

LA ATENCIÓN PLENA EN LA PRACTICA DE LA PNL

Antoni Lacueva. Didacta AEPNL

Introducción

Para mi hoy en esta Jornada Extraordinaria de la AEPNL en Donosti y específicamente desde y en este taller es un proceso de agradecimiento.

Agradecimiento a personas que por su dedicación, generosidad y sabiduría han hecho posible que hoy este yo aquí.

Cuando se realizó la invitación a proponer ponencias para esta jornada, creí que podía ofrecer desde la incompletud y desde el permanente descubrir, mi reflexión, creo que compartida, del estado adecuado en el aprendizaje y concretamente en el aprendizaje de la PNL.

Antes que nada decir que son muchos los caminos que pueden conducir a la comprensión y a la sabiduría. Las necesidades que debemos satisfacer y las cosas que merece la pena perseguir a lo largo de la vida son distintas para cada uno de nosotros. Cada uno puede y debe trazar su propio recorrido, a su ritmo y con gran dosis de flexibilidad y adaptación.

El taller se presenta con la intención de apreciar **la atención plena** como un estado para vivir la vida con autenticidad y plenitud. Por lo tanto para vivir la PNL con la máxima plenitud y rendimiento.

Si nos preguntan, la mayoría de nosotros diríamos que ya prestamos atención; tenemos que hacerlo, aunque sea para poder llevar a cabo todo lo que necesitamos hacer, y la mayoría de veces nuestra atención se centra en el problema que debemos resolver.

La atención plena, esa forma distinta de atención, nos permite actuar con nuestra mente en **modo orientado a ser**. Es distinta al modo hacer y complementaria a él. Desde el modo orientado a ser también podemos actuar. La diferencia es que ya no nos concentramos de una forma tan restringida en los conceptos que tenemos en relación con nuestros objetivos.

Es una forma de dejar de hacer para empezar *a ser* con el fin de poder asimilar toda la información que una experiencia nos ofrece antes de actuar.

Mediante este taller nos acercamos al trabajo de Jon Kabat Zinn desde el programa MBSR (Mindfulness Based Stres Reduction) de la clínica de la Universidad de Massachusetts como creador del programa.

Trabajaremos con las actitudes que son el soporte de la atención plena y veremos como son actitudes que pueden ser transversales en la práctica y aprendizaje de de la PNL¹.

La atención y la atención plena

La propia mente puede definirse como un proceso que regula el flujo de energía y de información.

La atención es fundamental para la mente y para la conducta, encontrar la manera de entrenarla resulta crucial tanto en el ámbito educativo como terapéutico.

Actualmente se acepta que no hay una única forma de atención. Hay un acuerdo general sobre tres aspectos de este proceso que regulan el flujo de energía y de información:

- La atención de alerta
- La atención de orientación

¹ Definición de PNL.

- La atención ejecutiva
- La atención de alerta

La alerta implica atención sostenida, vigilancia y diligencia para poder mejorar y mantener la capacidad de respuesta a estímulos anticipados.

Cuando pensamos en prepararnos mentalmente para estar abiertos a lo que surja, se trata de una forma de alerta.

- La atención de orientación

La orientación es la capacidad de seleccionar específicamente una información concreta entre varias opciones en un proceso de selección.

- La atención ejecutiva

La atención ejecutiva se compone de varias características: selectiva, de supervisión, de atención focalizada. La resolución de conflictos entre estímulos competitivos es también un aspecto fundamental del control atencional ejecutivo.

Los procesos generales que subyacen a la regulación de este tipo de atención tiene que ver con la planificación y la toma de decisiones, la detección de errores, las respuestas nuevas, las situaciones consideradas complicadas, la regulación de los pensamientos y de las emociones y la superación de acciones habituales.

Es aquí, en la estructura del control atencional ejecutivo, donde podemos empezar a imaginar el poder de la **atención plena**, para desacoplar el pensamiento automático habitual, lo que llamamos *el piloto automático*. Desacoplar estos automatismos es decir *despertarse* para vivir la vida de verdad.

La atención plena no implica intentar ir a algún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos, familiarizarnos más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro.

Prestar atención plena significa dejar de juzgar durante unos instantes, dejar de lado nuestros objetivos inmediatos para el futuro y dar la bienvenida al momento presente tal cual es, en lugar de cómo nos gustaría. Vivir la vida con mayor consciencia y visión profunda. Aprender a tener una actitud abierta de aceptación hacia cualquier cosa que surja en la mente, mientras observamos el movimiento de la misma.

