

Material Imprimible

Curso Reducción de estrés basado en Mindfulness

Módulo 1

Contenidos:

- ¿Qué es Mindfulness?
- La importancia de la atención
- Origen y usos del Mindfulness en la actualidad
- Los beneficios de la práctica
- Prácticas formales e informales
- La respiración consciente
- ¿Qué no es Mindfulness?

Mindfulness

El Mindfulness es el entrenamiento de nuestra atención y la atención es una de las facultades de nuestra mente. Por lo tanto, podemos decir que Mindfulness es el entrenamiento de la mente.

Es importante que sepan que, a la atención, cuando se utiliza de un modo deliberado, se la denomina atención voluntaria y cuando aparece de manera espontánea se la llama atención sin esfuerzo. La atención que vamos a entrenar con las prácticas de Mindfulness es la atención voluntaria.

¿Para qué tener la mente entrenada?

Para poder llevar la mente al momento presente y no a dónde la mente nos lleva en piloto automático, viajando del pasado al futuro y del futuro al pasado.

En nuestra vida cotidiana y desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, siempre estamos o bien en el futuro, planificando, armando listas de tareas para hacer o teniendo diálogos con otras personas en nuestras mentes; o bien en el pasado, revisando cómo fue que pasó tal hecho, repasando cada detalle, pensando cómo podría haber sido si hubiera pasado de otra manera y buscando culpables.

Frases para ir observado si se identifican con alguna de ellas:

- “Cuando te bañás, pensás en el desayuno;
- Cuando desayunás, pensás en el trabajo;
- En el trabajo, pensás en la salida;
- Saliendo, pensás en llegar a casa;
- Estando en casa, pensás en el día de mañana”

En definitiva: “Hoy no has estado presente, hoy no has vivido el ahora, estás perdiéndote la vida misma”

Estas frases nos describen el modo en que vivimos nuestro día a día, con nuestra mente que siempre está en un lugar distinto de donde está nuestro cuerpo.

Nuestra mente suele estar preocupada por lo que ya pasó o por lo que está por venir, pero rara vez está en el momento presente.

Por esto decimos que es importante tener la mente entrenada, para poder llevarla al momento presente, a dónde nosotros queremos que la mente esté y no a donde ella decide irse constantemente y ser conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo. En el mismo momento en que está sucediendo.

Como dice María Carrillo en su libro *Mindfulness Sencillamente* "Normalmente, la atención se dispersa en preocupaciones y pensamientos, y pocas veces logramos estar presentes para percibir la multitud de estímulos e información que recibimos en cada momento".

Cuándo, por ejemplo, nos bañamos ¿lo hacemos conscientes del acto de bañarnos, conectados con la temperatura del agua y con las sensaciones del jabón en contacto con el cuerpo, o estamos pensando en otras cosas, como lo que haremos en el día, la lista de supermercado, alguna situación por resolver, etc.?

Y cuando estamos comiendo, ¿estamos atentos al color, olor y sabor de la comida o estamos tratando de resolver algún problema, respondiendo un mail o leyendo un informe?

En nuestras vacaciones mirando una puesta de sol, ¿estamos al 100% apreciando la puesta de sol o una parte de nosotros está planificando cuestiones relacionadas con nuestra vida en la ciudad, planes para el año, el colegio de nuestros hijos, etc.?

Vivimos en una distracción y desatención permanente, con casi ninguna conexión con el momento presente.

¿Para qué prestar atención?

Por ejemplo: el maestro de vipassana Joseph Goldstein define la atención como "la cualidad de la mente que está presente sin juicio ni interferencia alguna".

Pedro Acosta en su libro *Mindfulness para el mundo* y Jon Kabat-Zinn en su libro *La práctica de la atención plena*, se detienen a trabajar profundamente el concepto de atención. Ellos sostienen que “la atención plena es una cualidad innata de la mente y que, por lo tanto, es una cualidad que debe perfeccionarse a través de la práctica sistemática.”

