

El cultivo de la atención plena

Las técnicas de meditación han inspirado diversos métodos para calmar las emociones y ganar plenitud o lucidez. Entre todas ellas, el **mindfulness** es la más fácil de aplicar con éxito a la existencia cotidiana.

Hace más de dos mil quinientos años Buda mostró que la meditación puede ser una herramienta fundamental para la evolución y el desarrollo del ser humano, y ahora la ciencia empieza a comprender y valorar esa práctica. En los últimos años, multitud de libros de divulgación y artículos científicos se están interesando por el uso del *mindfulness*, una adaptación de técnicas tradicionales de meditación a la psicología y el crecimiento personal. La traducción más común de *mindfulness* es «atención plena». Consiste en prestar total atención a aquello que se vive o experimenta, pero una atención flexible y exenta de juicios o expectativas.

Thich Nhat Hanh, monje budista vietnamita nominado por Martin Luther King para el premio Nobel de la Paz y autor de numerosas obras, enseña

desde su comunidad en el sur de Francia una meditación apta para el hombre moderno que carece de oportunidades para sentarse a meditar de la manera tradicional, pero que puede usar creativamente los estímulos de la gran ciudad. Nhat Hanh señala cómo el sonido de un teléfono puede convertirse en una *campana* que invite a practicar la atención a la respiración y a conectarse al cuerpo antes de contestar. O que los semáforos en rojo, en vez de verse como obstáculos, se transformen en una pausa para relajar mente y cuerpo, y *habitar* por unos segundos el presente.

CADA MOMENTO ES ÚNICO

La cocina, convertida en espacio de meditación, puede ser un lugar en el que prestar atención al olor de un guiso, sentir el tacto del cuchillo mientras se

corta la verdura o escuchar el murmullo de la pasta que hierve. Una experiencia muy diferente a la de quien llega con prisa del trabajo y mientras cocina suele estar con la cabeza en otra parte.

Con un simple cambio de actitud, cada momento puede convertirse en un fin en sí mismo y actividades con fama de aburridas como fregar la vajilla pueden resultar placenteras si la atención se dirige, por ejemplo, a la espuma del jabón, la temperatura del agua o su sonido cuando incide en los platos. El proceso de desplazarse de un lugar a otro también se puede transformar en una maravilla si se presta atención a la sensación de los pies cuando acarician la tierra. Como dice Thich Nhat Hanh, el milagro no consiste en andar sobre las aguas sino en andar sobre la tierra con atención.

EL PROGRAMA DE KABAT-ZINN

Si la práctica de la atención plena es sencilla y estaba inventada, ¿cuál es la novedad que ha aportado Occidente? Para contestar a esta pregunta hay que mencionar a Jon Kabat-Zinn, un profesor de medicina de la Universidad de Massachusetts, practicante de la meditación budista y creador de un método para la reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR en sus siglas en inglés). Este programa de *mindfulness* ha tenido una gran difusión en Estados Unidos y se enseña en hospitales, cárceles y escuelas, así como en numerosas

ÚTIL PARA RELAJARSE Y GANAR INMUNIDAD

Richard Davidson, neurocientífico de la universidad de Madison, observó que quienes reportan más sensación de felicidad tienen más activada una región en la zona frontal izquierda del cerebro. Tras ese hallazgo, decidió enseñar el programa

de *mindfulness* de ocho semanas a personas que debían practicar además 45 minutos diarios por su cuenta. El grupo se dividió en dos, uno que finalmente participó en el programa y otro que no. En el inicio, en ambos grupos el nivel de activación de la

zona frontal izquierda era similar; sin embargo, quienes participaron en el curso de *mindfulness* superaron a los que no lo hicieron. Además, mostraron mejores indicadores en el sistema inmunitario, algo que se atribuyó a su mejor control del estrés.

