



# LA TÉCNICA ALEXANDER

**MINDFULNESS**

**ATENCIÓN PLENA AL MOMENTO ACTUAL**

**CRISTINA MASIP - [www.institutosofia.com](http://www.institutosofia.com)**

# TU MENTE, EL MEJOR REMEDIO ANTIESTRÉS, ANTIMIGRAÑAS Y ANTIENVEJECIMIENTO

Uno de los placeres de la vida es observar cómo juega un niño pequeño. Sea lo que sea aquello a lo que está entregado –lanzar una pelota, esconderse o reírse–, para él no hay nada más allá de ese instante, ni pasado ni futuro. **De forma intuitiva, ese niño está practicando “mindfulness”.** Es decir, le está dedicando atención plena al momento actual. Todos, alguna vez, fuimos capaces de vivir sin dejar que lo que sucedió ayer o la incertidumbre de lo que ocurrirá mañana interfirieran en el presente. Pero, con el paso de los años, fuimos perdiendo esa capacidad. **“En dicha pérdida intervienen la educación, la ideología, el sistema de valores y todas nuestras experiencias”**, explica Rocío Carretero Polo, psicoanalista formada con Erich Fromm e instructora certificada por la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachussets. A su juicio, **“creemos que vivimos a través de lo que pensamos, y, aunque es cierto que los pensamientos influyen en nuestra vida, son tan solo una función de la cognición: somos también cuerpo, emociones, sensaciones, fantasía, conducta, sentimientos...”**.

**VIVIR “MINDFULNESS” SERÍA, POR TANTO, VIVIR INTEGRANDO EL MOMENTO ACTUAL.**

Y, para lograrlo, necesitaríamos un entrenamiento que nos ayudará a recuperar esa capacidad. Pero vayámonos al origen. En su esencia, esta técnica **“es la meditación budista clásica, aunque despojada de sus connotaciones religiosas”**, explica Santiago Segovia, catedrático de Psicobiología de la UNED, coordinador de psicoterapia y ta-



lleres en el Instituto Psicoeducativo ELEA y colaborador con la Fundación Tomillo. Su desarrollo fue posible gracias a la labor del profesor de Medicina Jon-Kabat-Zinn, quien en 1979 creó el Center for Mindfulness en la Universidad de Massachussets y sentó las bases de la **“Mindfulness-based stress reduction”**, que podríamos traducir como la **“meditación de reducción del estrés basada en el estar atento”**. Desde entonces, ese **“estar atento”** es la actitud de cuantos practican este tipo de meditación, y la reducción del estrés, uno de sus objetivos principales. Para entender en qué consiste esta técnica, veamos cómo nuestra mente trabaja de forma muy diferente a la de un niño. Pensemos en cuando salimos a dar un paseo: si nos paramos a prestar



atención a nuestro runrún interno, nos daremos cuenta de que, lejos de apreciar las sensaciones que nos aporta el caminar al aire libre (desde el crujir de la gravilla hasta los olores que nos rodean), nuestra mente divaga de un lugar a otro. “Y cuando no vivimos el presente estamos creándonos una serie de sentimientos de ansiedad, preocupación, culpa, miedo... que, finalmente, son tóxicos para la salud. Ese continuo dar vueltas a las cosas, lejos de ayudarnos, nos puede hacer caer en la depresión –por rumiar el pasado– o en la ansiedad –por anticipar el futuro–”, apunta Rocío Carretero.

Aunque esa mente caviladora, que nos ayuda a sortear dificultades futuras, es necesaria “el problema es que tendemos a estar con el botoncito del estrés constantemente encendido, y si vives en una situación permanente de tensión, ¿cómo controlarla para evitar que las alarmas salten continuamente?”, explica Virginia González-Vélez Valcarce, “coach” e instructora de Mindfulness MBSR. Hemos de recordar que, frente al sistema de amenaza, también tenemos el de sosiego, que nos proporciona sensaciones de tranquilidad, bienestar y felicidad. La idea, por tanto, sería la de, sirviéndonos de la atención plena, intentar equilibrar ambos sistemas.

## REMEDIUM ANTIESTRÉS

¿Qué beneficios podemos obtener con ese equilibrio? En principio, “se consigue una

reducción de ese estrés no adaptativo que está presente en casi todas las enfermedades, desde los dolores musculares al insomnio, hasta los desarreglos hormonales, las alergias y los problemas de fertilidad”, afirma Virginia González-Vélez. La práctica de “mindfulness” ayuda a hacer una pausa cada vez que nos llega un mensaje, cada vez que se presenta algo que nos hace reaccionar: cuando estamos ante algo que altera nuestros planes, es importante aprender a pararnos para observar esta situación, para ver qué hacemos ante ella y no tener una reacción primaria. **Se trata de no ser reactivos, sino activos.** Esta técnica sirve para concedernos ese tiempo que necesitamos para darnos cuenta de qué es lo que nos está sucediendo, externa e internamente, y, a partir de ahí, pensar con claridad. Con ello, mejora nuestro discernimiento y juicio crítico, y al decidir acciones y respuestas más adaptativas y eficientes, al ser capaces de responder más que de reaccionar, nuestra salud mejora, pues es la reactividad la que conduce al estrés. Porque, cuando estamos reactivos, somatizamos cuanto nos ocurre y aparece en forma de trastornos digestivos, migraña, contracturas... Pero no debemos olvidar “que del mismo modo que somatizamos la ansiedad, también podemos somatizar la tranquilidad, la ecuanimidad, el placer o el sosiego”, matiza Rocío Carretero.