Es importante, para nosotros, saber que nuestra capacidad innata de prestar atención suele estar distorsionada. Somos “especialistas” en estar desconectados y distraídos la mayor parte del tiempo y en ignorar incluso el hecho de que estamos desconectados. Según Jon Kabat-Zinn, estamos desconectados de nuestras sensaciones, de nuestras percepciones, de nuestros impulsos, de nuestras emociones, de nuestros pensamientos, de lo que decimos y desconectados también de nuestros cuerpos. ¿Ya sintieron algo así? El autor señala que esto sucede porque estamos constantemente sumergidos en las preocupaciones, perdidos en la mente, abstraídos en nuestros pensamientos, obsesionados por el pasado o por el futuro, absortos en nuestros planes y en nuestros deseos, despistados por nuestra necesidad de divertirnos y a expensas de nuestras expectativas, miedos y deseos, por más inconsciente y automático que parezca. Es precisamente por ello que acabamos desconectados del presente, el único instante al que realmente podemos acceder.

Los seres humanos vivimos distraídos, desconectados a tal punto que por ejemplo si estamos buscando algo, algún objeto que está justo frente nuestro, no lo encontramos. También puede pasar que tropezamos por no prestar atención a lo que tenemos delante nuestro. ¿Cuántas veces nos hemos golpeado por no prestar atención? ¿cuántas veces hemos ido a la cocina y al llegar nos preguntamos: “que venía a buscar”? o al salir de nuestra casa darnos cuenta que hemos olvidado las llaves adentro.

Si seguimos agregando cosas, estamos también desconectados del mundo, de los otros, de escucharlos detenida y profundamente o de preocuparnos por lo que provocamos en los demás, por estar en nuestro diálogo interno y no prestar atención a quienes nos

rodean. Solemos tener consciencia de lo que nos pasa del cuello para arriba, en nuestra mente, pero sin prestar atención a nuestro cuerpo, y esta desconexión puede llevarnos a un desorden físico que puede llegar no solo al malestar sino también a la enfermedad.

Ejemplo de Jon Kabat-Zinn en su libro *La práctica de la atención*: “Un ejemplo muy sencillo de lo que acabamos de decir es aquel en el que no prestamos la debida atención a un dolor de cuello que comienza manifestándose, por ejemplo, como una sensación de rigidez o de tensión muscular. Ése sería el primer signo, el primer indicador, en el caso de que sea persistente, de algo a lo que deberíamos prestar atención, ya sea visitando al médico, sometiéndonos a una fisioterapia, emprendiendo un programa de yoga o todo ello a la vez. Si no prestamos la necesaria atención a ese dolor, puede acabar aumentando su intensidad y frecuencia de aparición hasta llegar a instalarse en forma de dolor crónico, el síntoma de algo todavía más profundo. Pero, a esas alturas, tal vez nos hayamos acostumbrado a él y, si no es muy intenso y estamos muy ocupados, podemos seguir ignorando y soslayando la tensión y el estrés.

En el caso de que pasemos semanas, meses y aun años sin prestarle atención, la sensación tenderá a desaparecer o a empeorar, especialmente en forma de respuesta al estrés y nos tornaremos más propensos a sufrir una lesión cada vez, por ejemplo, que hagamos un giro de cabeza demasiado brusco al conducir o durmamos en una mala postura. Tal vez entonces haya acabado convirtiéndose en una suerte de síndrome al que nos hemos acostumbrado hasta el punto de aprender a tolerarlo o a ignorarlo, negando la necesidad de hacer algo al respecto. Esta desconexión, a su vez, puede provocar una desregulación gradual de la musculatura y de los nervios del cuello en forma de tensión crónica o de compensaciones posturales que, con el paso del tiempo, pueden llegar a afectar a los huesos y el tejido conectivo. Pero las cosas pueden empeorar todavía más, hasta el punto de que nuestro cuello deje de funcionar normalmente y el dolor y la incomodidad limiten nuestra capacidad de movimiento y dificulten incluso el mantenimiento de la postura. Esto, a su vez, puede provocar una inflamación en respuesta a la irritación y la lesión y una

complicación posterior que quizás vaya seguida de una predisposición a la artritis, una enfermedad más seria que todavía genera más malestar e incomodidad”.