La mayor parte del tiempo nuestra mente se halla en el pasado o en el futuro, no en el presente, con lo que, por consiguiente, en un momento cualquiera podemos tener conciencia sólo en parte de lo que de hecho sucede en el presente.

Decía San Agustín: *“El presente tiene varias dimensiones, el presente de las cosas pasadas, el presente de las cosas presentes y el presente de las cosas futuras”*

La importancia fundamental de la atención a la hora de modelar cómo actuamos deliberadamente y cómo aprendemos a observar la naturaleza de nuestras vidas mentales en el presente.

Llevar deliberadamente algo a nuestra atención significa que, en lugar de limitarnos a registrar los datos procedentes de los órganos sensoriales, lo que hacemos es implicarnos en un proceso de búsqueda activo, una búsqueda decidida de datos perceptivos en el campo de la conciencia.

Diferentes estudiosos de varios ámbitos y procedencias coinciden y proponen una definición operativa de dos componentes de la "atención plena".

El primer componente consiste en **la auto-regulación** de la atención para que se mantenga en la experiencia inmediata, permitiendo así un mayor reconocimiento de los acontecimientos mentales en el momento presente.

El segundo componente consiste en la adopción de una *orientación particular hacia las propias experiencias en el momento presente*, **una orientación** que se caracteriza por la **curiosidad, la apertura y aceptación**.

La atención plena abarca el aspecto fundamental de cómo definimos la mente, el núcleo de nuestra vida subjetiva: modela, precisamente, el proceso corporal y relacional que regula el flujo de energía y de información.

En el estado receptivo tenemos la intención de estar atentos a la plenitud de la atención y al unirlo al estado autorreflexivo presenta las características de curiosidad, apertura, aceptación y amor.

La atención plena es una capacidad-estado que nos permite prestar una atención deliberada y completa a nuestra experiencia real en el presente y aprender de ella. Es intencional.

Puede aprenderse y practicarse sin tener que referimos a ninguna cultura en particular. Una de sus mayores ventajas es que no depende de ninguna ideología ni sistema de creencias, por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera vivirlos y probarlos.

Thich Nhat Hanh² resumió en una entrevista, desde su experiencia meditativa, la esencia de la atención plena del siguiente modo:

“Cuando uno está atento está completamente vivo, completamente presente. Entonces puede conectar con las maravillas de la vida que pueden nutrirle y curarle, y es también más fuerte para gestionar su sufrimiento y el sufrimiento ajeno...”

La clave de la atención plena la encontramos en una cualidad o estado de la conciencia que se sostiene en la sucesión de cada momento; es la manera de notar el momento-a-momento en el flujo de la experiencia. Es un estado de calma mental en el que la atención se enfoca en la experiencia presente; es un estado de conciencia que carece de metas u objetivos.

Con la atención plena se puede conseguir registrar los hechos que ocurren tal como son, sin distorsiones ni juicios subjetivos ni cualquier otro agregado producido por los filtros con los que nos enfrentamos a la realidad. En síntesis, se puede decir que no se trata de reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos, sino de aceptar el continuo flujo de pensamientos, sensaciones y emociones sin entrar en valoraciones ni enjuiciamientos.

Con y desde ese estado nuestro aprendizaje es firme y potente.

Jon Kabatt-Zinn dice: *“Cuando una persona adopta una actitud no crítica con sus eventos internos va alcanzando la comprensión de que sus pensamientos no son reflejos de la verdad o de la realidad sino simplemente eso, pensamientos”*³.

Este dejar pasar lleva a un proceso a través del cual un individuo puede distanciarse de su experiencia inmediata, cambiando así la índole de esa experiencia. Este proceso permite abrir una brecha entre el acontecimiento producido y la reacción del individuo.

Desarrollando la capacidad de observarse a si mismo y observar sus propias reacciones, el individuo comienza a distinguir entre la realidad y la realidad según él la interpreta”⁴

² Thich Nhat Hanh. El milagro del mindfulness. Ediciones Oniro.

³ Kabatt-Zinn, 2003

⁴ Safran, 1994

Cualquier cosa a la cual prestemos atención, emergerá como figura resaltada en nuestra vida y cualquier cosa a la cual dejemos de prestar atención, volverá al fondo de donde surgió. El acto de dirigir la intención sobre el objeto de la atención desencadenará una infinidad de sucesos espacio-temporales orientados a producir el resultado buscado.

Esto se debe a que la intención, dirigida sobre el campo fértil de la atención, tiene un infinito poder organizador.

