

Lo último en psicología: vivir el presente



APAGAR EL PILOTO AUTOMÁTICO. Esta nueva técnica invita a concentrarse en el presente y no en el pasado ni el futuro.

Mindfulness: párate y disfruta

STEVE JOBS LA PRACTICABA PARA TOMAR DECISIONES Y DAVID LYNCH LA CONSIDERA UNA FUENTE DE FELICIDAD. UNA NUEVA «TÉCNICA» LLAMADA MINDFULNESS HA LLEGADO A ESPAÑA Y PROMETE COMBATIR ESTRÉS, ANSIEDAD Y OTROS MALES CON LA MEDITACIÓN Y LA APUESTA POR VIVIR CADA MOMENTO EN PRESENTE. Y PARA ESO HAY QUE APAGAR EL PILOTO AUTOMÁTICO.

Por **Marta Otero**

Desconectar en el medio de una conversación y perderse, levantarse y a medio camino olvidar para qué se ha levantado o repasar en la ducha la lista de cosas pendientes puede ser un síntoma de alarma. El ritmo de vida acelerado nos atrapa a veces en una espiral que nos obliga a estar siempre pensando y haciendo mil cosas a la vez, sin prestar verdadera atención a ninguna.

Algunas multinacionales como Apple, Google, General Motors y bancos como Credit Suisse o HSBC han propuesto a sus empleados una ayuda extra para superar la infelicidad que causa este problema: el mindfulness, un nuevo enfoque vital que pretende disfrutar plenamente del momento presente sin interferencias del pasado y del futuro. David Lynch, y Oprah Winfrey se inclu-

yen en la lista de personajes que han alabado el método.

¿De qué se trata?

Según Andrés Martín Asuero, psicólogo y autor del libro *Plenamente* (Planeta), el mindfulness «tiene que ver con la capacidad de estar presente en lo que uno está haciendo y cómo lo está haciendo. Lo contrario es cuando funcionamos con piloto automático. Cuando yo estoy haciendo una cosa pero estoy pensando en otra distinta».

Según este experto, «cada vez es más difícil estar presente, y no estar presente tiene un precio alto que pagamos cometiendo errores: no nos enteramos bien de las cosas, nos despistamos y nos comprometemos a cosas que luego no podemos cumplir». El problema es que, además, esto nos lleva a «no conectar bien con las otras personas,

nuestras relaciones personales se ven deterioradas por el hecho de que uno no está atento, no está pendiente. Uno está allí de cuerpo pero no con la mente».

Otra consecuencia de esta actitud es «una especie de malestar psicológico que se deriva de que nuestra atención no está en lo que hacemos, sino en lo que viene después o en lo que ha pasado antes. Eso genera un poco de insatisfacción o incluso estrés. El grado de sufrimiento varía de unas personas a otras, de unas circunstancias a otras pero los estudios indican que cuando somos felices es cuando nuestra atención está en lo que estamos haciendo».

Demasiadas cosas a la vez

El tener demasiadas responsabilidades y actividades en nuestra vida y no

poder atender ni desarrollar ninguna de ellas al máximo es una de las principales causas de insatisfacción en la actualidad. «La pregunta —asegura Martín Asuero— es por qué uno quiere hacer tantas cosas. Lo que buscamos con la práctica de mindfulness es recuperar la tranquilidad y la serenidad perdidas con esa actividad incesante».

¿Cuáles son los signos de alarma?

A juicio de los expertos son varios: «el primero es cuando uno se da cuenta de que en su trabajo o en sus actividades cotidianas no es capaz de mantener la atención completa en las conversaciones. Que está en una conversación pero que de repente su atención se ha ido y no se ha dado cuenta y se ha perdido cosas. Esto puede ser en una cena con

la familia o en una reunión de trabajo».

El otro signo de alarma es medir cuánto tardo en volver al momento real cuando mi atención se distrae por algo. «Si yo me levanto de mi puesto de trabajo para ir a buscar hojas al almacén y de repente me encuentro que estoy con alguien tomando un café y no me acuerdo de para qué me levante. Por un momento he perdido la conciencia de a dónde iba y qué tenía que hacer».

Por último, el tercer signo de alarma es medir lo satisfecho que estoy con mi capacidad de organizar mi trabajo o mi vida en torno a mis prioridades. «Si al final del día estoy contento con cómo he aprovechado el tiempo o me encuentro insatisfecho porque a lo que he dedicado tiempo no es a lo que yo quería dedicarle tiempo, sino que se lo he dedicado a otras cosas».

También hay síntomas que vienen del cuerpo, como problemas para dormir o problemas digestivos que no tienen una causa médica y que «probablemente estén relacionados con que uno está muy acelerado y tiene muchas cosas en la cabeza».

