

Como ayuda el Mindfulness

Sentir miedo no necesariamente produce sufrimiento, sino que es tu modo de relacionarte con ese miedo el que puede determinar que acabe convirtiéndose en ansiedad o pánico o hacer que persista durante toda tu vida, atemorizándote en cada esquina. Veamos ahora por qué el mindfulness puede ayudarte.

El mindfulness resta poder a tus pensamientos y emociones negativas

El mindfulness consiste en atender a tus pensamientos (por ejemplo, tus autocríticas), emociones u otros contenidos mentales desde una conciencia separada de ellos, que los observa como un producto de la mente. Esto te permite distanciarte de ellos y quitarles poder para hacerte daño.

Mindfulness implica atender y observar sin juzgar ni criticar

Por este motivo te sirve de ayuda para aceptarte en vez de criticarte. Prueba a observar todo lo que pasa por tu mente sin juzgar, ni evaluar, ya sea en sentido positivo o negativo, y verás que hay una gran diferencia. Tu forma habitual de relacionarte con los contenidos de tu mente ha sido probablemente la de juzgar. Intenta cambiar esto y comprueba su efecto. Es como si un día estás tranquilamente en tu casa y al mirar por la ventana ves que está lloviendo. Entonces dices: "Ah, está lloviendo" y luego sigues con lo que estabas haciendo. Con los contenidos de tu mente puedes elegir hacer exactamente lo mismo. Cuando observas tu mente generar el pensamiento "eres un idiota incapaz de hacer nada bien", cuando ves surgir en tu interior el miedo o la tristeza, puedes hacer lo mismo que con la lluvia: "vaya, mi mente me está diciendo que soy idiota", "ha surgido tristeza en mi interior".

Practicar esto supone practicar la aceptación en vez de tratar de huir de los contenidos mentales desagradables.

Mindfulness significa atender al momento presente

No estás en el presente cuando tu mente está enfrascada en una serie de ideas obsesivas sobre lo mal que te puede salir lo que estás haciendo, los muchos errores que cometes, lo que pueden estar pensando de ti los demás, o todo lo que tienes que hacer mañana. La persona ansiosa está en el futuro, preocupándose por las cosas malas que podrían pasar. Hablar en público desde una identificación con esos contenidos mentales ansiosos significa hablar centrado en los demás y en juzgar tu propio comportamiento, mientras que hablar en público con mindfulness significa centrar tu atención en lo que de verdad importa, en transmitir tu mensaje, en el momento presente, en lo que deseas hacer y estás haciendo, en lo que tú (y no tu ansiedad o tu miedo) decide centrar la atención.

Cuando actúas con mindfulness tienes el control de tu atención en vez de dejarte controlar por ese ansioso piloto automático que desvía tu atención hacia cosas irrelevantes y que además no se limita a observarlas y dejarlas estar, sino que evalúa y juzga.

Mindfulness significa aceptación

Aceptar es lo contrario a evitar. Tendemos a evitar los pensamientos y emociones que nos causan dolor. Mindfulness implica aceptarlos, quedarte con ellos mientras están ahí, sin huir. La práctica de esta aceptación hace aumentar tu resiliencia y resta poder a esos contenidos dolorosos. Mindfulness es ser consciente de cada momento sin pretender cambiarlo o cambiarte a ti. Es experimentar el momento sin interpretarlo.

Si practicas este tipo de aceptación, tus contenidos mentales dolorosos, esos que ahora tienen tanto poder para hacerte daño, se irán debilitando y dejarán de ser más fuertes que tú y de tener el control sobre tu vida. Si no haces algo que desees hacer por la ansiedad que te genera, la ansiedad te domina a ti; si aceptas tu ansiedad, la dejas estar y haces lo que desees hacer a pesar de ella, centrando tu atención en el presente y en lo que importa, no en la ansiedad, entonces tú eres más fuerte que tu ansiedad.

Mindfulness es un modo de estar en el mundo

El mindfulness no es una técnica para hacer que los problemas psicológicos desaparezcan, sino un modo de vivir y estar en el mundo que hace que esas emociones negativas no dominen tu vida. Cuando observas un pensamiento, emoción o conducta propia puedes simplemente etiquetarlo como agradable, desagradable o neutro en vez de empezar a criticarte o juzgarte por haber hecho tal o cual cosa (conducta); en vez de dejarte enganchar por tus pensamientos y creerte cualquiera cosa que te diga tu mente, o en vez de dejar que tus emociones te atrapen y dominen.

Por todos estos motivos, adoptar el mindfulness como modo de estar en el mundo trae consigo una reducción considerable del malestar emocional, pues la mayor parte de ese malestar te lo causas a ti mismo cuando:

- Das una importancia excesiva a tus contenidos mentales
- Te crees todo lo que te diga tu mente
- Vives en el pasado o futuro en vez de fluir con el momento presente, con el instante.
- No aceptas el dolor y malestar que forma parte de la vida, como el miedo, la tristeza o la ansiedad que puedas sentir.
- No sientes compasión hacia ti.

Por tanto, no es extraño que los diversos programas terapéuticos basados en mindfulness hayan demostrado ser muy eficaces para afrontar diversos problemas emocionales. Pero el mindfulness es algo que hay que practicar; además, resulta agradable y te hace sentir mejor y más en contacto contigo mismo. Por tanto, ¿por qué no empezar a probar ahora mismo? El tiempo que difieras esta práctica será el tiempo que sigas atrapado en tus estados emocionales negativos.