Se puede decir que la atención plena concede paso a la incertidumbre, entendida ésta como una apertura de las categorías de manera que el uso que se haga de ellas no sea rígido; esto conlleva una disolución de las fuertes influencias del aprendizaje previo sobre la sensación del presente, permitiendo una apertura a la nuevo que ocurre en cada momento.

La atención plena es una forma de atención empática y de escucha profunda. No sólo genera una disposición de más empatía hacia los demás, sino que Siegel⁵ señala que también desarrolla la auto-empatía o empatía con nuestra propia experiencia y con nuestro propio ser.

Con **la atención plena**⁶ logramos más que una mera atención a la sensación: si decimos que nos observamos a nosotros mismos mientras tenemos la experiencia sensorial, la postura observacional implica METAATENCIÓN.

La atención plena es algo más que una técnica de relajación, podemos encontrar estabilidad y claridad, pero también podemos estar activos y preparados para la acción. Es posible descubrir los secretos más profundos del “yo” y de su relación con el universo.

Su esencia reside en la noción de presencia, no en la de relajación.

Todas las generaciones de PNL inciden en la estructura y el funcionamiento de la mente, es esencial.

Es la PNL de tercera generación que se abre a los procesos somáticos y las dinámicas de sistema mayores, el llamado campo, en el conjunto de la mente.

Desde la perspectiva de la PNL de tercera generación esa mejora “interna” requiere alinear e integrar las tres “mentes”. La “mente triple”⁷:

- **Mente cognitiva**
- **Mente somática**
- **Mente de campo**, de la percepción de nuestras conexiones y relaciones con los sistemas que nos rodean.

La **presencia** es uno de los elementos clave de este proceso.

La calidad de **la presencia** suele ser “**la diferencia que crea la diferencia**” en nuestra capacidad de disfrutar de la vida, colaborar creativamente, facilitar el crecimiento y el desarrollo de los demás, en definitiva en la capacidad apasionante de aprender.

Al practicar la atención plena tendremos que incorporar al proceso todo nuestro ser. Nuestra presencia como persona determinará cómo sintonizamos con nosotros mismos y con los demás.

⁵ Siegel: Doctor en Medicina por la Universidad de Harvard.

⁶ La atención plena, no como un mero foco de atención, sino como una manera de ser.

⁷ Stephen Gilligan (Walking in Two Worlds, 2004)

La actitud con que emprendemos la práctica de prestar atención y de estar en el presente es crucial.

La actitud que aportemos a la práctica de la atención plena será sumamente determinante del valor que tenga a largo plazo, siendo ésta precisamente la razón por lo que cultivar determinadas actitudes.

La atención plena tiene una cualidad distinta a situaciones como por ejemplo: atender a estímulos, gestión de información, etc...en este estado se da un proceso de receptividad y de metaatención que parece diferenciarse bastante de los procesos atencionales activos y mediados por estímulos.

Aunque la regulación atencional se desarrolla durante los primeros años de vida, las habilidades de atención plena también puede ayudar a los adolescentes y a los adultos a desarrollar mecanismos de atención ejecutiva más efectivos.

Con el tiempo de práctica **la atención plena** puede convertirse en una manera de ser o en un rasgo de la persona y dejar de ser una práctica que produce estados mentales transitorios a partir de técnicas diversas. Como habilidad estaría sujeta al ciclo de aprendizaje propuesto por Bandura y llegaría un momento que se produce una transición de un estado de atención plena con esfuerzo a una atención plena sin esfuerzo que, en ocasiones, se activaría incluso inconscientemente.

En el estado de atención plena podemos escudriñar la mente con intención y con apertura, dispuestos a atender a todo lo que aparezca en nuestro campo de conciencia y conectar con nuestra plenitud.

La observación nos permite sentir y conocer la mente, el reflejo genera atención a la atención; y la receptividad permite que se suspendan los juicios desde la curiosidad, la apertura, la aceptación y el amor.

En los ámbitos de la educación y de la psicología, Ellen J. Langer⁸ ha explorado la posibilidad de enfocar el aprendizaje desde una perspectiva fundamentalmente distinta a como se ha practicado habitualmente hasta hora.

El llamado aprendizaje consciente recoge como puntos esenciales: los puntos de vista múltiples, la novedad y el contexto y la creación de nuevas categorías.

El aprendizaje consciente estudia cómo la manera en que nos centramos en el presente determina tanto el placer que se obtiene del aprendizaje como su eficacia.

Se ha descubierto que el aprendizaje consciente mejora la atención a los procesos mentales internos.