En referencia al ejemplo anterior, nuestra naturaleza nos conduce a soportar las molestias y las dificultades. Esa carga que llevamos como si fuera una mochila pesada, nos hace mucho mal, pero nos acostumbramos de tal manera a soportarla que hasta somos capaces de convencernos de que forma parte de nuestra vida. Y vivimos con ello sin cuestionar demasiado.

Sin embargo, no tenemos que vivir de esa manera, podemos vivir más plenamente y más conectados. La atención plena fortalece nuestra conexión, entonces debemos entrenar deliberada e intencionalmente la atención, del mismo modo que lo hacemos con el cuerpo al hacer actividad física.

Siguiendo con el ejemplo anterior que vimos de Jon Kabat-Zinn sobre el dolor de cuello, el hecho de prestar atención a ese malestar, podría suponer, por ejemplo, que intentemos mejorarnos haciendo ejercicio físico, o con masaje de vez en cuando, o aprendiendo a darnos cuenta del modo en que, en determinadas ocasiones, el estrés y la tensión se acumulan en esa zona y cobrar así conciencia de lo que podríamos hacer de manera deliberada para modificar y minimizar sus efectos.

En este último caso, estaríamos estableciendo un contacto con esa parte de nuestro cuerpo y, con las posibilidades que se hallan a nuestro alcance, buscaríamos que esta responda positivamente a nuestra atención.

Ese tipo de conexión conduce a un funcionamiento más adecuado de nuestro cuerpo. Cuando prestamos atención desarrollamos la posibilidad de “escuchar” a nuestro cuerpo, a nuestros pensamientos y emociones.

Para entrenar nuestra atención, habiendo visto las posibles consecuencias de la desatención, vamos a utilizar la práctica de Mindfulness, es decir que vamos a prestar atención plena al presente, al aquí y ahora, de manera deliberada, con una actitud abierta

sin juzgar, sin prejuicios. Mindfulness es una capacidad de la mente humana de poder prestar toda nuestra atención consciente, plena a un proceso actual, que está ocurriendo en el presente, con total atención y con una actitud voluntaria de no juzgar, solo de observar abiertamente lo que se siente.

Jon Kabat-Zinn define a esta práctica como: “Prestar atención de un modo particular, con un fin en el momento presente y sin juzgar”.

Pedro Acosta en su libro *Mindfulness para el Mundo* define los tres elementos básicos del Mindfulness: la atención, el presente y el “no juzgar”. Veamos qué dice este autor respecto a cada uno de los elementos:

- La atención implica la elección por parte de la mente de forma clara y vívida, de uno o más objetos a los que tiene opción.
- El presente es este momento, el ahora, nuestro propio hogar interno en el cual vivimos. Es lo único real. El pasado y el futuro sólo existen como verbos, no como algo real en este momento. Ambos sólo existen ahora ya sea como recuerdos o como expectativas.
- El “no juzgar” es la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente, etc. Juzgar es algo que hacemos habitualmente y de manera automática.

Acosta sostiene que “Vivir en el presente sin juzgar es la esencia de nuestra liberación de una mente que nos encarcela y nos condena al sufrimiento”.

Tengan en cuenta que la práctica de Mindfulness también es reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, la ansiedad, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general.

Mindfulness nos entrena para estar en el momento presente y valorarlo como el único momento que verdaderamente existe. El pasado ya pasó y el futuro aún no llegó, así que el presente es el único momento que verdaderamente tenemos.

El único tiempo real que vivimos, es el aquí y ahora. Por lo tanto, es importante centrarse en vivir en el presente lo mejor posible para vivir más equilibradamente.

