

El cuerpo y la atención plena

Alienación y distracción: un alejamiento de la experiencia física

La atención es una habilidad mental completamente natural en todos nosotros, y de hecho, constantemente estamos atentos a algo; sin embargo, muy a menudo el objeto de nuestro foco no es el que nosotros necesitamos que sea, o incluso el que elegimos. Si nosotros mismos no dirigimos conscientemente nuestra capacidad de estar atentos, algo más se tomará esta atribución: nos perderemos fácilmente en las pantallas de nuestros teléfonos, en los anuncios de las redes sociales, en la nueva serie de televisión o incluso en nuestras ensoñaciones.

Entonces lo primero que queremos hacer es tomar de vuelta nuestra atención, y para ello, necesitamos comenzar con cosas muy concretas, como poner nuestra vida y nuestro entorno en orden y disminuir estímulos en nuestra cotidianidad. En esta época, la rutina de la mayoría de las personas se ha vuelto tan saturada que a menudo sentimos que no logramos terminar nuestros pendientes y que no nos damos la oportunidad de hacer las cosas con cuidado y detalle; enviamos un correo electrónico mientras hablamos por teléfono y tratamos de tomar el desayuno... Esta división de la atención nos obliga a no estar realmente atentos a nada, lo cual produce estrés y ansiedad; este estrés, a su vez, deriva en aún más dispersión, creando un ciclo vicioso de nerviosismo y falta de continuidad, de eficiencia y de tranquilidad.

Asimismo, esta sensación de dispersión constante está relacionada con nuestra falta de cercanía con lo que verdaderamente estamos experimentando. Desde hace algunos siglos la humanidad comenzó con un proceso de separación entre la naturaleza y los asentamientos humanos, de modo en que cada vez más se vivía alejados de lo natural, y esto afectó nuestro cuerpo y nuestra mente, influyendo en la manera en la que vivimos. En la actualidad estamos rodeados de asfalto, de aparatos tecnológicos y de grandes edificios, así que nuestro cuerpo y nuestros sentidos tienen mucho más contacto con un entorno menos natural. Nuestra mente, por ende, se ha acostumbrado a morar mucho más en el mundo de lo racional, de las abstracciones, del pensamiento, alejado de lo que sucede en el cuerpo, en las sensaciones y en las emociones.



La consecuencia de este fenómeno de alejamiento de lo natural y experiencial es que sentimos que existe una separación entre el cuerpo y la mente, y asumimos que lo mental es lo más importante; desde pequeños pasamos por un proceso de desintegración entre el cuerpo y el pensamiento, privilegiando los procesos racionales; sin embargo, la realidad no funciona de esta forma. A pesar de nuestros hábitos de morar en el intelecto, nuestro cuerpo sigue ahí, y las emociones y las sensaciones también, y al no experimentarnos como sujetos integrados sino divididos surge naturalmente una constante ansiedad, un sentido de vacío y de confusión cotidiana.

Mente de dragón, cuerpo de serpiente

Una metáfora de la forma en la que funcionamos en occidente es la siguiente: somos seres que tienen una cabeza de dragón, desarrollada, rodeada de fuego, y un cuerpo de serpiente, delgado y diminuto, subdesarrollado, que difícilmente sostiene a la cabeza. A veces este dragón mental puede ser creativo, puede estar lleno de ideas, pero muy a menudo es fiero, infeliz, y crea más y más fuego, colmado de energía destructiva con la cual corre el riesgo de quemarse a sí mismo.

Hay un importante concepto dentro del budismo que se relaciona con esta metáfora: *prapancca*. La palabra *prapancca* puede traducirse como “proliferación mental”. Es un tipo de diálogo interno repetitivo, poco consciente y no dirigido; se siente estruendoso, automático e incontrolable. Es esta voz que constantemente habla sin control dentro de nuestra cabeza, llevándonos a donde no queremos ir, anticipándose a problemas que no existen, preocupándose por futuros inciertos o criticándonos a nosotros mismos y a los demás. Esta proliferación mental se construye a través de hábitos.

Los humanos somos criaturas de hábitos. Por ejemplo, cuando aprendemos a conducir nos resulta muy difícil atender a todo el procedimiento que implica mover un automóvil: tenemos que pensar cuidadosamente en la dirección de la palanca de velocidades, en el acelerador, el freno y el embrague; nos aseguramos de mirar los espejos, y además debemos saber hacia dónde vamos, calcular la distancia con respecto a los otros vehículos y seguir una ruta. ¡Es algo difícil de lograr!, pero con la práctica, cuando nos hemos acostumbrado a todo el procedimiento, nos encontramos conduciendo en medio del tránsito escuchando música y charlando con nuestro copiloto a la vez, sin la necesidad de pensar en cada elemento que implica el proceso.

Esto sucede porque la acción se ha vuelto ya automática. Y esta función mental es de suma importancia, la necesitamos porque nos permite funcionar cotidianamente; el



problema es que nuestros pensamientos también se acostumbran a funcionar de forma habitual, es decir, que tendemos a pensar en las cosas a las que estamos habituados a pensar. Si, por ejemplo, tenemos la costumbre de criticarnos a nosotros mismos, automáticamente tenderemos a dirigir nuestro pensamiento en esa dirección. Si solemos pensar que somos una persona maravillosa, también ocurrirá lo mismo: continuamente fantasearemos o recordaremos nuestras cualidades.