⁸ Ellen J. Langer. Del Departamento de Psicología de la Universidad de Harvard. Autora de numerosos estudios e investigaciones

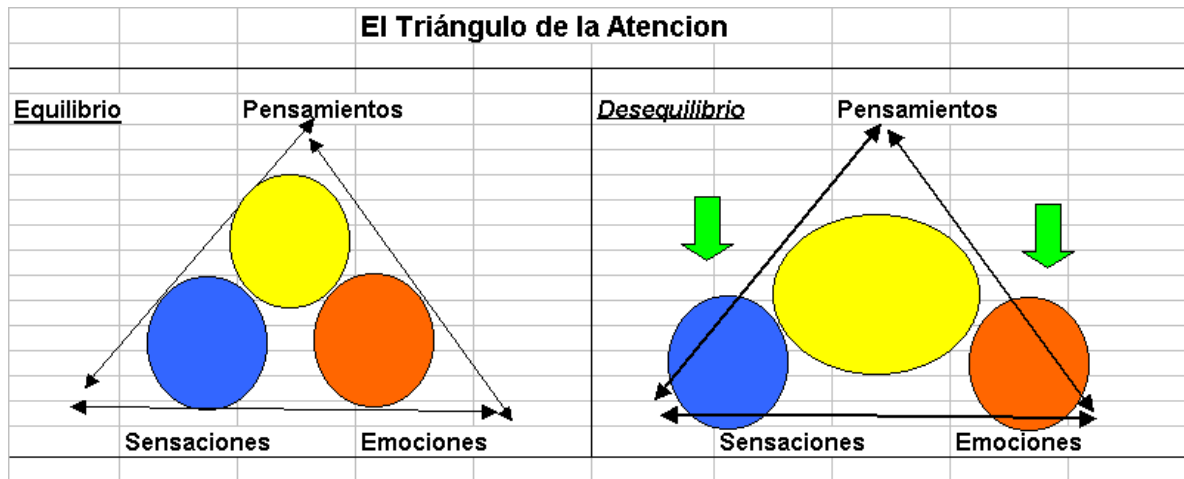
El triángulo de la conciencia/atención

Previamente vamos a participar en el ejercicio clásico de “la observación de las pasas” y nos daremos cuenta que la esencia de la práctica de la atención plena consiste en saber lo que hacemos mientras lo hacemos.

Después del ejercicio podemos concluir que de forma muy sintetizada los contenidos de la conciencia se pueden clasificar en tres grupos:

- Los pensamientos, ideas, recuerdos o fantasías.
- Las sensaciones corporales
- Las emociones

Podemos decir que son como tres pistas en la carpa de un circo⁹.



⁹ Recogido de Con Rumbo propio, de Andrés Martín Asuero. Plataforma Editorial

La atención plena según Jon Kabat-Zinn

La atención plena constituye básicamente una forma determinada de prestar atención. Según el Dr. Jon Kabat-Zinn, una definición operativa de mindfulness podría ser *“la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente¹⁰, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”* y puede pues considerarse como una habilidad de la atención que nos permite centrar la mente en el presente.

La atención es una habilidad que puede aprenderse.

Estar atentos a la plenitud de la experiencia nos pone en contacto con la realidad en la que vivimos y con lo que acontece en nuestro mundo interior.

Una visión descentrada de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, unida a la intencionalidad de centrar atención en el presente nos ayuda a no identificarnos con partes de nosotros mismos que nos distancian de la totalidad y la belleza de nuestro Ser.

Lo contrario de la atención plena es el piloto automático, que sería la actitud de desconectar de las experiencias rutinarias para ocupar la mente en otras cuestiones.

La naturaleza de este “piloto automático” según Ellen J. Langer está formada por:

- la trampa de las categorías
- la conducta automática
- actuar desde una sola perspectiva

La ciencia ha demostrado que prestar atención plena atendiendo a la riqueza de la experiencia presente, mejora nuestra salud, nuestras funciones cognitivas y nuestras relaciones intra e interpersonales, y puede considerarse **una forma saludable de relacionarse con uno mismo y con los demás y de sentirse conectado con la realidad**. Además se ha demostrado el cómo la manera en que prestamos atención al momento presente puede **mejorar directamente el funcionamiento de nuestro organismo y de nuestro cerebro, de la vida mental subjetiva y las relaciones interpersonales, siendo más conscientes de las opciones que tenemos a nuestra disposición**.



¹⁰ Sentido de intencionalidad

Fundamentos de la práctica del Mindfulness o Atención Plena.

