

A qué nos referimos cuando hablamos de *mindfulness*

El *mindfulness* se define comúnmente como la conciencia que surge al prestar atención al momento presente sin emitir juicios. En 1881, el erudito inglés Rhys Davids utilizó la palabra *mindfulness* para traducir al inglés una antigua palabra india, *sati*, del idioma pali (lengua en la que Buda predicó su doctrina), que significaba ‘memoria, recogimiento, evocación, ser consciente de ciertos hechos’. No se sabe por qué eligió ese vocablo y no otro, pero fue quien utilizó el término por primera vez. *Atención plena*, o *conciencia plena*, son las expresiones en castellano para hacer referencia al término inglés *mindfulness*.

La conciencia plena se refiere a una facultad psicológica presente en los seres humanos que implica la capacidad de dirigir toda la atención a la experiencia del presente, momento a momento, sin entrar a valorar lo percibido o experimentado. Es un estado de conciencia con la atención abierta y receptiva hacia la experiencia y los acontecimientos que están ocurriendo. Dicho de otro modo, es una especie de proceso de observación, pero

sin realizar un juicio sobre si lo que ocurre dentro o fuera de nosotros es bueno o malo, agradable o desagradable; se trata de percibir lo que acontece tal y cómo surge y donde surge.

La experiencia del *mindfulness* guarda relación con el hecho de *estar en contacto* con nosotros mismos, de examinar quiénes somos, de cuestionar nuestra visión del mundo y de desarrollar la capacidad de apreciar plenamente cada momento de la vida. Se trata de una estrategia mental que pretende anclar la atención en el aquí y ahora, poniendo el foco en lo cotidiano, haciéndonos conscientes a cada instante de lo que estamos sintiendo, pensando y haciendo, y vivir, así, lo único que es real: el momento presente.

La *atención plena* es algo innato y consustancial a los seres humanos que puede lograrse con un entrenamiento perseverante, sin necesidad de cambiar nuestra esencia, porque ya forma parte de ella. Igual que se nace con la capacidad de hablar o de imitar la conducta de otros, todos los seres humanos nacemos con la capacidad de tener una *conciencia plena*. Por tanto, cuando hablamos del *mindfulness* no nos referimos a algo misterioso o extraño reservado a los elegidos, sino todo lo contrario: esta experiencia está al alcance de cualquier persona, y, en la medida en que esta capacidad se desarrolla, contribuye a poder obtener lo mejor de nosotros mismos, es decir, puede ayudar a que consigamos ser nuestra mejor versión.

La definición es simple, pero en la práctica conseguir experimentar esta vivencia es más complicado, pues la

mente tiende a divagar y a desapegarse de la realidad. Todos hemos fantaseado con el futuro, anticipando catástrofes que nunca han llegado a suceder, soñando despiertos con escenarios ideales, o hemos perdido horas revisando hechos del pasado que ya no tienen remedio, lamentándonos reiteradamente por haber perdido algo, o a alguien, por haber hecho algo o por no haberlo hecho. Es habitual que finalice una reunión, o una clase, sin que nos hayamos enterado de nada o, como en el caso de Sofía, no saber en qué lugar hemos puesto algo que acabamos de tener en la mano porque no estábamos atentos.

El problema es que no es tan fácil percatarse de que toda esa actividad mental ha sido una pérdida de tiempo, una actividad del todo inútil. El diseño evolutivo de nuestra mente interfiere con la conexión con el presente, y tenemos que esforzarnos mucho para volver a la realidad. Pero solamente ahí, en el presente, es cuando es posible y donde es posible hacer algo. Esto no significa que el pasado y el futuro no sean importantes, los recuerdos son imprescindibles para saber quiénes somos y la planificación del futuro y los proyectos resultan muy beneficiosos. El presente no es ni mejor ni peor que el pasado o el futuro, es solo diferente; el problema es que el presente es efímero, lo que ocurre justo ahora no sucederá más y la oportunidad del ahora no volverá a surgir, en un instante ya será otra cosa; por este motivo, utilizando las palabras del psiquiatra francés Christophe André: «hay que darle el espacio para existir».

Alcanzar la atención plena y los beneficios del *mindfulness* requiere una práctica diligente. El hábito diario de la meditación facilita el hacer un hueco al presente en nuestra vida, a la observación y la aceptación sin juicios, sin pretender nada más que prestar atención, sin querer cambiar los acontecimientos que suceden, ni los procesos cognitivos y emocionales que se experimentan. En definitiva, el objetivo del *mindfulness* es modificar poco a poco las relaciones que las personas establecen con sus pensamientos, sentimientos o sensaciones físicas, y con la realidad exterior; se aprende a notar lo que ocurre dentro y fuera, pero despegándose de ello y viéndolo como algo que pasa en el escenario de nuestra mente o fuera de ella, pero sin reaccionar, y sin juzgar.