Así que aquello en lo cual tendemos a pensar se vuelve habitual y automático, y cuando no tenemos atención o cuando ciertas condiciones poco propicias están presentes (como una situación que no nos agrada) la mente se moverá hacia allá naturalmente. Si estamos acostumbrados a los pensamientos de auto-recriminación, culpa o juicios, de insatisfacción constante, resentimiento, quejas o preocupación por el futuro, los pensamientos regresarán a ese estado con rapidez. Un estudio realizado en Inglaterra descubrió que si se crea una atmósfera con una luz baja y música melancólica, aquellos que tienden a la depresión entrarán en un estado de tristeza e insatisfacción, mientras que las personas que tienden a estar serenas no se verán afectadas por el ambiente exterior.

Entonces, ¿qué hacemos para salir de estos patrones mentales?, ¿cómo podemos tener una mayor perspectiva sobre esta mente que piensa, fantasea, se preocupa, emite juicios, y se mueve sin control?.

El cuerpo: nuestro mejor aliado en el cultivo de la atención plena

En la actualidad, esta forma de funcionar en el pensamiento habitual ha dado lugar a una epidemia de enfermedades mentales y psicológicas. La depresión ha ocupado el primer lugar este año, a nivel mundial, en enfermedades de tipo crónico, y está íntimamente estacionada con el estrés y la ansiedad. Pensamientos de preocupación como “¿Por qué me siento así?, ¿por qué no me salen las cosas?, ¿por qué no soy apreciado?, Nada me va a salir bien...” son sumamente destructivos y se van insertando en lo más profundo de la mente, creando una forma entera de concebir nuestro mundo, es decir, condicionando la manera en la que vivimos. Y debido al miedo natural de quedarnos prensados en estos pensamientos, tratamos de bloquearlos, pero lo cierto es que no pensar en ellos, nos lleva irremediamente a pensar en ellos. No es posible salir del pensamiento con el pensamiento, y mientras más lo intentemos fortaleceremos esta cabeza de dragón que, eventualmente, nos quemará.

La solución que la atención plena nos propone es entrenarnos para notar estos ciclos habituales de prapancca y salir de ellos dirigiendo nuestra atención hacia las sensaciones directas del cuerpo. Nuestras rodillas, nuestros pies o abdomen no están pensando; el peso del cuerpo, el contacto de los pies sobre el suelo o la temperatura del ambiente que nos rodea son experiencias puras, que no involucran a la mente habitual.

Así que lo que trataremos de hacer será, en primer lugar, identificar que nos encontramos en un tren de prapancca, y con amabilidad, cariño y buen humor, nos enfocamos en regresar a la experiencia directa, a través de llevar la atención a las sensaciones en el cuerpo: ¿cómo se siente la crítica, el resentimiento o el enfado en el abdomen, en los pies, en el pecho o la espalda?. Y podemos relajar activamente aquellas áreas en donde surge tensión, suavizando la experiencia.

La atención plena también nos ayudará a identificar las condiciones que nos rodean cuando surgen estos patrones. Por ejemplo, quizá descubriremos que cuando hay cansancio o estrés nuestro humor se ve afectado y rápidamente la mente se refugia en los pensamientos habituales. Tal vez notemos que reaccionamos de esta forma con más facilidad al contacto con ciertas personas, situaciones laborales o incluso condiciones físicas como el hambre o la falta de sueño. Esto nos permitirá estar más preparados cuando nos encontremos en situaciones específicas que reconoceremos como detonantes, y tendremos más perspectiva ante ellas: quizá no somos incapaces de realizar esta tarea, simplemente necesitamos dormir un poco.

Kit de primeros auxilios contra el estrés

- 1: Nota que surge estrés o cualquier patrón de pensamiento habitual.
- 2: Detente. Tal vez tengas que parar cualquier actividad que estés realizando por un momento.
3. Lleva la atención al cuerpo y sus sensaciones. Nota con curiosidad en qué partes del cuerpo se está manifestando la emoción que naturalmente acompaña al pensamiento habitual o al estrés, y una vez identificadas, activamente trata de relajar el cuerpo.
4. Alarga la exhalación. Ya que has llevado la atención directamente al cuerpo y sus sensaciones, toma de 5 a 10 respiraciones profundas, inhalando con normalidad por la



nariz y tratando de exhalar lenta, pausada y suavemente por la boca, al menos durante 8 o 10 segundos.

Prácticas semanales

Caminata consciente

Toma al menos 10 minutos para caminar de manera atenta y consciente. Nota tu entorno, la temperatura, los colores, las sensaciones de movimiento al caminar.

Disminución de estímulos

Mantén la intención de disminuir un poco tus estímulos cotidianos, tal vez reduciendo el tiempo que pasas en contacto con el teléfono o el internet, quizá disminuyendo los sonidos a tu alrededor (televisión o radio, por ejemplo) o liberando un poco tu agenda para no estar ocupado durante todo el día sin ningún espacio para relajarte.

Cuidado hacia el cuerpo

Incorpora un hábito sencillo que mejore tu salud general. notarás que cuando te sientes más saludable, es más difícil caer en prapancca o en patrones de pensamiento descontrolados. Tal vez puedes tomar un poco más de agua, dormir más temprano o hacer algo de ejercicio.

Escaneo corporal

Trata de realizar la práctica de escaneo corporal que hicimos hoy al menos tres veces por semana

Recuerda que es importante que tus objetivos semanales sean simples y concretos, fáciles de realizar.