

Mindfulness: Estar con la vida tal como es

Solemos conducirnos por la vida en piloto automático, víctimas de nuestros hábitos mentales arraigados y nuestros impulsos primarios. Reaccionamos, casi siempre, de la misma manera ante las mismas cosas.

1. Cuando experimentamos algo que se siente desagradable, lo rechazamos inmediatamente, tratando de controlarlo, evitarlo o eliminarlo lo más pronto posible.
2. Cuando experimentamos algo que se siente agradable, nos apegamos a esa sensación y buscamos la forma de alargar su duración o incluso incrementarla.
3. Cuando experimentamos algo que no es ni agradable ni desagradable (neutral), no prestamos ningún tipo de atención y todo pasa desapercibido.

Además, también suele ocurrir esto:

1. Cuando nos anticipamos mentalmente a algo que podría sentirse desagradable, nos preocupamos, sentimos miedo y nos ponemos ansiosos.
2. Cuando nos anticipamos mentalmente a algo que podría sentirse agradable, nos desesperamos por obtenerlo, lo perseguimos, nos obsesionamos.
3. Ante lo neutral no solemos anticiparnos mucho.

No hay nada inherentemente negativo en estas tendencias. De hecho, podríamos argumentar que se trata de un comportamiento basado en nuestro instinto primitivo de supervivencia. Estamos evolutivamente diseñados para escapar o pelear con lo que pone en riesgo nuestra vida (lo desagradable), perseguir o apegarnos a aquello que nos da bienestar (lo agradable) e ignorar aquello que no es ni una amenaza ni una necesidad vital (lo neutral). El problema es que nuestra mente primitiva no es muy hábil para distinguir una amenaza real de una amenaza falsa, o una verdadera necesidad de un antojo efímero. Pues está diseñada para ayudarnos a sobrevivir, no para ser felices.

El tráfico de la ciudad es la versión moderna de las estampidas de carácter animal, dice la canción *Fotografía* de Jumbo. La frase captura de forma muy ilustrativa el automatismo que rige nuestro comportamiento colectivo. Es precisamente cuando vivimos desde este *carácter animal* —que a su vez es muy humano, muy tierno, y muy comprensible— que le añadimos sufrimiento extra a la vida. Sufrimos cuando reaccionamos con apego compulsivo ante lo que nos gusta, rechazo voraz ante lo que no nos gusta, e indiferencia sedante ante lo que es neutral.

Una forma distinta de relacionarnos con la vida.

¿Cómo podemos enfrentar las situaciones sin reaccionar con base en nuestros impulsos automáticos? ¿Cómo podemos crear espacio dentro de nosotros mismos para tomar decisiones más conscientes? ¿Cómo podemos estar presentes en el aquí y en el ahora, sin querer escapar o estar en otro lado? ¿Cómo podemos ver con mayor claridad?

A través de la atención consciente (o ***mindfulness***), una práctica que consiste en:

- Prestar atención.
- A la experiencia del momento presente.
- Con curiosidad, amabilidad y apertura.
- Sin rechazar nada, sin perseguir nada.

Atención correcta significa darse cuenta de lo que está ocurriendo dentro y fuera de nosotros, con una actitud que no juzga, ni critica, ni reacciona. Es convertirnos en un observador amable de nuestra propia experiencia.

A través de la respiración y la pausa consciente, podemos percatarnos de las sensaciones que hay en nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestros pensamientos y de la realidad que nos rodea, momento a momento. Sin tratar de cambiar o manipular nada, o al menos, no de forma impulsiva.

Basta explorar un poco este concepto para descubrir que la atención correcta propone una relación con la vida completamente distinta –por no decir opuesta– a la que surge del piloto automático. Es precisamente a través del cultivo de este tipo de atención que se vuelve posible:

- Navegar y transformar las experiencias incómodas sin rechazarlas, sin evadirlas y sin dejarnos dominar por ellas.
- Disfrutar las experiencias agradables de la vida sin obsesionarnos y sin aferrarnos.
- Observar nuestro sufrimiento añadido sin juzgarnos, siendo más amables con nosotros mismos.
- Notar nuestras expectativas y dejarlas ir, abriéndonos con curiosidad al momento presente tal como es.
- Generar respuestas más sabias en sintonía con una correcta visión, intención, habla y acción.

La atención correcta en una situación cotidiana.

Imagina que vas en medio del tráfico de la ciudad moderna y un coche se te atraviesa bruscamente sin marcar direccional. Una reacción de carácter animal, sería gritar alguna maldición y hacer sonar el claxon violentamente. Pero también puedes practicar la atención correcta:

1. Toma consciencia de tu respiración y tu cuerpo. ¿Puedes percibir el aire entrando y saliendo? ¿Sientes el contacto de tus manos con el volante?
2. Lleva tu curiosidad a la tonalidad de las sensaciones que surgen ante lo que acaba de ocurrir y explora si son agradables, desagradables o neutras. ¿Puedes dejarlas estar sin necesidad de hacer algo con ellas?
3. Contempla tu estado mental y emocional como si fueras el espectador de una película. Date cuenta de las historias que surgen en tu cabeza, pero sin creer todo lo que te dicen. ¿Qué pasa si no te identificas con esos pensamientos o emociones? Intenta ser paciente contigo mismo.

4. Observa cómo va cambiando la experiencia momento a momento. Explora si prestar atención de esta manera te hace sentir con más calma. ¿Qué posibilidades surgen? ¿Qué puedes dejar ir? ¿Cómo puedes actuar de una manera sabia ante esta situación?

No es necesario seguir esta secuencia. En un escenario como el de este ejemplo no hay tiempo para procedimientos tan complejos. Basta con que lleves tu atención a lo que te resulte más natural. Respira, observa y suelta.

Fortaleciendo el músculo de la atención.

No necesitas esperar a que un coche se te atravesara para practicar la atención correcta. De hecho es mejor hacerlo en un terreno más ameno y estable. Ese terreno puede ser el sillón de tu sala. A través de un ejercicio simple de meditación, poco a poco puedes ir desarrollando tu capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente sin rechazar nada y sin perseguir nada.

1. Siéntate en silencio en una postura cómoda. Si gustas, cierra tus ojos.
2. Lleva tu atención al cuerpo. Date cuenta de que tienes un cuerpo. Toma conciencia de tu postura, del contacto de tu trasero con el asiento y de la temperatura en tu piel.
3. Lleva tu atención a las sensaciones físicas de inhalar y exhalar. No es necesario que modifiques el ritmo de tu respiración. Simplemente reposa tu atención en el vaivén del aire entrando y saliendo.
4. Te vas a distraer. Eso es normal. Cuando te des cuenta de que te has distraído con algún pensamiento, sólo renuncia a ese diálogo mental y regresa a sentir tu respiración.
5. Quédate un momento así. Volviendo una y otra vez a tu respiración. Observa la experiencia con curiosidad y apertura. No busques ningún resultado. Sólo trata de estar presente. Sin perseguir nada, sin rechazar nada.
6. Después de un par de minutos de prestar atención de esta manera puedes terminar con el ejercicio. Pero antes de seguir con tu vida, tómate un instante para revisar si la meditación tuvo un efecto en ti. Date cuenta si algo cambió, o no.

El objetivo de esta práctica no es otro más que ayudarte a ser más consciente de la experiencia del momento presente con una actitud de apertura. Es aprender a ver las cosas con mayor amplitud. Sin reaccionar y sin juzgar. Cinco o diez minutos de esta práctica al día, serán de gran ayuda para que, a la hora del tráfico, sea más fácil respirar y dejar ir.