

“Estaba inmerso en una situación que me consumía la salud y la vida”. Así de simple y crudo resume la situación que vivía Andrés León, periodista de 44 años, soltero, durante el año pasado.

“Prácticamente llegué a convertirme en una especie de máquina de producir, sacrificando calidad de vida y dedicando los ratos libres sólo a descansar del agotamiento diario”, comenta.



Chile enfrenta un cuadro muy parecido a la situación descrita por León. Casi el 40% de las licencias médicas que se presentan en ámbitos laborales es por depresión, considerando un contexto en que la prevalencia de los males mentales alcanza a poco más que la tercera parte de la población.

En las mujeres destacan los trastornos afectivos y ansiosos, mientras que en los hombres se da más el uso de sustancias.

Hace casi un año la revista Time puso en el tapete público una situación que en diversos ámbitos estadounidenses alcanzaba ribetes profundos: la recuperación de una ancestral técnica para desarrollar la meditación como herramienta a los problemas de la modernidad.

Para la publicación, el desarrollo que comenzó a adquirir la práctica del [mindfulness](#) es un fenómeno que, simplemente, alcanza ribetes revolucionarios.

Sólo la parte bonita

“Nuestra sociedad está muy centrada en el hacer, en el lograr metas, pero se olvida del camino, de vivir la

vida misma que, por supuesto, puede apuntar a ciertas metas como una casa propia, la compra de algo importante, pero el punto es que todo lo que forma parte de vivir se convierte en un mero trámite para llegar a esa meta. Con ello lo que se genera es que lo vivido en el ahora nunca es suficiente, siempre falta algo”, explica la psicóloga clínica [Bárbara Porter](#), quien es pionera en el país en la promoción del mindfulness.

La profesional - quien se especializó con expertos como Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli y Fernando de Torrijos- precisa que en el ritmo de vida actual “se cree que la felicidad o tranquilidad va a llegar cuando se cumpla esa meta dada, aunque en rigor cuando se llega a ese logro la alegría -generalmente- dura unos segundos y se va. Cuando el foco de la tranquilidad se pone en las cosas que faltan, lo cierto es que una dinámica sin fondo. Y ahí está la base desde donde surgen trastornos del ánimo, ansiedad y crisis que son pan de cada día, incluso, en los niños, a quienes desde casi los tres años se les hace competir en forma absurda para entrar a un colegio”.

Porter subraya que en Occidente la tentación es a quedarse sólo con una parte de la vida, la más agradable y bonita, negando la otra realidad como enfermedades, muertes y pérdidas, por lo que relacionarse con el dolor y el sufrimiento de una forma abierta y sana es algo que se guarda siempre bajo la alfombra. “El fracaso es visto con vergüenza y culpa”, dice la psicóloga.



La expansión del cerebro

Con todas sus consecuencias positivas y negativas, hoy se vive una moda de la meditación, en la que el mindfulness se ubica a la cabeza del fenómeno. Lo que constató [la revista Time](#), hoy es posible apreciarlo cada vez más.

Incluso las empresas están desarrollando en varias partes de Estados Unidos y Europa técnicas de mindfulness en los trabajadores, hasta en horarios laborales.

La propuesta central de esta técnica budista es asumir el presente con atención plena, con total conciencia, pero sin juzgarlo. Jon Kabat-Zinn, uno de los padres de este concepto en Occidente, señala que “mindfulness es simplemente parar y estar presente, eso es todo”.

La evidencia científica demuestra que la actividad mental propia de la meditación modifica significativamente la estructura cerebral, activando diversas regiones (especialmente la corteza

prefrontal) encargadas de los procesos integradores más específicamente humanos (como la memoria y concentración), provocando cambios duraderos en los hábitos existenciales.

Varios estudios dan cuenta de cómo las intervenciones basadas en la meditación producen efectos beneficiosos en una gran variedad de condiciones médicas y psicológicas. Las patologías más estudiadas han sido ansiedad, depresión, dolor crónico, fibromialgia, trastornos alimentarios, cáncer, enfermedades cardiovasculares y abuso de sustancias.

“Siento que vivo un proceso que se expande día a día”, explica Su Ananda, relacionadora pública con un hijo adolescente, que vive un proceso en el que el mindfulness le ha cambiado la vida.

Andrés León, el profesional que se sentía una máquina productiva en el comienzo de esta nota, actualmente vive “una intensa paz interior”, luego de desarrollar un intenso período de meditación. “Se agudiza la capacidad para reconocer flujos energéticos positivos y negativos en personas y lugares, además de entender que uno debe intentar vivir en armonía”, dice.



Unas vacaciones para la mente...

La mente tiene tres tendencias a las que se les debe prestar atención: una es cerrarse a lo que la persona quiere. Se sufre mucho porque las cosas no salen de la forma en que se aspira o no se tiene lo deseado.

Otra forma es rechazar lo que no se quiere, ya sea una relación de pareja, un jefe en el trabajo o una enfermedad. Y la tercera es evadir: por ejemplo, si se vive una mala relación matrimonial se busca mejorar la sensación con la compra de ropa.

“Nuestra mente es un lugar poco agradable de estar, porque es ruidosa y nos puede hacer sentir muy mal sin que necesariamente sea la realidad. Creamos escenarios y nos obligamos a vivir ahí. La práctica del mindfulness apunta a tocar lo que está dándose en este momento y cuando nos vamos al espacio del cuerpo, la respiración es como el punto desde donde emanan pensamientos. Cuando le damos atención a un lugar donde éstos reposen, como es la respiración, aparece la claridad, el silencio. El mindfulness es poder ver el cielo, en medio de nubes”, explica la psicóloga Porter.

“El cambio más notorio que siento con la meditación, es que me quiero más. Se desarrolla la humildad, la energía que recibes te da serenidad en medio de la vorágine que es el mundo de hoy, en el que las exigencias de velocidad y poca reflexión te buscan confundir para no centrarte en las cosas que realmente son importantes”, subraya León.

Su Ananda, en tanto, destaca que el mindfulness le permite escuchar más que juzgar. “El silencio es como una llave que abre otras puertas. En el silencio encuentro las respuestas que están en mi interior. Mis pensamientos se callan y puedo escuchar mi alma. Es muy fácil así entender qué quiero y qué no de la vida, es aprender a entender el presente”, señala convencida.

La psicóloga Porter aclara con vehemencia que no se trata de una magia, que es algo que se alcanza con práctica. “La mente tiene hábitos que le hemos enseñado toda la vida. Practicar diariamente es lo mismo que ir al gimnasio”, explica.

Si bien mindfulness es un término inglés que no tiene traducción exacta al castellano, lo cierto es que su dinámica proviene del sati (lengua Pali utilizada por la psicología budista). En español puede utilizarse el concepto de «Atención plena». Mindfulness ha sido descrito como el mantenimiento de una conciencia viva a la realidad presente.

“Después de esta práctica te sientes relajado, bien enfocado y con sensación de ubicuidad espacio-temporal. Es casi como volver de vacaciones por lo agradable que sientes el cuerpo y por la intensa tranquilidad que vive tu espíritu”, resume Andrés León la claramente distinta realidad que vive hoy.