Esperamos que el lector no se frustre o desespere si le resulta complicado captar el concepto, es completamente normal. Poner en palabras lo que son las sensaciones y las experiencias es difícil. Los seres humanos compartimos las palabras con las personas que hablan nuestra lengua, pero cada uno de nosotros tiene una manera peculiar y única de vivir las sensaciones a las que las palabras se refieren. No obstante, poco a poco, con la lectura de las próximas páginas y los ejercicios que le proponemos, esperamos que estos conceptos, y su experiencia, vayan aclarándose.

¿Es lo mismo el *mindfulness* que la meditación?

Los términos *mindfulness* y *meditación* se intercambian con frecuencia, pero quizá se hayan preguntado alguna vez si hay alguna diferencia entre ellos. La respuesta es que *mindfulness* es un tipo de meditación, pero no toda la meditación es *atención plena* y no toda práctica de *atención plena* es meditación formal.

El término *meditación* se refiere al cultivo de la mente y la autorregulación del cuerpo, y abarca un conjunto de prácticas que pretenden incrementar el equilibrio biológico y las facultades mentales y, así, corregir la percepción incorrecta de la realidad. Para ello, se usa la propia mente, su capacidad de reflexión, de concentración, de discernimiento y de perspicacia. El yoga en sus diferentes variantes, la meditación *Zazen (Zen)*, la trascendental o la tántrica son formas de meditación diferentes a la del *mindfulness*. Es importante saber que existen muchas tradiciones y técnicas para meditar.

En la meditación *mindfulness* la práctica supone prestar atención a la experiencia del momento presente con una orientación de curiosidad, apertura, aceptación, sin reaccionar automáticamente y sin juicios. Existen dos tipos básicos de práctica de la *atención plena* según el uso que se haga de la atención:

- Prácticas de atención *enfocada*, que implican dirigir y mantener la atención en un objeto, desapegándose de cualquier cosa que distraiga (por

ejemplo, divagaciones de la mente o ruidos), devolviendo siempre la atención al objeto.

- Práctica de atención o inspección *abierta*, en la que no hay un foco fijo de atención, sino una especie de observación abierta consciente, a la que no se reacciona, del flujo de pensamientos, emociones y sensaciones que irrumpen en la conciencia.

En el *mindfulness* también se usan meditaciones dirigidas a cultivar emociones específicas, como la compasión, la gratitud o la bondad amorosa, que, en general, apoyan las prácticas básicas.

Con la implicación regular en el *mindfulness* se adquiere una mayor capacidad de ser conscientes. Progresivamente, va resultando más fácil diferenciar y dejar de lado las trampas de la mente, con lo que se puede acceder a la naturaleza de la realidad que nos rodea de una forma más «objetiva», como lo que es de verdad.

Los prejuicios y el desconocimiento nos anulan. Por este motivo, cuando se ha desarrollado especialmente la capacidad de tomar *conciencia plena* de las impresiones que nos proporcionan los cinco sentidos y de las sensaciones internas, se dice poseer el *sexto sentido*.

Debido a su sencillez, el *mindfulness* es la primera técnica de meditación que se aprende, y está tanto en el budismo como en el hinduismo. Se puede decir que en Occidente se le han extraído los vínculos espirituales o religiosos y se ha acercado al terreno de la psicología y de la ciencia en general. Esto lo ha hecho muy accesible a la

población, porque se ha adaptado a la forma de pensar occidental. Es decir, ha gozado de un buen *marketing*.

Mitos e ideas erróneas sobre el *mindfulness*

Antes de continuar con nuestro recorrido por el mundo del *mindfulness* puede ser de gran ayuda aclarar algunas ideas erróneas o ficciones sobre esta práctica que circulan libremente sin ser cuestionadas. Estas creencias pueden generar expectativas muy desajustadas sobre lo que se podría encontrar alguien que se inicie en esta técnica, y en algunos casos generar miedos infundados que impiden el avance del conocimiento o la exploración de procedimientos que pueden ser de utilidad en algunos ámbitos de la vida.

Vamos a hacer un listado y comentar brevemente algunas de ellas:

- *El mindfulness es poner la mente en blanco o dejar de pensar.* Ni es el objetivo del *mindfulness*, ni es posible conseguirlo.

Los seres humanos somos prácticamente incapaces de acabar con el parloteo de nuestra mente. Por mucha meditación o *mindfulness* que se practique no se puede vaciar la mente; es imposible detener el flujo de ideas que brotan, a veces de una forma lógica, otras de forma irracional y sin sentido. Lo que se pretende con el *mindfulness*