Sin embargo, en función de cómo vivimos, podemos decir, sin lugar a equivocarnos, que sobre el momento presente no conocemos gran cosa, ya que nos pasa casi inadvertido y entonces se transforma para nosotros en un gran desconocido, al punto que nos sabemos nada de él.

¿Por qué es importante estar en el momento presente?

Porque estar en el momento presente se relaciona con la felicidad.

Ejemplo: si observamos a los niños, ellos siempre están en el momento presente: cuando están jugando, por ejemplo, a la pelota, lo único que existe para ellos en ese momento es la pelota, no están pensando ni en la tarea, ni en la escuela, ni en la maestra, ni en las vacaciones. En ese momento, sólo existe la pelota. La buena noticia es que como todos fuimos niños alguna vez, también poseemos esta habilidad, que se va perdiendo por ciertos condicionamientos al crecer y hacernos adultos, y lo bueno es que podemos volver a reactivar esta habilidad con entrenamiento y prácticas.

Orígenes del Mindfulness

El Mindfulness tiene en su raíz en la meditación *vipassana* que es una práctica que forma parte de los rituales religiosos de muchas zonas de Asia cercanas a India. A través de la meditación *vipassana* se entrena a la mente para que experimente la realidad desde la aceptación y el no enjuiciamiento de las experiencias.

Actualmente, el Mindfulness está de moda, pero no es algo nuevo, sino que es un estilo de meditación que se sitúa hace más de 2,500 años en el budismo y que fue transmitida por Siddhartha Gautama, es decir, por Buda, por lo tanto, tiene su origen en una tradición milenaria.

Si bien este es el origen más conocido, se sabe que los hindúes practicaban una serie de meditaciones y que algunas de ellas integraban la presencia plena antes del nacimiento de Buda.

Lo que fue traducido al inglés como Mindfulness y en español como atención, consciencia o presencia plena, se conocía en el mundo del budismo con la palabra *sati*, que refiere a uno de los principales factores en la senda de la iluminación y de la liberación según las ideas de Buda Gautama.

La palabra Mindfulness proviene de la palabra *pali sati*. *Pali* es una palabra que forma parte de una lengua indoeuropea proveniente de Nepal, en donde comenzó el budismo. Dentro del mundo budista, *sati* representa la consciencia de los pensamientos. También puede traducirse como "claridad de la mente" o "recordar".

La globalización fue permitiendo con su avance los intercambios culturales y entonces la práctica del Mindfulness se fue dando a conocer y llegó a resultar de interés para los científicos e investigadores. Si bien podemos pensar que tiene conexión con la religión, ha sido sacada de su contexto religioso y, hoy en día, se aplica con gran éxito en la vida occidental en múltiples áreas tales como la Medicina, las Neurociencias, la Educación, el Deporte, la Psicoterapia y los Negocios.

Es una práctica que combina el arte milenario de la meditación, con los beneficios de la inteligencia emocional en el manejo de nuestros comportamientos y los últimos avances de la neurociencia en relación al funcionamiento del cerebro.

Mindfulness en occidente tiene como principal referente a Jon Kabat-Zinn, un biólogo molecular que occidentalizó la práctica del Mindfulness y diseñó un programa de 8 semanas llamado Reducción de estrés basado en Mindfulness, conocido por su sigla MBSR. Para desarrollar este programa, Jon fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en los años 70 y, en la actualidad, este programa se ofrece en más de 700 centros médicos de todo el mundo.

Kabat-Zinn se formó con maestros budistas en zen coreano y yoga, y tras experimentar él mismo con estas disciplinas un estado de mejoría corporal y mental importante, vio la oportunidad de integrar la práctica meditativa con la ciencia, dejando de lado la parte religiosa.

Él comenzó en su clínica anti estrés con grupos de personas que tenían un alto grado de dolor y sufrimiento tanto físico como emocional. Las personas que participaban del programa eran personas con dolor crónico y patologías para las cuales la medicina tradicional no había tenido los resultados que se esperaban. Lo que les proponía a los participantes, como objetivo al transmitir estas prácticas, era enseñarles a escuchar sus propios cuerpos y mentes.

El programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness está científicamente validado, y su creador dice que se han obtenido resultados sumamente favorables no sólo para reducir los niveles de estrés sino también para aliviar el dolor crónico, ansiedad, enfermedades del corazón, depresión, entre otros.

Es importante aclarar que practicar Mindfulness no significa terminar con los problemas de nuestra vida, no es una panacea que sana todos los problemas actuales de la raza humana, pero sí es una herramienta que ayuda en el tratamiento de problemas psicológicos, médicos y emocionales.

Beneficios que brinda la práctica de Mindfulness

Desde lo físico ayuda a:

- Entrar en conexión con el cuerpo, registrar sus señales, prevenir algunas enfermedades
- Reducir algunas dolencias físicas y/o dolores crónicos
- Mejorar las defensas del cuerpo
- Mejorar la calidad del sueño
- Prevenir las recaídas de las personas con problemas de depresión y adicciones
- Mejorar nuestra salud mental de manera generalizada

Desde lo emocional esta práctica ayuda a:

- Entender cómo funcionan las emociones y aprender a regularlas: responder versus reaccionar

- Reducir los niveles de estrés, ansiedad e impulsividad
- Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales
- Lograr más armonía interior y mayor sensación de felicidad, disfrutando de cada momento
- Desarrollar la inteligencia emocional
- Tomar consciencia de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones

Desde lo mental el Mindfulness ayuda a:

- Aquietar la mente
- Incorporar herramientas para distraernos menos y concentrarnos más
- Mejorar la eficiencia y la productividad
- Tomar decisiones con más claridad
- Favorecer la creatividad
- Aumentar nuestra capacidad de perspectiva
- Mejorar el rendimiento académico
- Cambiar el cerebro protegiéndolo de enfermedades mentales.

¿Cómo se practica Mindfulness?

Esta técnica es una herramienta y, como toda herramienta, no da resultados por sí sola. Si solamente leemos libros o manuales, tendremos un conocimiento más, pero lo fundamental es la práctica. La teoría nos ayuda a entender el contexto, la fundamentación de la práctica, pero solo realizando las prácticas alcanzaremos los beneficios que aporta. El Mindfulness no solo se practica a través de la meditación guiada, también podemos practicarlo cuando estamos haciendo cualquier actividad cotidiana, como bañarnos, cepillarnos los dientes, vestirnos, lavar los platos y le prestamos atención plena a estas actividades que habitualmente hacemos en automático, de manera mecánica, pensando en otras cosas.

Por lo tanto, podemos dividir la práctica del Mindfulness en dos:

- La práctica formal que se da cuando nos sentamos o acostamos en un espacio de práctica con la espalda derecha y seguimos la guía de un audio.
- Y la práctica informal que podemos hacerla en cualquier momento del día, prestando plena atención a cualquier actividad cotidiana, como acabamos de decir.

En toda meditación, se trate de Mindfulness o cualquier otra meditación se acostumbra utilizar un elemento que sirva de anclaje para traer la atención al momento presente. Si alguna vez leyeron o practicaron meditación trascendental, sabrán que, en ese tipo de meditación, el ancla es un mantra. Mindfulness utiliza con frecuencia la propia respiración. Primero porque la respiración siempre está ahí, nunca la dejamos. Es algo que nos acompaña desde el día en que nacemos hasta el día en que morimos. Y segundo, porque si estamos atentos a la respiración, es seguro que estamos en el momento presente, ya que no tenemos posibilidad de respirar en el pasado o en el futuro, si estamos respirando es ahora. Nuestro cuerpo siempre está en el momento presente, aunque la mente viaje.