Solo mediante la práctica abierta y receptiva puede producirse el aprendizaje y el cambio. Se requiere, por tanto un gran compromiso. La actitud con la que emprendemos la práctica del Mindfulness o Atención Plena es esencial y requiere un cambio de paradigma con respecto al modelo mental en el que solemos movernos. Lejos de tratar de controlar las cosas para que se ajusten a nuestro gusto, practicar la conciencia plena requiere solamente que prestemos atención a las cosas y que las aceptemos tal y como son, sin intentar modificar nada. Se trata de un proceso parecido al que utilizamos para quedarnos dormidos, no vale la pena forzar el proceso, se trata de crear las condiciones adecuadas y dejarlo estar.

La autodisciplina y la práctica habitual son además vitales para desarrollar el poder de la atención plena.

El Programa MBSR:

El programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, según sus siglas en inglés) desarrollado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, es una formación experimental e interactiva, que propone la práctica del Mindfulness para reducir el malestar psicológico provocado por el estrés. El programa incluye un entrenamiento diario con ejercicios de relajación, meditación, yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness), para “estar presente” en aquello que está ocurriendo, para darnos la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés y las crisis e incrementar nuestra efectividad personal y profesional.

Los objetivos del Programa:

El programa desarrolla diferentes resultados:

- Aprender a relajar la mente y el cuerpo, desconectando después de una jornada de tensión. Con una mente relajada y tranquila el aprendizaje es mejor.
- Reconocer el poder de las emociones y mejorar la Inteligencia Emocional, practicando la auto-regulación emocional para recuperar el equilibrio físico y psicológico que se ve amenazado por el estrés. Aprendizaje y emoción está íntimamente unido.
- Reconocer los síntomas del estrés, para poder afrontarlo eficazmente y cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.
- Practicar la comunicación consciente especialmente en momentos de crisis.
- Aplicar la conciencia plena a la gestión del tiempo, asignando prioridades de forma consciente.
- Integrar la práctica en nuestra vida para generar una transformación positiva y duradera

El programa está establecido en 8 semanas y concretamente en 28 horas.

El participante se familiariza progresivamente con las técnicas de meditación-atención a la respiración, a las sensaciones del cuerpo y yoga. Esto permite ir desarrollando un mayor grado de atención o conciencia plena, con lo que se va realizando algunos cambios significativos en la vida del sujeto.

El plan de trabajo requiere de una actitud de compromiso.

Lo ideal es practicar cada día durante 45 minutos y como cualquier entrenamiento los resultados aparecen al cabo de un tiempo.

Las prácticas se agrupan en tres modalidades:

- **Escáner corporal o exploración del cuerpo**

El escáner corporal o la exploración guiada del cuerpo, es una práctica de 45 minutos para hacer durante dos semanas al menos y, desde ahí, empezar a notar los efectos. Es conveniente tener en cuenta dos factores claves para sacarle el máximo partido. El primer factor es que, al ser un ejercicio de meditación requiere perseverancia.

La segunda clave es que se debe de intentar aceptar todo lo que venga al realizarlo: incomodidad física, cansancio, ideas desagradables, aburrimiento, etc.; simplemente se trata de ser consciente de lo que venga y de seguir adelante con la exploración.

Con constancia se comprueba que, pese a todo, se avanza y que al final del periodo propuesto la mente se serena. Es el inicio del camino del sosiego interior.

Es importante no moverse durante la meditación; lo importante no es tanto la postura como el nivel de atención y sensibilidad que se consiga, por eso es importante no moverse. Se trata de tomar conciencia de todo lo que esté pasando en cada instante, aceptando todo lo que vaya ocurriendo y sin hacer esfuerzo por relajarse, ya que la relajación viene como consecuencia de la toma de conciencia.

Pasos a seguir:

1. Acostarse boca arriba en un lugar cómodo. Cerrar suavemente los ojos, prestando atención al flujo de la respiración y sintiendo como el abdomen se eleva con cada inhalación y desciende con cada exhalación.
2. Tomar unos segundos para sentir las sensaciones relacionadas con el tacto en los lugares en los que el cuerpo está en contacto con el suelo.
3. Recorrer cada parte del cuerpo con atención, empezando por los dedos del pie izquierdo. Intentar encauzar hacia ellos la respiración, imaginando que ésta desciende por todo el cuerpo y permitirse sentir todas y cada una de las sensaciones de los dedos.
4. Mantener la atención durante varias inhalaciones y exhalaciones y luego seguir progresivamente con la planta del pie, el talón, el empeine y el tobillo. Se trata de repetir el mismo proceso que el descrito para los dedos del pie. Tomarse un tiempo en cada zona para que aparezca alguna sensación y dejar que la mente la reconozca tranquilamente.
5. Cada vez que la atención se desvíe de la parte del cuerpo que está explorando llevar la atención a la respiración y de ahí a la zona del cuerpo en la que estaba.
6. Intentar seguir el recorrido de todo el cuerpo sin dejar atrás alguna zona y sin pretender tener una sensación determinada; y si no siente nada, acepte ese no sentir.

