

Capítulo 2. Atención plena del cuerpo

Cuando prestamos atención a nuestro cuerpo y nos damos cuenta de lo que nos aflige podemos responder con compasión.

Cuando sufrimos, no somos capaces de reconocer, en medio de la gran cantidad de pensamientos y sentimientos que no rondan, nuestra cabeza.

Tener una actitud de **Atención plena** o **Mindfulness** nos permite mantenernos a salvo y nos protege del sufrimiento innecesario provocado por las experiencias desagradables.

Pero la atención plena tiene que ser practicada. No nacemos con ella. Hay que experimentarla para conocerla. **Armstrong, G.** (2008) ⁽⁴⁾ define la atención plena como el saber lo que estás experimentando mientras lo experimentas.

Lo contrario significa **Falta de Atención** y se produce habitualmente cuando estamos preocupados por algo. En estos momentos, no somos conscientes de lo que hacemos o sentimos y reaccionamos como si estuviéramos en “**Piloto automático**”.

En estos casos, darnos cuenta de que nuestra mente está dispersa es fundamental para llevarla otra vez al tiempo presente, al aquí y ahora.

Una manera de devolver a la mente al estado presente es mediante la utilización de un anclaje que nos devuelva al momento presente. Con la práctica, este anclaje se acabará convirtiendo en un refugio seguro al que podamos volver con facilidad cuando nos sintamos inmersos en nuestras preocupaciones.

Meditación 2: El anclaje en el sonido

Intención: Dejar que los sonidos nos lleguen sin tratar de etiquetarlos, juzgarlos o pensar en otras cosas.

Anotaciones: El ejercicio sería muy relajante si pudiéramos mantener nuestra atención en los sonidos que nos llegan, dejándonos simplemente rodear por los mismos.

Pero tal vez te hayas dado cuenta de que eso no ha sido así. Puede que, tras haber oído un sonido, te hayas dicho "coche" si vivías en una ciudad o "pájaro" si vivías en el campo. A esto lo llamamos "**etiquetar**" y es una de las funciones mentales automáticas de nuestra mente.

Otra función automática, es pensar que sería mucho más agradable vivir cerca de un río para poder oír el sonido del agua en vez del sonido (ruido) de los coches. A esta función la llamamos "**juzgar**".

O simplemente dejamos de oír los sonidos, porque empezamos a pensar en todo lo que tenemos que hacer durante el día. A eso lo llamamos "**divagar de la mente**". Cuando sucede alguna de estas tres cosas, párate un momento y dale nombre a lo que te ha sucedido: "etiquetar, juzgar o divagar" y vuelve a la meditación dejando fluir los sonidos otra vez.

Una parte muy importante de nuestro sufrimiento mental aparece cuando nuestra mente salta de un tema a otro o cuando estamos preocupados por algo.

En estos momentos nuestra mente necesita un anclaje que nos proporcione un lugar firme y seguro.

Una de las maneras más sencillas de anclarse es a través de la respiración, aunque no es la única. También podemos utilizar como ancla sentir el suelo bajo los pies, las manos sobre los muslos cuando estamos sentados o el calor de la piel bajo el sol.

No importa el ancla que escojamos, con el tiempo llegará a ser nuestro amigo más leal.

Meditación 3: El anclaje en la respiración

Intención: Llevar la atención a la respiración y a la zona donde más la notes.

Anotaciones: La mente intentará a menudo apartarte de la sensación de respirar llevándote al pasado o al futuro. No te preocupes por ello y vuelve, cada vez que ocurra esto, a la respiración, con suavidad.

Gusnard, D. y Reichle, M. (2001) ⁽⁵⁾, se dieron cuenta que cuando la mente está en descanso, se activa toda una zona del cerebro a la que llamaron “**red por defecto**” y que se vuelve inactiva cuando la mente ejecuta alguna tarea.

Pagnoni, G., Cekic, M. y Guo, Y. (2008) ⁽⁶⁾, vieron a través de un grupo de meditadores experimentados y de un grupo de meditadores noveles que, si durante una meditación eran interrumpidos para realizar un pequeño ejercicio de procesamiento conceptual, tal como formar una palabra inglesa real utilizando una serie de letras recibidas, el grupo experimentado era capaz de salir de la red de defecto activada por el ejercicio antes que el grupo de meditadores noveles. Todavía no está claro porque tenemos una red por defecto.

Pero lo cierto es que la mente se distrae con mucha facilidad y no podemos esperar a que nuestra atención permanezca constantemente fija en el objeto de nuestra meditación.

Las distracciones son parte de la meditación. Lo importante es reconocerlas y recibirlas bien, sin criticarnos por ello. El hecho de que nos demos cuenta de las distracciones demuestra que nos hemos despertado de nuestra ensoñación.

La práctica de la atención plena consiste en volver al momento presente cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente está soñando.

Recuerda que no meditamos para ser mejores, sino para terminar con el esfuerzo que representa hacerlo todo mejor. Que la mente esté distraída no significa que lo estemos haciendo mal, porque tampoco hay una manera de hacerlo bien. Se trata simplemente de volver al momento presente cuando nuestra mente vaga, compara o etiqueta.

Poder buscar refugio en un ancla nos da fuerzas para explorar nuestra mente. Nos proporciona un lugar seguro cuando no somos capaces de integrar adecuadamente nuestras emociones o nuestros recuerdos vividos.

La meditación de la atención plena consiste habitualmente en pasar de la **atención focalizada en un objeto**, como podría ser la respiración a una **atención de campo abierto** basada en otras perspectivas más amplias como podrían ser los corporales.