Respiración consciente

La respiración es algo maravilloso y nos acompaña toda la vida. Es lo primero que hacemos al nacer y lo último que hacemos al morir. La respiración entra y sale de nuestro cuerpo. Absorbemos el aire en cada inhalación y lo devolvemos en cada exhalación. De la respiración depende nuestra vida. Y, como no podemos ir a ningún lado y dejar la respiración en nuestra casa, se convierte en el mejor objeto de atención para volver al momento presente. El cuerpo siempre está en el momento presente, aunque la mente viaje al pasado y al futuro y entonces es sólo en el presente que respiramos, porque la última inhalación ya se fue y la próxima todavía no ha llegado, y sólo respiramos en el ahora.

En su libro Mindfulness para principiantes, el ya mencionado Jon Kabat-Zinn, dice respecto a la respiración: “Esta es una de las muchas razones por la que muchas

tradiciones contemplativas utilizan, como primer objeto de atención, las sensaciones corporales que acompañan la respiración”.

La respiración es una de las funciones autónomas de nuestro cuerpo. No necesitamos pensar en que tenemos que respirar. Si tuviéramos que prestar atención a las inhalaciones y las exhalaciones y recordarnos a cada momento que debemos respirar, ya nos hubiéramos distraído por algo y estaríamos muertos.

La respiración consciente implica prestar atención a la respiración. Prestar atención a cada inhalación y a cada exhalación y a las sensaciones corporales que acompañan cada inhalación y cada exhalación. No implica pensar en la respiración sino sentirla y ser consciente que estamos respirando. No hace falta cambiar el ritmo de la respiración. Simplemente observarla.

¿Qué no es Mindfulness?

Pilar Navarro en su artículo *Lo que es Mindfulness. Que no te confundan*, nos regala una serie de enunciados que nos alertan de lo que no es esta práctica. Si les parece, veámoslas juntos.

- En primer lugar, no es una forma de rezo. Como ya se dijo anteriormente, Mindfulness ha sido extraído de sus fuentes budistas y religiosas, y consiste en prácticas de entrenamiento de nuestra atención.
- Tampoco es una distracción. Muy por el contrario de ser una distracción, Mindfulness nos brinda herramientas para ponernos en contacto con lo que pasa en el momento presente, prestando atención a aquello que percibimos a través de los sentidos. Guarda relación con examinar quienes somos y, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto. El estado de consciencia que tenemos durante las horas de vigilia es extremadamente limitado, en muchos casos, mucho más parecido a un prolongado sueño que a un auténtico estado despierto.

- Mindfulness no se trata de evitar los pensamientos y las emociones negativas ni intentar poner la mente en blanco. No tiene como objetivo dejar la mente en blanco. De hecho, tenemos muchos pensamientos al día y es imposible “apagar o frenar” los pensamientos. Mindfulness nos propone aceptar la realidad tal cual es y nos ayuda a cambiar nuestra relación con los pensamientos y emociones.
- No es cierto que Mindfulness es sólo meditar. Además de meditar, es vivir con ciertas actitudes de amabilidad, aceptación, compasión, no-juzgar, paciencia, mente de principiante, desapego, confianza. Es una actitud personal ante la propia vida. Es un estilo de vida. No es solamente sentarse con la espalda derecha y los ojos cerrados a meditar.
- Otro mito, podríamos decir, que se tiene sobre el Mindfulness es que esta práctica lo arregla todo. Por supuesto que no. Mindfulness ayuda, y mucho, a que encontremos soluciones porque una mente serena y en calma es capaz de dar una respuesta consciente o tomar una determinada decisión no precipitada. Mindfulness ayuda a vivir mejor con el dolor físico o emocional. En lugar de enfrentarnos a una situación o emoción y empezar una lucha que nos desgasta y que nunca ganamos, observemos, sin analizar ni juzgar, esa situación o emoción sabiendo que no somos eso. La meditación no resuelve problemas, los explora. Observemos y aceptemos como punto de partida, como lo que es. Mindfulness ayuda a sufrir menos, pero nadie está exento de sufrir. Una actitud mindful nos lleva a vivir con más plenitud y placer. Ser curiosos con lo que ocurre en nuestra mente nos da mucha libertad. Podemos aprender a “surfear” con nuestras sensaciones, pensamientos y emociones con mucha más habilidad consiguiendo acallar la voz irritante de nuestra mente de una manera amable, despierta y compasiva.
- No es verdad tampoco que Mindfulness nos convierta en personas más lentas. Aunque Mindfulness va muy ligado a “parar la pelota” en tanto y en cuanto se considera que cuando actuamos con prisa no nos damos cuenta de lo que ocurre, los que practican Mindfulness no se vuelven más lentos. Al hacer las cosas con más consciencia y atención, seguramente las hagamos un poco más despacio, pero eso no

