aspecto físico, psíquico, emocional como en el espiritual. Desde la antigüedad, se conocen sus beneficios y se viene practicando multitud de variedades de técnicas de meditación, entre las que podemos encontrar la meditación Zazen o Zen, la meditación Trascendental, la meditación Vipassana o meditación Penetrante, la meditación Mantra, la meditación Kabbalah, la meditación Chakra y la meditación Sufi.

Se reveló, a través de investigaciones científicas, que hace más de dos mil años los budistas ya creían que un estado de atención consciente favorecía a la reducción de las situaciones de estrés y de la ansiedad y, además, potenciaba la creatividad de la persona, la capacidad de reflexión y de propiciar un entendimiento nítido de las circunstancias ante las que se debiera enfrentar, aumentaba la habilidad para una adecuada gestión emocional y propiciaba una mayor capacidad de disfrute del momento presente.

Es recomendado que la práctica del Mindfulness se practique durante media hora al día, aunque se aconseja iniciarse tomando sesiones de menor duración, de modo que no superen los diez minutos para, así, ir acostumbrándola mente a las nuevas sensaciones e ir construyendo poco a poco estados mentales de meditación. Estamos hablando de un proceso que requerirá de un tiempo de práctica hasta que podamos lograr meditar en cualquier circunstancia.

“Darse cuenta de la experiencia presente, con aceptación” (Germer, Ch. 2005, p. 7)

“Prestar atención de manera particular, como propósito, en el momento presente y sin juicios mentales” (Kabat Zinn, J.1994, p.4)

“La capacidad humana universal y básica que consiste en ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento” (Simón, V. 2007, p.8)

“Conciencia Plena es mantener viva la consciencia en la realidad presente” (Hanh, T.N. 1976, p.11)

“Estar frente a la desnuda realidad de la experiencia, observando cada evento como si estuviera ocurriendo por primera vez” (Goleman, D.1988, p.20).

EL MINDFULNESS, UNA FORMA DE CONSCIENCIA

Sobre la estela de la atención cada vez mayor que la investigación en psicología presta a algunos conceptos de origen oriental, una forma particular de consciencia, conocida como mindfulness, ha atraído la atención de la investigación a partir de los años 70. El mindfulness se puede considerar como uno de los puntos centrales de la psicología budista (John Kabat-Zinn. 2003), una ``expresión nueva, con un corazón muy antiguo'' (Amadei. 2013). Es una práctica con más de 2.800 años, aunque con nombre diferentes, en un territorio extremadamente amplio, comprendido entre China y Grecia. Su introducción en la cultura occidental se debe, sobre todo, al médico John Kabat- Zinn, que fue el primero en intuir el enorme potencial de esta forma de consciencia.

Definir lo que es el mindfulness es difícil, ya que no es un concepto, sino una práctica que además no es compleja o imposible de alcanzar, sino aparentemente simple y normal (Gunaratana. 1993). El término mindfulness deriva, en primer lugar, de la palabra ``sati'' de la lengua pali, con la cual se indica una modalidad de estar, caracterizada por la atención sin juzgar el momento presente y no selectiva, hacia sí mismos y los otros, una condición de consciencia, tanto de la mente como del corazón. El termino sánscrito ``smiriti'' añade a esta concepción la idea de una consciencia que indica el recuerdo del ``YO'', en el sentido de un recordar el propio vivir del momento presente. Introduciendo esta práctica de consciencia en la cultura occidental y en particular, en la investigación en medicina y psicología, Kabat-Zinn la define como una forma de consciencia, que emerge poniendo la propia atención de manera en la que no se juzga la experiencia presente, momento tras momento.

Esta forma de consciencia comporta, por lo tanto, una atención particular dirigida sin presunción al momento presente, con la consiguiente mayor lucidez, clareza y aceptación de la realidad.

El mindfulness consistiría, por lo tanto, en una apropiación total de todos nuestros momentos de vida, una forma de atención que nos lleva a un recorrido de exploración, investigación y búsqueda interior que facilita la auto-comprensión. Como de hecho, Kabat-Zinn nos hace ver, perdemos mucho tiempo de nuestra vida, precisamente a causa de la ausencia de nuestra presencia: nuestro cuerpo puede estar allí, en aquel momento, pero si no somos conscientes, es como si no estuviésemos. Esto sucede, precisamente porque con frecuencia se actúa sobre la base de un piloto automático que guía acciones, pensamiento y emociones, sin que ni siquiera nos demos cuenta. Y si nos paramos un momento a reflexionar, podríamos notar cuantas veces ocurre que no sabemos qué cosa estamos pensando, sintiendo o haciendo, porque a la guía de nuestros pensamientos, sensaciones y acciones, está un cierto piloto automático.

El mindfulness, en cambio, consiste en estar presentes en cada uno de los diversos contextos de la vida cotidiana en los cuales nos encontramos inmersos, un momento después del otro. Significa estar conscientes y despiertos en el presente, para tocar la vida en todo momento (Hanh. 2009).