- **Meditación guiada atendiendo a:**

- La respiración
- El sonido
- Los pensamientos
- Caminar

Practicar la atención a la respiración al menos 10 o 15 minutos diarios. Se puede hacer sentado en el suelo en postura de meditación, con la espalda erguida o sentado en una silla, en la que le lleguen los pies al suelo, de forma que estén bien plantados en el suelo. Sin apoyar la espalda en el respaldo, se trata de conseguir que la espalda esté erguida, en una postura que otorgue dignidad, estabilidad y comodidad sin forzar demasiado. Una vez establecida la

postura mantenerla durante quince minutos al menos, evitar moverse, si hay que hacerlo, se hace muy despacio con conciencia plena, sin impulsividad para no perder la concentración.

Vamos a realizar el ejercicio¹¹ de forma breve incidiendo en lo fundamental, que es:

- Identificar las sensaciones que produce la respiración en el cuerpo.
- Fijarse con detalle en las sensaciones al respirar en el lugar elegido.
- No cambiar la respiración en alguna forma diferente ni controlarla en algún momento.
- Darse cuenta que la mente se ha distraído.
- Aprovechar la siguiente exhalación para soltar cualquier pensamiento que tenga y llevar la atención de vuelta a la respiración

• Yoga –ejercicios suaves de pie y en el suelo-

Se realiza *hatha yoga*, sistema para reforzar, equilibrar y desarrollar flexibilidad y armonía en todo el cuerpo. Forma de trabajar con el cuerpo y la respiración en él.

Ser consciente del cuerpo, no sólo en reposo sino también en movimiento. Es una técnica más somática que la exploración del cuerpo.

Otras prácticas:

Existen otras muchas prácticas para trabajar la atención plena, desde las que se pueden realizar en la vida cotidiana prestando completa atención a lo que se está haciendo hasta diferentes tipos de meditación como la vipassana, meditación zen, ejercicios de la enseñanza chamánica, el yoga, técnicas sufíes, el tai-chi, etc.

Muy importante es la práctica informal i salpicar el día con momentos de atención, como por ejemplo: mientras esperamos un semáforo, hacemos cola, leemos un @,...

Cuando conseguimos sintonía entre nuestro hacer y nuestro ser/estar, los comportamientos se desarrollan de una manera fluida y sin esfuerzo, estamos en zona. Algunas señales de estar centrado:

- Sentimiento de confianza
- No cuestionar-se
- No tenemos miedo al fracaso ni dudas sobre el logro de objetivos
- Sensación de amplitud mental
- Sensación de confianza en uno mismo, autoconfianza sin arrogancia.
- Los resultados llegan sin pensar en ellos.

Sólo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva pueden producirse el aprendizaje, la visión y el cambio.

Recordando a Timothy Gallwey¹² “el juego interno” está relacionado con la disposición mental y emocional con la que hacemos algo.

El éxito en cualquier campo implica la utilización conjunta de la mente y el cuerpo y la preparación mental y emocional es esencial.

Una práctica regular de la meditación ayuda a aquietar la mente y contribuye así a eliminar distracciones e interferencias en el proceso de atención y escucha.

¹¹ Ejercicio de meditación atendiendo a la respiración

¹² Timothy Gallwey. El juego interior del tenis. Editorial Sirio.

Actitudes para la práctica

Ciertos aspectos son muy importantes: no emitir juicios, la paciencia, la aceptación y la confianza, la confianza en el propio ser interior, responsabilizándonos de nuestra vida, accediendo a su propia creatividad y poder. También son importantes: no esforzarse- la mente de principiante-la idea de que cada momento es nuevo, estar en un sentido de renovación y el dejar ir, dejar que las cosas sean.

Para permitirnos estar verdaderamente en contacto con donde ya estamos, donde quiera que sea, tenemos que hacer una pausa en nuestra experiencia, con la finalidad de que el momento presente pueda penetrar en nosotros, sentirlo verdaderamente, verlo en su totalidad, sostenerlo en la conciencia. Solo así podremos aceptar la verdad de ese momento, aprender de él y seguir adelante.