implica ir por la vida a paso de tortuga. Si tenemos que correr, corremos, pero conscientemente, sabiendo que estamos corriendo y por qué. Aquietando nuestra mente, no necesariamente nuestros pasos, el recorrido se convierte en una experiencia del aquí y del ahora, del momento presente, observando, sintiendo.

- Y, por último, podemos afirmar que practicar Mindfulness no es muy fácil, como algunas personas creen. Siento decirles que no es tan fácil. Meditar tiene, como saben, efectos muy beneficiosos, que sólo se producen si practicamos a diario. Debemos lograr hacer un hábito de esta práctica y adoptar un nuevo hábito tal vez sea la mayor dificultad. Si no somos constantes, no sentiremos los beneficios. Una sola meditación de vez en cuando no hace mucho. Solo un bienestar pasajero. Y ser constante es muy difícil.

Piloto automático

Funcionamos de manera mecánica y automática gran parte del día, por no decir todo el día, esto se debe a que mecanizamos acciones que nos permiten aprovechar el tiempo y no tener que aprender las cosas cada vez que las hacemos. ¿Se imaginan cómo sería nuestra vida si cada vez que tenemos que hacer algo como sacar una remera de un armario o darle de comer a nuestra mascota tuviéramos que pensar en cómo hacerlo? Piloto automático es hacer las cosas sin prestarles atención como cuando nos bañamos, lavamos los platos, hacemos la cama, nos cepillamos los dientes; hacemos estas actividades, pero nuestra mente no está ahí. Ya sabemos cómo se hacen estas actividades y las hacemos mecánicamente.

Actuar en “piloto automático” es el hábito de desconectar la mente de lo que estamos haciendo y ocuparla en asuntos que nos parecen más importantes. Desde un punto de vista, es un hábito que nos hace la vida más fácil. Sin embargo, el vivir desconectados y distraídos, viajando del pasado al futuro con nuestra mente, termina por generarnos malestar. Si viajamos con la mente al pasado, revisando lo que sucedió, analizando cómo hubiera resultado si las cosas hubieran pasado de otra manera, nos genera tristeza y depresión.

¿Se han cuestionado qué hubiera pasado si hubieran salido de su casa más temprano y no hubieran encontrado semejante tránsito? ¿O si hubieran ido a ese cumpleaños al que decidieron no ir? Ya está, no hay nada que puedan modificar, entonces ir al pasado con la mente puede provocarnos depresión, tristeza, sentimientos de reproche o culpa.

¿Y si en lugar de ir con la mente al pasado vamos al futuro y conversamos en nuestra mente con personas, imaginando un diálogo, tanto nuestras palabras como las palabras del otro? Cuando la mente viaja al futuro genera ansiedad anticipatoria y el 99% de las veces las cosas no suceden como una las elaboramos en nuestra mente.

El piloto automático tiene sus aspectos positivos y sus aspectos negativos

Estar permanentemente pensando cosas hace que la actividad mental sea excesiva y que esto nos produzca estrés y agotamiento mental generando malestar. Esto sucede porque nuestra mente se va detrás de preocupaciones, lo cual puede provocar las llamadas rumiaciones y pensamientos circulares que nos hacen pensar en lo mismo una y otra vez generando emociones negativas que nos afectan. Preocuparnos no nos lleva a ningún lado, sólo nos brinda una falsa sensación de control creyendo que por estar preocupándonos por determinada situación estamos resolviendo el problema cuando no es así.

