

MINDFULNESS: VOLVER AL PRESENTE

ANDREA OLEK

Una práctica para interrumpir el piloto automático

Hay algo bastante curioso en nuestra manera de vivir: podemos pasar gran parte del día haciendo cosas sin estar completamente presentes en ninguna. Nos levantamos pensando en lo que tenemos que hacer. Desayunamos mientras miramos el teléfono. Contestamos un mensaje mientras pensamos en otro. Terminamos una tarea y ya estamos mentalmente en la siguiente.

Hacemos. Resolvemos. Anticipamos. Recordamos. Planificamos. Y casi sin darnos cuenta, podemos pasar de una cosa a otra funcionando en automático.

El mindfulness introduce la posibilidad de interrumpir por un momento ese automatismo. No se trata de abandonar el hacer, sino de **volver a estar presentes mientras hacemos**.

¿Qué es mindfulness?

Mindfulness suele traducirse como **atención plena o conciencia plena**. Es la práctica de llevar deliberadamente nuestra atención al momento presente, observando aquello que sucede sin juzgarlo inmediatamente.

No significa dejar la mente en blanco ni conseguir que los pensamientos desaparezcan. Tampoco implica estar permanentemente relajados. La atención se va. Aparecen pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, estímulos externos y cosas pendientes. Parte de la práctica consiste justamente en advertir que nuestra atención se fue y poder volver.

¿Para qué practicarlo?

Muchas veces estamos físicamente en un lugar mientras nuestra atención está en otro. Podemos mirar sin ver, oír sin escuchar, comer sin registrar realmente el sabor o terminar una actividad casi sin haber estado presentes mientras la hacíamos.

Practicar mindfulness nos permite empezar a reconocer esos automatismos y recuperar nuestra atención. Y no hace falta sentarse a meditar para hacerlo. Existe una práctica formal de mindfulness, pero también podemos llevar la atención plena a nuestra vida cotidiana: mientras tomamos un café, caminamos, cocinamos, escribimos un mail o conversamos con alguien.

Porque el objetivo no es escapar de tu vida para estar presente. **Es estar presente en tu propia vida.**

Antes de empezar: Mindfulness no se trata solamente de prestar atención, sino también de la manera en que nos relacionamos con aquello que aparece cuando lo hacemos. Por eso, existen ciertas actitudes que forman parte de la práctica y que podemos ir cultivando con el tiempo.

✧ ***No juzgar.*** Si aparecen pensamientos, distracciones, sensaciones o emociones, no necesitás clasificarlos inmediatamente como buenos o malos. Simplemente reconocé que están ahí.

✧ ***Paciencia.*** No hay nada que tengas que conseguir rápidamente. Que tu mente se distraiga también forma parte de la experiencia. Cada vez que lo advertís, tenés una nueva oportunidad de volver.

✧ ***Mente de principiante.*** Intentá acercarte a una actividad conocida con una atención renovada. Quizás haya cosas que la costumbre hizo que dejaras de registrar.

✧ ***Aceptación.*** Aceptar no significa resignarse. Significa reconocer qué está ocurriendo antes de intentar modificarlo.

No necesitás memorizar estas actitudes. Simplemente dejá que te acompañen mientras hacés la experiencia.

PRÁCTICA "UNA COSA A LA VEZ"

Elegí una actividad cotidiana. No busques nada especial; cuanto más habitual sea, mejor. Puede ser tomar un café o un té, ducharte, caminar, cocinar, ordenar algo, escribir un mail, trabajar en una tarea o mantener una conversación.

Para comenzar, regalate entre **5 y 10 minutos**. No necesitás hacer nada extraordinario durante ese tiempo. Todo lo contrario. La propuesta es mucho más sencilla: **hacer solamente lo que estás haciendo.**

1. Llegá a ese momento

Antes de empezar, detenete unos segundos. No hace falta cambiar nada ni sentirte de una manera determinada. Llegaste como llegaste: con sueño, con apuro, con pensamientos dando vueltas, tranquila, inquieto, cansada o distraído. No importa. Simplemente registrá dónde estás, qué estás por hacer y cómo llegás a ese momento.