Esto guarda una estrecha relación con lo que sucede en nuestro cerebro cuando se

practica esta forma de meditación: “Se ha constatado que, al meditar, la actividad cerebral se lateraliza hacia la parte anterior del hemisferio izquierdo, que está relacionado con las emociones positivas, por lo que **esta técnica aporta una sensación de mayor calidad de vida**. Por otra parte, también se han hecho estudios que sugieren **que su práctica incrementa la potencia de nuestro sistema de defensas**”, explica Santiago Segovia.

Las investigaciones realizadas también apuntan a **que podría ser la clave de la “eterna juventud”**: “Con el paso de los años, y en el transcurso de las sucesivas divisiones celulares, los telómeros –los extremos de los cromosomas– se van acortando; es un fenómeno propio y natural del envejecimiento. Pues bien, se ha visto que la práctica de la atención plena incrementa la actividad de la telomerasa, una enzima que regula la construcción de los telómeros, lo que hace pensar que, probablemente, prevenga este acortamiento y, con ello, el envejecimiento”, concluye Segovia.

Posiblemente nunca lleguemos a saber de qué manera la meditación influye en nuestros telómeros, pero sí hay otros efectos visibles derivados de su práctica que ya se han empezado a estudiar por la comunidad científica. Por ejemplo, un estudio reciente del Medical College de Wisconsin (EE.UU.) ha comprobado que los pacientes con enfermedades cardíacas que practican meditación tienen una tasa de muertes, ataques al corazón e ictus un 50% menor que aquellos que no lo hacen.

Otra investigación estadounidense, esta vez llevada a cabo en la prestigiosa Universidad de Yale, ha descubierto que los meditadores experimentados muestran en sus

resonancias magnéticas una disminución de la actividad en las áreas del cerebro implicadas en problemas como los lapsos de atención, la ansiedad, la hiperactividad e, incluso, la acumulación de placas de beta-amiloide en la enfermedad de Alzheimer.

**Día a día.** La meditación también está demostrando ser una buena ayuda para luchar contra el tabaquismo, lidiar con un diagnóstico de cáncer, e incluso, prevenir la psoriasis.

**PERO LAS PALABRAS CLAVES EN TODOS ESTOS CASOS ES “PRÁCTICA Y EXPERIENCIA”, PORQUE PARA LOGRAR BUENOS RESULTADOS SE REQUIERE ENTRENAMIENTO.**

La duración del mismo puede variar según la escuela, pero, básicamente, se sostiene sobre dos pilares.

**El primero es el formal**, en el que la persona asiste a clases presenciales en las que, de la mano de un instructor preparado, se adentra en la meditación y profundiza en la atención, aprendiendo a diferenciar la reacción de la respuesta, así como a identificar sus sensaciones y emociones. Pero, al mismo tiempo, **esto debe complementarse con prácticas para llevar a cabo en la vida cotidiana, a fin de ampliar el radio de acción del entrenamiento.** “A lo que se tiende es a lograr la conciencia en todo lo que haces –señala Virginia González- Vélaz–. Así, por ejemplo, si te pones una alarma en el móvil que te suene cada media hora, podrás darte cuenta de si verdaderamente estabas atento a lo que hacías o, en cambio, andabas perdido”. Otras sencillas prácticas





son, antes de levantarse, identificar cómo nos sentimos antes de salir de la cama, prestar atención al contacto de los pies en el suelo cuando caminamos, ser conscientes de nuestros cambios de postura, estar atentos a nuestra respiración...

“Uno puede seguir cultivando “mindfulness” en cualquier situación en la que se encuentre.

Tomar conciencia de cuál es la experiencia del cuerpo en cada momento nos hará salir del diálogo interior y de la rumiación. Es un proceso cerebral por el que uno desengancha la atención de la red neural por defecto, muy vinculada a ese divagar mental, y la pasa a las redes neurales que están operativas en vivir la realidad presente”, explica Santiago Segovia.

¿Difícil? “Es cierto que el entrenamiento es laborioso, sobre todo al inicio. Requiere de un proceso de elaboración y digestión, de ir haciéndolo parte de uno mismo. Para ello, hay que afinar el foco de atención y entender lo que te está sucediendo, integrarlo y aprender a través de tu experiencia. Porque la única forma de formarse es con tu experiencia; el resto es adoctrinamiento”, concluye Rocío Carretero.

Javier García Campayo.

“La práctica de mindfulness en Medicina”

## EJEMPLOS DE FALTA DE “MINDFULNESS”

Un día cualquiera en la vida de un occidental

**CORRER** para realizar cualquier actividad sin estar atento mientras se está ejecutando.

**DEGLUTIR RÁPIDAMENTE** la comida (generalmente en una cantidad excesiva) mientras vemos la televisión o hablamos, sin estar atento al propio proceso de comer.

**TENER ACCIDENTES** u olvidar actividades que teníamos que realizar, por descuido o por estar pensando en otra cosa.

**SER INCAPACES** de percibir los sentimientos, la tensión física o el malestar sutil que experimentamos cada día.

**DESCUBRIRNOS HABLANDO SOLOS**, pensando en un círculo infinito en episodios de nuestro pasado o del futuro, sin poder disfrutar del momento presente.

**JUZGAR** lo que nos ocurre (como algo bueno o malo, agradable o desagradable) y, secundariamente, apegarnos o rechazar la experiencia que hemos vivido.