Jon Kabat-Zinn¹³ nos habla de 7 actitudes básicas con la que afrontar la práctica y que habrá que cultivar de forma expresa.

Estas actitudes básicas son las que propongo como fundamentales en la práctica del aprendizaje de la PNL y del modelado.

Estos factores o actitudes básicas en la práctica de la atención plena son:

- No juzgar
- Paciencia
- Mentalidad de principiante
- Confianza
- No esforzarse
- Aceptación
- Dejar ir

Estas actitudes deben ser cultivadas con conciencia y no son independientes unas de otras.

El trabajo con una de ellas nos lleva a hacerlo con las demás. Juntas constituyen la base sobre la que podemos edificar una sólida práctica de atención plena o meditación.

Hay que seguir fertilizando esta tierra de actitudes para que de ella brote nuestra práctica de la atención plena.

No juzgar

Cuando empezamos a practicar el prestar atención a la actividad de nuestra propia mente, puede que nos sorprenda el hecho de que constantemente generamos juicios sobre nuestra experiencia. Esos juicios tienen tendencia a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior.

Cultivar y asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar.

Tenemos simplemente que, cuando nuestra mente enjuicia, darnos cuenta de que sucede.

Abierto a la experiencia sensorial, atento a ella y sin valorar o rechazar de forma activa y taxativa dicha experiencia.

La actitud consiste sólo en observar, en ver con claridad, no en emitir juicios¹⁴.

¹³ Jon Kabat-Zinn. Vivir con plenitud las crisis. Kairós.

¹⁴ Prueba de hablar con alguien sin juzgarle o juzgarse, advertirás pronto que cualquier persona encaja con tu discurso.

Paciencia

La paciencia es una forma de sabiduría. Indica la comprensión y aceptación del hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desarrollar o desplegar cuando les toca. Estar abierto a cada momento aceptándolo en su plenitud.

No hay necesidad alguna de impacientarnos con nosotros mismos por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o por estar tensos, nerviosos o asustados. Nos hemos concedido tiempo para tener esas experiencias. A tu ritmo, paso a paso.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada.

Mente de principiante

La riqueza de la experiencia del momento presente no es sino la riqueza de la propia vida. ¿Cuándo se vive la vida sino en el *momento presente*?

La mente de principiante es la mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez. Esta actitud permite vernos libres de las expectativas basadas en experiencias previas.

Una mente de principiante abierta¹⁵ nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades y nos evita atascarnos en nuestros propios programas.

La mente de principiante nos recuerda que ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas.

Acercarse a la experiencia con el asombro de un niño, como la primera vez.

Enfrentarse a la realidad como si todo fuera nuevo y lo mirásemos con curiosidad nos evitará interpretaciones basadas en el pasado, con lo que responderemos con acciones más auténticas.

Confianza

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la atención plena.

Es imposible convertirse en otro. Nuestro crecimiento estriba en ser nosotros mismos con más plenitud.

Tomar la responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.

No esforzarse

Casi todo lo que hacemos lo hacemos con una finalidad: conseguir algo o llegar a algún sitio. En la atención plena- meditación- se trata de *no hacer*. No tiene otro objetivo para nosotros que el que seamos nosotros mismos.

La mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en la práctica de la atención plena es la de no esforzarnos en lograr resultados, en concentrarnos en ver y aceptar las cosas como son, en cada momento.

¹⁵ La mente trabaja como un paracaídas, como indica el viejo dicho (en inglés) – solo funciona cuando está abierta. Lo mismo aplica para la inteligencia del corazón. Sólo esta a nuestra disposición cuando cultivamos nuestra capacidad de apreciar y amar. En las palabras del biólogo Humberto Maturana, “*Love is the only emotion that enhances our intelligence.*”

"Wu-wei, que literalmente significa no forzar (las cosas), significa no actuar en contra de la naturaleza, nadar con la corriente, navegar con el viento, fluir con la caída de las olas o agacharnos, inclinarnos, si fuese necesario. (...) De esta forma, wu-wei debería ser entendido en primer lugar como una forma de inteligencia, la inteligencia de ser conscientes de los principios, estructuras y tendencias de la actividad humana y de los fenómenos naturales, de tal modo que tengamos que utilizar la cantidad mínima de energía cada vez que nos relacionemos con ellos"¹⁶.

