

¿DÓNDE ESTÁ TU ATENCIÓN?

“Allí donde está tu atención, eso es la vida para ti en ese momento dado”

C. Sanderson

¿Te has parado alguna vez a observar dónde está tu atención momento a momento a lo largo de un día normal? Por norma general todos desperdiciamos gran cantidad de tiempo y energía anticipando, fantaseando y preocupándonos sobre el futuro y sobre lo que queremos que pase o deje de pasar o simplemente recordando el pasado. En concreto y según un estudio realizado hace unos años por psicólogos de la Universidad de Harvard, nos pasamos el 46,9% de nuestro tiempo de vigilia enredados en nuestros pensamientos, es decir, nos pasamos casi la mitad de nuestra vida divagando y rumiando acerca del pasado y del futuro lejos de lo que está ocurriendo aquí y ahora en el instante presente.

El funcionamiento de la mente

Nuestra mente es errante y funciona genera miles de pensamientos diarios. Estos pensamientos se caracterizan principalmente por ser inevitables y por estar completamente fuera de nuestro control. ¿Quieres hacer la prueba? Detente un instante. Deja todo lo que estés haciendo y siéntate cómodamente. A partir de este momento y durante el próximo minuto lleva toda tu atención a las sensaciones físicas que percibes en tu abdomen al respirar y si lo deseas, cierra tus ojos. ¿Qué ha ocurrido? Te habrás dado cuenta de que tu mente no puede dejar de generar pensamientos y de que no pasa mucho tiempo hasta que tu atención se ve arrastrada por alguno de ellos. Voluntariamente decidimos llevar toda nuestra atención a un determinado lugar de nuestro cuerpo, pero esta no tarda mucho tiempo en quedar atrapada en cualquier tipo de pensamiento. Por lo tanto, podemos observar claramente como nuestra atención (lo que la vida es para nosotros en un momento dado) está constantemente a merced de nuestra mente y de nuestros pensamientos.

Pero ¿son los pensamientos un “problema”?

En absoluto. Los pensamientos no son ni buenos ni malos. Son simplemente pensamientos y en sí mismos no constituyen el obstáculo para nuestro equilibrio y bienestar. No son los pensamientos lo que nos afecta, sino que lo que nos perturba o desequilibra en un momento dado es nuestro grado de identificación con ellos. Un pensamiento nunca describe la realidad, sino que simplemente responde a nuestra interpretación de esta, pero el confundir un pensamiento (una interpretación de la

realidad) con la realidad misma podría tener un alto coste para nuestra salud y bienestar. El hecho de que el contenido de mis pensamientos acerca de la reunión que tendré la próxima semana sea muy negativo, no convierte ese contenido mental en una realidad. ¿Acaso puedo saber realmente qué es lo que va a suceder? Es más, ¿estoy realmente seguro de que ese día va a llegar? ¿Es esto tan importante que todo lo que está pasando ahora en el instante presente carece de interés?

Cuando ciertos pensamientos nos "atrapan" (suele ser así cuando estamos experimentando una emoción aflictiva, por ejemplo), "secuestran" nuestra atención de tal manera que todo queda teñido por eso que pensamos. La "cosa" pensada se convierte en lo más importante en ese momento perdiendo completamente la perspectiva de lo que realmente está pasando a nuestro alrededor y de aquello verdaderamente importante. Pero es importante darse cuenta de que por mucho que no deseemos tener este tipo de pensamientos o que queramos cambiarlos (por ejemplo, un contenido negativo por un contenido positivo), no podremos hacerlo.

Entonces, ¿qué podemos hacer? Entrenar la atención

La clave es entrenar y cultivar día a día nuestra atención: no podemos controlar nuestros pensamientos, pero sí podemos fortalecer nuestra atención para distanciarnos de ellos para poder elegir y no "ser elegido" por nuestros pensamientos. Fortalecer la atención es la mejor manera de transformar la relación que tenemos con nuestros contenidos mentales.

Mindfulness

En este punto es donde el mindfulness (atención plena) cobra todo su sentido. Su práctica se basa precisamente en fortalecer nuestra atención para que de manera progresiva podamos empezar a "separarnos" de nuestro relato, de nuestra divagación y rumiación mental. Poco a poco iremos desarrollando lo que se denomina figura del "observador". Empezamos a ver "las jugadas" de nuestra mente y paulatinamente dejamos de vernos arrastrados por ella. Comenzamos a no identificarnos. De alguna manera, como fruto de la práctica constante, se empieza a generar un espacio entre estímulo y respuesta, es decir, ante un estímulo externo (un comentario hiriente, por ejemplo) o interno (un pensamiento o emoción negativa) dejamos de reaccionar de manera automática y condicionada para pasar a dar una respuesta más consciente manteniendo la ecuanimidad.

Hoy en día numerosos estudios científicos avalan como la práctica regular de *mindfulness* mejora la salud de manera general, presentándose como una herramienta muy eficaz para la reducción del estrés: la práctica continuada reduce los niveles de cortisol, hormona que se libera en respuesta al estrés y cuya secreción prolongada provocada por el estrés crónico puede dar lugar a importantes cambios fisiológicos. Diversas investigaciones señalan relaciones positivas entre

el *mindfulness* y la mejora de problemas como la depresión, la ansiedad, el insomnio y otros comportamientos que se ven producidos o incrementados por el estrés crónico.

En definitiva, a través de la práctica constante y continuada de *mindfulness* vamos fortaleciendo el músculo de nuestra atención. Nos entrenamos en traerla al aquí y ahora para que permanezca en el momento presente. De esta manera es probable que descubramos el tiempo que malgastamos aferrándonos a recuerdos, dejándonos absorber por ensoñaciones, planes de futuro y lamentándonos por cosas que sucedieron hace mucho tiempo. Con la práctica tomaremos consciencia de la gran cantidad de energía que desperdiciamos anticipando, planificando, preocupándonos o fantaseando sobre el futuro y sobre lo que queremos que pase o deje de pasar.

Ser conscientes de lo que hacemos mientras lo estamos haciendo es la esencia de la práctica de *mindfulness*. Para ello, lo único que tenemos que hacer es prestar atención a nuestra experiencia. Habitar el aquí y ahora nos revela que este es el único momento del que disponemos. Un único instante para sentir, decidir, actuar, compartir, y en definitiva, vivir.

www.manueldarriba.com