LA DICHA DE VOLVER A VER EL MUNDO POR PRIMERA VEZ

Para practicar *mindfulness* no es necesario seguir una práctica espiritual o religiosa de ningún tipo. Se pueden obtener importantes beneficios simplemente realizando unos sencillos ejercicios centrados en la respiración.

CONCIENCIA RESPIRATORIA

Constituye la base de la práctica y consiste en fijarse en la sensación que produce la respiración en las fosas nasales, o bien en cómo se expande y se contrae la parte baja del abdomen. El ejercicio requiere volver una y otra vez a la sensación que produce la respiración. Cada vez que la mente se distrae pensando en algo se toma conciencia del pensamiento, se deja pasar como si de una nube se tratase y se vuelve a la respiración. La atención se recupera de una manera pacífica, sin que haya crítica interna por no hacerlo suficientemente bien. El tiempo debe ser aquel con el que uno se sienta a gusto. Una vez



GETTY IMAGES

que se consolide la práctica, aunque sean 5 o 10 minutos diarios, se puede ir prolongando gradualmente. Lo mejor es escuchar al cuerpo y no imponerse metas rígidas o inalcanzables. Se puede practicar en una silla, siempre manteniendo la espalda recta.

ATENCIÓN AL CUERPO

En esta práctica, que se realiza tumbado o sentado, la atención se enfoca como si fuera un escáner corporal, de los pies a la cabeza. Si en alguna zona no hay ninguna sensación se registra ese hecho y se continúa. Si hay algún tipo

de pensamiento, se toma nota de ello y se vuelve la atención al cuerpo. Una vez terminado el recorrido se atiende a la sensación del cuerpo como una unidad, sintiendo todas las partes a la vez.

EN LA VIDA COTIDIANA

Para llevar la práctica de la atención plena a la vida cotidiana se pueden utilizar los momentos vacíos del día: esperas, atascos, viajes en transporte público... Se puede practicar la atención a la respiración o al cuerpo, evitando que la mente divague y se distraiga, o se puede llevar la atención de una manera creativa a cualquier olor, sabor o sensación que recojan los sentidos.

clínicas de reducción del estrés diseminadas por todo el país.

Kabat-Zinn ha adaptado el viejo método budista a un curso de ocho semanas, tiempo en el que se enseñan las técnicas y los participantes comienzan a observar resultados. Rocío Carretero, monitora de *mindfulness* formada en Massachusetts y que enseña en España (rocarret@yahoo.com), explica que una de las ventajas de este programa es la sistematización: «El que la enseñanza esté organizada favorece una progresión gradual que permite que los participantes vayan comprendiendo la utilidad del método y observando resultados con bastante rapidez».

El curso dura treinta horas repartidas en dos meses con reuniones de tres horas semanales. Una de las primeras prácticas que se enseña es la de la atención a la respiración en meditación sentada, focalizando la atención en la sensación de

cómo el abdomen se dilata al inspirar y mengua al espirar. El ejercicio consiste en volver a llevar la atención sobre el abdomen cada vez que la mente se distraiga y repetirlo tantas veces como sea necesario. Así se fortalece la atención y se gana concentración y tranquilidad mental.

UN REENCUENTRO CON LA VIDA

La meditación sentada siempre va acompañada de la práctica en la vida cotidiana. Los participantes deben prestar atención en todo momento del día, utilizando las diferentes impresiones que se captan por los sentidos: sonidos, olores, sensaciones, sabores u objetos visuales. Rocío Carretero explica que el trabajo con la atención también se extiende a la observación de pensamientos y emociones: «La atención plena hace que haya mucha más conciencia corporal, así como de las emociones y los pensamientos y cómo estos

interactúan. Todo ello da una información muy útil a la hora de enfrentarse a emociones difíciles, cuyo impacto puede ser aminorado gracias a la mayor conciencia».