¿Por qué influye en nuestra felicidad?

«Si no está una persona satisfecha con su vida debería ver qué es lo que va a hacer para cambiarlo. —explica el autor del libro—. Esta técnica influye en nuestra felicidad porque cuando las personas centran su atención en lo que están haciendo el bienestar y la felicidad aumenta. También aumenta cuando se establecen relaciones de calidad con otros seres humanos, cuando aprendemos a cuidar el cuerpo y la mente o cuando nos damos cuenta de que hacer dos cosas a la vez no es bueno ni para uno ni para lo demás».

Mejoras a nivel físico

«A nivel físico hemos medido que con un entrenamiento de ocho semanas los síntomas médicos asociados al estrés disminuyen de forma notable (un 35%). Este no es un cambio tan grande como si uno se tomara una pastilla, pero es un cambio que nota uno y las personas que le rodean. En muchos casos, quienes practican mindfulness y tomaban una medicación para dormir, para el dolor de cabeza o para las digestiones han llegado a prescindir la medicación».

Supervisión

Una de las ventajas de esta práctica, para los usuarios, es que no es imprescindible hacerla bajo supervisión. «Es como el ejercicio físico: algunas personas lo pueden hacer por su cuenta, otras tienen que apuntarse a un gimnasio y otras prefieren un entrenador



► «¿QUÉ SENTIDO TIENE HACER TANTAS COSAS Y NO DISFRUTAR?»

¿El estrés y el exceso de obligaciones nos llevan al fracaso como personas? «No se puede decir que nos lleve al fracaso —explica Andrés Martín Asuero— pero son voces de alarma que te pueden llevar a darte cuenta de que en realidad te pasas todo el día haciendo cosas pero no disfrutas con la vida. ¿Y qué sentido tiene hacer tantas cosas y no disfrutar?». FOTO: NATALIA CEDRES

personal. Nosotros ofrecemos distintas posibilidades. El libro va acompañado de unas prácticas escritas y otras grabadas que se pueden descargar. También ofrecemos cursos de entrenamiento online o presenciales según las necesidades de cada persona».

La meditación es la clave

La meditación es una parte muy importante del mindfulness. «Incidimos en dos prácticas: unas que llamamos formales, como la contemplación o la meditación —a las que hay que dedicarse al cien por cien— y luego otras prácticas que se llaman informales que uno puede hacer mientras está haciendo otras cosas. Por ejemplo cuando yo me ducho por la mañana puedo tener la atención centrada en la ducha y notar cómo cae el agua y darme un masaje en el cuerpo o puedo ducharme corriendo, pensando en la

lista de lo que tengo que hacer en el día mentalmente».

Pero, ¡realmente hay espacio para pararse a meditar en medio de la vorágine del siglo XXI? «Es posible que haya gente a la que le sorprenda y le eche para atrás el tema de la meditación —reflexiona el autor—, pero lo que nos debería echar para atrás es el hecho de que las enfermedades mentales sean la primera causa de baja laboral y que el diez por ciento de las personas vayan a tener alguna depresión en su vida. Eso realmente es atroz, porque el suicidio es la primera causa de muerte». Para este experto, como sociedad hay cosas que tendremos que empezar a plantearnos porque «el nuevo estilo de vida, los avances de la tecnología y esto de estar conectados permanentemente tiene un coste emocional importante». A su juicio, la medicación está bien, «pero también hay otras soluciones». «El dar medicinas y medicar a todo el



► El libro

El arte de estar presente

El libro pretende ofrecer las claves para vivir con más serenidad, ser más efectivo en las tareas y disfrutar de mejores relaciones interpersonales

mundo pues puede ser una buena solución para las industrias farmacéuticas, pero a mi no me gustaría que mis hijos vivieran pendientes de la medicación ni mis padres tampoco. Tenemos que recuperar la responsabilidad de cada persona por su salud, física y mental».

¿Y dónde quedan el futuro y el pasado?

«El futuro lo único que se puede hacer es planearlo. La capacidad cognitiva que tenemos de poder ir al futuro e ir al pasado es el gran desarrollo de la mente del ser humano, pero tiene un coste emocional y eso es lo que tenemos que aprender a manejar. Si una persona, en su día a día, no está presente con sus hijos y en su trabajo porque está preocupado por el futuro no le pueden ir bien las cosas. Yo no digo que haya que desentenderse, pero si por preocuparse del futuro se olvida del presente como estilo de vida no parece muy razonable».

Regreso a lo auténtico

En resumen, el mindfulness es un regreso a lo auténtico, a lo simple, a lo que de verdad importa, «porque en esa simplicidad y en ese conectar con lo que de verdad importa es donde realmente podemos encontrar un sentido a la vida».