"El no-hacer significa soltarlo todo. Significa, por sobre todas las cosas, observar y dejar que los pensamientos pasen en la medida en que emergen y se desvanecen. Significa dejarnos ser"¹⁷.

Aceptación

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Antes o después, tendremos que adaptarnos a las cosas como son y aceptarlas.

Tenemos que aceptarnos como somos antes de que en realidad podamos cambiar.

Mediante el cultivo intencionado de la aceptación, de tener la voluntad de ver las cosas como son, creamos las condiciones previas para el cambio.

Aceptar es decir no imponer nuestras ideas o pensamientos sobre lo que deberíamos sentir o pensar

Dejar ir

El cultivo de la actitud de ceder o de la falta de apego es fundamental para la práctica de la atención plena. Es estar dispuesto a ver con nuevos ojos. Dispuestos a mirar.

Vuelve a repetirse la misma concepción, dejar ir o ceder, es una forma de dejar que las cosas sean como son y de aceptarlas así.

Aferrarse es lo contrario de dejar ir.

Dejar ir, es lo mismo que fluir o desasirse, desapegarse. No trates de explicártelo todo o de encontrarle sentido a cualquier conducta.

Lo que aprendamos provendrá básicamente de nuestro interior, de nuestra propia experiencia al irse desplegando la vida de momento a momento, y no de ninguna autoridad, maestro o creencia externos.

¹⁶ Alan Watts

¹⁷ Jon Kabat-Zinn

ANCLA de LA ATENCIÓN PLENA.

Es un recurso poderoso de apilar anclas que puedes utilizar para conectar con el estado fundamental de la atención plena, desde el cual disponemos a vivir, aprender, cambiar.

Vas a apilar anclas de determinados elementos constitutivos de dicho estado, tal como hemos visto anteriormente. Cuando dispares esta ancla, te conectaras instantáneamente con el estado de atención plena.

A continuación vas a construir diferentes anclas, para ello es muy importante que tengas presente:

- a) Vivir intensamente las características de las anclas a apilar
- b) Estar bien asociado a la experiencia, anclarte tu mismo en medio del pecho inspirando profundamente
- c) Disociarse de la experiencia
- d) Testear el ancla

ANCLAS A APILAR

1. No juzgar

Asumir la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia.

Cultivar y asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar.

2. Paciencia

La paciencia es una forma de sabiduría. Indica la comprensión y aceptación del hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desarrollar o desplegar cuando les toca.

Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, las cosas se descubren cuando les toca.

3. Mente de principiante

La mente de principiante es la mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez. Esta actitud permite vernos libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades.

La mente de principiante nos recuerda que ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas.

4. Confianza

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la atención plena. Tomar la responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.

5. No esforzarse

Casi todo lo que hacemos lo hacemos con una finalidad: conseguir algo o llegar a algún sitio. En la atención plena- meditación- se trata de *no hacer*. No tiene otro objetivo para nosotros que el que seamos nosotros mismos.

6. Aceptación

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Antes o después, tendremos que adaptarnos a las cosas como son y aceptarlas.

Tenemos que aceptarnos como somos antes de que en realidad podamos cambiar.

7. Dejar ir

El cultivo de la actitud de ceder o de la falta de apego es fundamental para la práctica de la atención plena. Es estar dispuesto a ver con nuevos ojos. Dispuestos a mirar.

Aferrarse es lo contrario de dejar ir

Una vez anclados todos los recursos, disparar el ancla, calibrar .

Tomar conciencia de la armonía que existe entre lo que sientes y lo que expresas. Anclarlo con la respiración.

Por último puente al futuro: imaginarse una situación futura delicada en la que tenga necesidad de la atención plena. Entrar en la experiencia y disparar el ancla de poder personal. Calibrar.

La auténtica atención plena está imbuida de calidez, de compasión y de interés.

Una actitud conciliadora y una curiosidad llena de calidez respecto a nuestros sentimientos hará que estemos más en contacto con la experiencia plena de cada momento de nuestras vidas.

Si cultivamos la atención plena con regularidad podremos descubrir que poseemos recursos internos profundos y que podemos acceder a ellos de forma sistemática desde nuestra mente, corazón y cuerpo y utilizarlos con sabiduría tanto para nuestro propio beneficio como para proporcionar bienestar a los demás.

Finalmente gracias nuevamente por compartir y participar en este nuevo encuentro, hoy en Donosti en nuestra Jornada.

Donosti 3 noviembre 2012

Antoni Lacueva Montero

antoni@altrainer.es

www.altrainer.es