Pero los beneficios pueden llegar más lejos que a simplemente reducir el estrés. Quienes realizan ejercicios de atención al presente se dan cuenta de que gran parte del tiempo están sumidos en pensamientos acerca del pasado o del futuro sin experimentar con plenitud la vida, que al fin y al cabo solo tiene lugar en el ahora. Gracias a la práctica pueden llegar a tiempo a la cita con la vida y disfrutar plenamente del presente, lo que se traduce en mayor gozo, serenidad y bienestar. El *mindfulness* ha permitido que muchas personas accedan a experiencias que hasta ahora les eran desconocidas, sobre todo si no les atraían las técnicas orientales de meditación. Estas nuevas técnicas, aunque no difieren mucho de las tradicionales, han podido penetrar en el circuito científico, lo que dado lugar a estudios que confirman su efectividad.

Sin embargo, hay un debate sobre si se puede estar perdiendo algo de la esencia original en este nuevo envoltorio.

El *mindfulness* ha permitido que muchas personas accedan a experiencias que les eran desconocidas, sobre todo si no les atraía la meditación tradicional.



AGE FOTOSTOCK

rio. No solo porque no se mantienen las enseñanzas tradicionales, sino porque se puede obviar el carácter transformador y espiritual propio de la meditación.

LA ACEPTACIÓN SERENA

Pero existen más puentes entre el *mindfulness* y la meditación de lo que parece a primera vista, por ejemplo el cultivo de un tipo de atención que no juzga, es decir, que conlleva aceptación. Esta palabra tiene ciertas connotaciones negativas porque parece que invita a la resignación o a la inacción, pero que en realidad consiste en trascender la mente crítica que continuamente está emitiendo juicios sobre la realidad, otras personas o uno mismo. Al ejercitar una atención neutra se cultiva un estado mental fresco y espontáneo que no está condicionado por experiencias pasadas ni patrones de pensamiento. Una mente despierta y anclada en el presente se relaciona con la

realidad de una manera directa, abierta a lo que está sucediendo.

Esta aceptación no se produce fruto de un esfuerzo de la voluntad, sino más bien como una relajación de ese esfuerzo y de la actitud mental de estar siempre intentando cambiarlo o controlarlo todo. Jon Kabat-Zinn mantiene que el hábito de estar siempre modificando la realidad circundante se convierte en problemático cuando es llevado al ámbito psicológico. En ese caso se pretende modificar estados de ánimo mediante

el uso de la mente analítica, lo que al final es como si el problema mismo, la mente crítica, intentase solucionar el problema que ella misma generó en primera instancia. La opción que se propugna desde la escuela de la atención plena es permitir que esta mente se relaje y que una cualidad diferente, la de una atención flexible, ocupe su lugar. Un cambio que a veces se expresa como el paso del *hacer* al *ser*.

NI PENSAMIENTO NI EMOCIÓN

Esa cualidad atenta y comprensiva de la mente tiene relación con la conciencia, que podría describirse como aquello que presta atención y observa la realidad pero que no es ni pensamiento ni emoción. Si es posible observar un pensamiento que pasa por la mente es gracias a la conciencia, que por lo tanto es diferente a ese pensamiento. Con el trabajo sobre la atención, algo que comparten la meditación tradicional y el *mindfulness*, se desarrolla esta capacidad de observar y se accede a un mayor desapego de los pensamientos y las emociones. Con el tiempo eso puede dar lugar a la realización vivencial de que somos algo más que ellos, que somos esa especie de contenedor ilimitado, luminoso e inefable que en las tradiciones de la India se llama el *Ser*, o en el budismo el *no-yo*. Así, gracias al *mindfulness*, alguien que empieza practicando una técnica para combatir el estrés se encuentra de frente y sin quererlo con aquello que tantas personas han anhelado a lo largo de los siglos. ■

BRUNO LARÍA

LIBROS

EL PODER DE LA ATENCIÓN

John Kabat-Zinn
Ed. Kairós

CEREBRO Y MINDFULNESS

Daniel J. Siegel
Ed. Paidós

MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

B. Stahl y E. Goldstein
Ed. Kairós