De igual forma, a través de la práctica, podremos pasar de las distracciones o de los torbellinos emocionales que se producen en nuestra mente a encontrar refugio en el ancla de nuestra elección.

Meditación 4: El anclaje en la postura

Intención: Permanecer con las sensaciones corporales que se van produciendo a cada momento sin intentar identificarlas.

Anotaciones: Deja que tu atención sea atraída por aquella emoción que consideres predominante, sin juzgarla o etiquetarla, dejando que sea tal y como es, de forma amable. Y vuelve de vez en cuando a tu respiración en el momento que necesites recuperar y estabilizar tu atención.

Tipos de meditación: Disponemos de dos categorías de meditación de atención plena:

- **Meditación formal:** Es aquella en la que estamos atentos a lo que percibimos, sentimos y/o pensamos, en un espacio preparado a tal efecto, y durante un espacio de tiempo más o menos largo.

Su intensidad permite llegar a niveles más profundos de nuestra mente y de nuestra forma de ser.

La forma de practicarla debería encajar con nuestro temperamento y estilo de vida. La meditación nunca tiene un fin en sí mismo. Es únicamente un camino, sin fin. A través de la práctica de la meditación aprendemos a gestionar las emociones difíciles de manera tranquila y eficaz, no permitiendo que el dolor emocional se agrave.

Según nos expresa **Kabat-Zinn, J. (1990)** ⁽⁷⁾, la meditación nos da la libertad de "responder", en lugar de "reaccionar". Con una práctica diaria de 30 a 45 minutos, conseguimos aumentar nuestro bienestar y según **Kabat-Zinn, J. et al. (2003)** ⁽⁸⁾, a mejorar nuestro sistema inmunitario.

Otros estudios, como el realizado por **Lazar, S. (2005)** ⁽⁹⁾, indican que, tras una meditación continuada, se consigue aumentar el grosor del córtex prefrontal y la ínsula anterior derecha, compensando el adelgazamiento de este producido de forma natural durante el proceso de envejecimiento.

Estados continuados de meditación nos ayudan a gestionar con **ecuanimidad** los éxitos y fracasos, a tolerar mejor el dolor emocional, y a dar valor a cada momento vivido.

- **Meditación informal:** Es aquella en la que hemos decidido estar atentos durante un breve momento en medio de lo que nos está sucediendo en ese momento. Estos momentos, no por ser breves, son menos importantes, ya que nos liberan de nuestras preocupaciones sin juzgarnos y podemos repetirlo una y otra vez sin cansarnos. Se trata más bien de una desconexión momentánea de la mente para evitar entrar en una espiral emocional desbordada. Cualquier objeto es adecuado para llevar nuestra atención hacia él. Caminar de forma pausada y lenta prestando atención a la planta de nuestros pies, sobre todo después de haber estado sentado durante mucho tiempo, o tomarnos unos minutos para respirar en medio de un atasco, son una buena manera para empezar a controlar una situación que nos está estresando, dándonos la oportunidad de decidir qué queremos hacer después o cómo queremos seguir afrontándola.

Meditación 5: El andar consciente

Intención: Se trata de cultivar la conciencia amable, momento a momento.

Anotaciones: Antes de empezar a andar lenta y pausadamente, tómate un momento para permanecer inmóvil y fija la atención en tu cuerpo. Cuando tu mente se distraiga, vuelve a llevar suavemente tu atención a la sensación física del caminar. Cada vez que pares o tengas que cambiar de sentido o dirección, vuelve a pararte un momento para hacer una respiración consciente.

Meditación 6: Las nubes que pasan

Intención: Se trata de ir dando espacio a cada nube, permitiendo que ocupen su lugar.

Anotaciones: Metafóricamente hablando, las nubes son nuestros roles, personajes, emociones o pensamientos, pueden adoptar diferentes formas, colores, densidades, se mueven, se separan, se juntan, desaparecen. Somos simplemente el observador que las contempla, sin intervenir.

Lo que no es la atención plena

A la atención plena se le han atribuido algunos hechos que no se corresponden con la realidad, a saber:

- No es un método de relajación, todo lo contrario. Puede incluso resultar en algunos momentos muy estresante si quedamos atrapados en situaciones difíciles. Sin embargo, la práctica continuada nos permitirá disminuir los niveles de reactividad, afrontando las tormentas emocionales de forma más relajada.
- No es una religión, aunque su práctica tiene más de dos mil quinientos años de existencia y sus inicios estén vinculados a los monjes budistas. Actualmente está considerado como eje central en los procesos de curación en la psicología moderna.

- No tiene como propósito vaciar la mente de pensamientos, ya que estos son inherentes a la mente. Todo lo contrario. Se trata de tener una comprensión profunda del funcionamiento de ésta con el objetivo de desarrollar una relación armoniosa con su forma de pensar y sentir.
- No es difícil, ni rápida. Se trata simplemente de aceptar la mente tal y como es, a través de la práctica continuada de la atención plena.
- No es un método para escapar del dolor.

Y recuerda: Sólo a través de la aceptación del dolor conseguiremos reducir el sufrimiento que nos causa el mismo.

Preguntas y recordatorios:

¿Cómo podrías prestar más atención a tu cuerpo para ver lo que le pasa?

¿Te das cuenta cuando tu mente divaga?

¿Eres autocrítico, autocrítica?, ¿te aíslas? o ¿te quedas ensimismado, ensimismada?