Hacé una respiración consciente. No hace falta que sea profunda ni especial. Sentí el aire entrar y salir tal como sucede y dejá que esa respiración sea simplemente una manera de decirte: **estoy acá.**

2. Quedate en la experiencia

Llevá tu atención a lo que estás haciendo y date la posibilidad de descubrir aquello que la costumbre quizás hizo que dejaras de registrar. Si estás tomando un café, sentí la temperatura de la taza entre tus manos, percibí el aroma, el sabor y el movimiento al acercarla a tu boca. Quizás lo hayas hecho miles de veces; hoy probá estar ahí mientras sucede.

Si estás caminando, registrá el contacto de tus pies con el suelo, el movimiento de tu cuerpo, los sonidos que aparecen alrededor y aquello que ves. Si estás escribiendo un mail, quedate con ese mail. Si estás conversando con alguien, probá escuchar lo que esa persona está diciendo sin adelantarte inmediatamente a tu respuesta.

No busques que suceda nada especial. No tenés que relajarte ni sentir algo determinado. No hay ninguna experiencia correcta a la que llegar. Durante esos minutos, **permitite simplemente estar con lo que está sucediendo mientras sucede.**

3. Cuando te vayas, volvé

Probablemente, en algún momento, tu atención se vaya. Quizás aparezca algo que tenés que hacer después, una preocupación, un recuerdo, el teléfono, una emoción, una sensación en el cuerpo, las ganas de terminar rápido o ese impulso tan automático de hacer otra cosa al mismo tiempo.

No arruinaste la práctica. No necesitás sacar ese pensamiento de tu cabeza ni obligarte a concentrarte. Simplemente **date cuenta de que tu atención se fue y volvé.**

Volvé a la temperatura de la taza, al sabor, a tus pasos, al sonido, a la conversación, a las palabras que estabas escribiendo o a aquello que estaba sucediendo antes de que tu atención se fuera. Y si unos segundos después vuelve a irse, volvé otra vez. Sin retarte, sin empezar de nuevo y sin pensar que tendrías que hacerlo mejor.

Quizás tengas que hacerlo una vez. Quizás veinte. No importa. La práctica no consiste en permanecer perfectamente concentrados durante diez minutos. También sucede en ese instante en el que descubris que estabas en otro lado y recuperarás conscientemente tu atención.

Cada regreso forma parte de la experiencia.

Y quizás ahí puedas descubrir algo bastante sencillo: volver al presente no requiere que todo alrededor se detenga. Solo requiere que, por un momento, vuelvas vos.

Cuando termines, no pases inmediatamente a lo siguiente. Quedate unos instantes más. No hace falta sacar una conclusión ni encontrar algo extraordinario; simplemente observá cómo fue para vos realizar una actividad cotidiana de esta manera.



Si querés, podés registrar por escrito:

- ✦ Qué actividad elegiste y cómo fue realizarla estando más presente.
- ✦ Qué fue lo que más llevó tu atención hacia otro lugar.
- ✦ Qué pensamientos, emociones o sensaciones pudiste reconocer.
- ✦ Qué descubriste sobre tu manera habitual de prestar atención.

No hay respuestas correctas. Este registro no busca evaluar qué tan bien hiciste la práctica, sino darte otra oportunidad para observar algo que quizás habitualmente sucede sin que lo adviertas.

Para integrar la experiencia

Pensá por un momento en un día habitual de tu vida y observá cuántas actividades realizás mientras tu atención ya está ocupada en otra cosa.

No se trata de convertir la presencia en una nueva obligación ni de pretender vivir cada segundo con atención absoluta. Quizás mañana vuelvas a desayunar pensando en todo lo que tenés que hacer, mires el teléfono mientras hacés otra cosa o descubras que terminaste una tarea casi sin registrarla. Pero ahora hay algo que podés reconocer. Y cuando lo reconozcas, podés volver.

Al café que estabas tomando, a la persona que estabas escuchando, al camino que estabas recorriendo, a aquello que estabas haciendo. En definitiva, **a tu propia vida mientras la estás viviendo.**

Para llevarte: Estar presente no significa que tu mente nunca se vaya. También es darte cuenta de que se fue y elegir volver.

*Con amor,
Andre.*