El mindfulness puede ser considerado, por lo tanto, "el arte de vivir presente en sí mismo". Por esto, el mindfulness permite tener experiencia de la propia realidad interna, hecha de emociones, sentimientos, sensaciones, dolores, alegrías, en modo consciente, sin ninguna distorsión. Del mismo modo, también la experiencia exterior es vivida en plena presencia. Es por esto, por lo que el mindfulness es considerado como "la puerta que conduce a entrar en la modalidad del ser" (Williams & Penman. 2011), en cuando nos permite conocer de modo diferente el mundo que nos rodea, poniéndonos en contacto con los sentidos para ver, sentir, tocar o gustar lo que está en el momento presente como si fuese la primera vez, con aquella curiosidad que nos lleva a no dar nada por descontado. Es solamente prestando atención y consciencia que se puede elegir el universo en el que vivimos, entendido como la vida que queremos vivir. En la mayor parte de las personas, en cambio, las elecciones se producen inconscientemente y esto nos lleva a vivir en una realidad que no hemos elegido, arriesgando así una forma vivir una vida que ha sido guiada por lo deseos de los demás, de la costumbre, o de los miedos.

Por tanto, el mindfulness, puede considerarse como "la habilidad de no ver aquello que no hay, sino ver solo lo que hay" (Amadei- 2013). No dirigir la propia atención a la realidad, nos puede conducir a vivir en un círculo vicioso, es decir, en un mundo que no existe de verdad, en el cual podemos sobrevalorar o infravalorar potencialidad y habilidad, viviendo de este modo de ilusiones cotidianas, pero que influyen nuestro modo de sentir, comportarnos o vivir.

No obstante, el mindfulness sea un concepto de origen budista, es importante subrayar que para vivir en modalidad "mindfull", no es necesaria ninguna adhesión religiosa. La consciencia y la atención que están en la base del mindfulness, pueden ser de hecho aplicadas, tanto por personas creyentes de cualquier religión, como personas que no tienen particulares intereses espirituales y/o religiosos.

Los componentes del mindfulness

A partir de la definición de Kabat-Zinn, otros autores han retomado el esquema del mindfulness trasladando o focalizando la atención sobre algunos de sus aspectos principales.

Brown y Ryan entre los mayores investigadores sobre el mindfulness ponen el acento sobre los aspectos de atención y consciencia, definiendo el mindfulness como una atención receptiva y una consciencia de los eventos presentes y de la experiencia. El mindfulness involucra formas de consciencia y atención abiertas y receptivas que se distinguen de la atención y de la consciencia experimentadas normalmente en la vida cotidiana. Más detalladamente, la experiencia de consciencia y atención del mindfulness son cualitativamente mejores, respecto de la atención o de la consciencia que estamos acostumbrados a sentir cotidianamente.

Para distinguir el tipo de atención y **consciencia** (se define, en términos generales, como el conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones, pero también se refiere a la capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento), que normalmente tenemos en nuestras actividades cotidianas de las utilizadas en el mindfulness, se usa el término "consciousness" (consciencia: En términos filosóficos, la consciencia es la facultad de decidir y hacerse sujeto, es decir, actor de sus actos y responsable de las consecuencias que de ellos se siguen, según la percepción del bien y del mal). La consciencia indica, de hecho, la presencia tanto de atención como de consciencia. La consciencia permite un continuo seguimiento de la realidad interna y externa, pero no indica necesariamente la presencia de atención, que es, en cambio, el proceso gracias al cual la consciencia se focaliza sobre un rango limitado de experiencias. El mindfulness comporta, por lo tanto, una cualidad particular de consciencia, caracterizadas por la presencia de atención y de consciencia, focalizadas en la experiencia del momento en modo no juzgador.

Cuando se habla, en cambio, de "mindless", se entiende un nivel menor de consciencia, típico de las experiencias cotidianas que lleva a un tipo de funcionamiento automático. El mindfulness permite, por lo tanto, no mostrar excesivamente comportamientos automáticos y no saludables que pueden llevar a una mala regulación del propio comportamiento, permitiendo, en cambio, un inmediato y más directo contacto con los eventos y con aquello que nos rodea; el mindfulness permite tener una respuesta comportamental al ambiente flexible y adaptativa.

Bishop, otro de los mayores expertos de mindfulness, más allá de retomar la importancia de la atención, considera el tipo de posicionamiento empleado hacia la experiencia. Más en detalle, serían dos los aspectos esenciales del mindfulness:

- El primero consiste en la auto-regulación de la atención sobre la experiencia inmediata. La idea es, que el mindfulness consiste en la agilidad de regular la propia atención sobre los diferentes eventos, mentales y reales, del momento presente. De hecho, la atención se focaliza, o bien se gestiona y dirige sobre la experiencia que se está viviendo, sin dejar que se pierda en otros lugares y tiempos, como el pasado o como el futuro.
- El segundo aspecto sobre el cual Bishop y sus colaboradores ponen la atención, es el orientamiento específico de la experiencia, caracterizado por posicionamientos de aceptación, curiosidad y apertura mental. Este posicionamiento permite, de hecho, vivir la propia experiencia desde un lado, sin poner excesiva identificación en los propios problemas y de otro lado, sin obligar a distorsionar o evitar la realidad. La aceptación no debe confundirse con la resignación. Aceptar significa ver la realidad por como es, sin intentar modificarla a nuestro gusto.