Los seres humanos a diferencia de otras especies, nacemos en un estado de prematurez del desarrollo y para sobrevivir necesitamos de los cuidados de un adulto. La naturaleza de alguna manera nos ha compensado esa prematurez con un sistema cognitivo que supera la baja capacidad instintiva para enfrentar las complejidades de este mundo, que sí está muy desarrollada en los animales.

Por sistema cognitivo nos referimos a la capacidad que tenemos los seres humanos de aprehender y simbolizar la realidad. Esta capacidad nos permite captar por medio de las facultades mentales las características de la realidad en la que nos manejamos. También nos permite codificar y almacenar conocimientos.

Cuando el bebé nace y está en contacto con su cuidadora, va captando regularidades, es decir, cosas que se van repitiendo en el tiempo, por lo tanto, el bebé va construyendo una imagen de su madre como proveedora de alimento. El bebé va construyendo una estrategia cognitiva-comportamental, por ejemplo, sabiendo que cada vez que llora, su madre acude para brindarle lo que necesita. Javier Cándarle dice al respecto que “Esta capacidad de aprendizaje, y su consecuente capacidad anticipatoria, es una clara evidencia de la habilidad temprana que tenemos los humanos para captar y almacenar las regularidades y constancias de nuestro entorno. Podemos identificar con bastante precisión características de nuestra realidad que se repiten y constituyen patrones relativamente fijos de nuestra experiencia. Esto nos permite generar aprendizajes.”

Si no pudiéramos reconocer regularidades y establecer generalizaciones que nos ayuden a interpretar situaciones similares tendríamos que pensar todo cada vez. Entonces, nuestra capacidad cognitiva nos ayuda a ahorrar energía, ya que nos permite anticipar la realidad. Según Javier Cándarle “Desarrollamos una mente con capacidad cognitiva para poder anticipar la realidad y compensar la prematurez y la torpeza con la que arrancamos la vida. Esta característica nos ha dado ventajas respecto de otras especies de la tierra ya que podemos manipular la naturaleza y adaptar el ambiente a nuestras necesidades y deseos. Pero no todo es color de rosa. De esta capacidad mental para elaborar conocimientos surgen dos claros obstáculos. El primero tiene que ver con el piloto automático y el segundo con el concepto de sufrimiento”.

Entonces, podemos decir que construimos esa red de hábitos cognitivos para generar la falsa sensación de un mundo seguro y previsible. Debido al constructo de previsibilidad que armamos, nos empieza a pasar que la mayoría de las cosas ya forman parte de lo vivido, por ejemplo, bañarnos, ya forma parte de lo vivido, ¿qué puede haber de nuevo en este baño de hoy que no haya tenido el de ayer? Lo que nos termina sucediendo es que tenemos la sensación de una vida rutinaria porque no encontramos la novedad en

las experiencias. Esto nos lleva a sentir que habitamos un mundo al que le quitamos fluidez en busca de seguridades y anticipaciones.

¿Qué pasaría si nos ubicáramos frente a la realidad del momento de una manera más abierta? Es probable que, entonces, cuando tomemos un baño podamos notar que este baño de ahora es nuevo y diferente al anterior. El ubicarnos frente a la realidad de una manera más abierta sería estando atentos al momento presente, en este caso, estar atentos al baño, viviendo plenamente ese momento.

Podemos tomarnos un tiempo para observar a los niños y darnos cuenta que cada cosa que hacen la están viviendo plenamente, están habitando ese momento. A diferencia de nosotros los adultos que vivimos en piloto automático y hacemos las actividades con nuestro cuerpo presente, pero con nuestra mente viajando.

Es posible entrenar la mente con la práctica de Mindfulness para desactivar el piloto automático, para que los momentos de la vida sean más conscientes y para que no sucedan como si estuviéramos dormidos, conectándonos con el aquí y ahora en lugar de viajar en el tiempo.