

Las Moscas Internas

Era una vez, un gurú había sido invitado por una profesora de yoga para que sus alumnos conocieran de qué se trataba el mindfulness. El lugar estaba alfombrado, tenía una fuente de agua, velas, un ambiente perfecto para relajarse y hacer yoga. Al comenzar la meditación, una mosca “se atrevió” a tocar el vidrio de la ventana varias veces. Era el sonido clásico de la mosca que insiste en tocar para salir. Pero para la profesora no era sólo un sonido, era una amenaza al silencio y la quietud de aquella sala. Luego la profesora se acercó dónde estaba el gurú e intentó abrir cuando el la detuvo suavemente y le susurro a su oído: espera, déjala, esto es lo que está sucediendo ahora, en el momento presente.

El desafío de todos y más hoy día, es aprender a estar en el presente, sin evitarlo, cuando el presente no es agradable. Las moscas externas (situaciones cotidianas) pueden ser un problema, pero las internas lo son aún más. El mindfulness es una técnica de muchas otras, que nos puede ayudar a lidiar con aquello que nos produce sufrimiento o estrés. En terapia las moscas internas que tocan mas a la puerta de los consultantes son la ansiedad, la incertidumbre, la depresión y el miedo.



Kabat-Zinn define el mindfulness como la atención total al presente, con intención y sin reaccionar. Otros lo definen como como “el arte disciplinado de transitar el sufrimiento, para trascenderlo”.

Al inicio de un entrenamiento meditativo, tenemos la expectativa que va a tener efectos inmediatos y que sentiremos las sensaciones agradables de la primera vez. Pero no siempre es así. ¿Te acuerdas cuando aprendiste un deporte? ¿A guiar? ¿A enamorarte? Estoy segura de que la frustración, el miedo y la ansiedad estaban presentes pero tu determinación para lograrlo también. Toma practica y persistencia.

Recuerda que lo que resistes, evitas o ignoras, persistirá como mosca tocando a la puerta hasta que lo atiendas.

Te invito a practicar estas 6 técnicas simples de mindfulness en tu diario vivir:

1. **Respiración.** Dirige tu atención hacia la respiración. Nota como entra y sale el aire por la nariz, como se llenan tus pulmones y tu abdomen. Centrarte en ello sin tener que controlar nada.
2. **Consciencia Corporal.** Sumerge las manos en agua tibia. Frota las manos fuertemente en el agua. Nota la tensión muscular y respirando, toma consciencia de la relajación progresiva que el agua tibia genera.
3. **Observa un objeto detenidamente** (mira los detalles de un cuadro, sus líneas, curvas, colores; si está nervioso baja tu mirada y mueve tu atención a tus pies o zapatos y concentra en los detalles sus curvas, etc.)
4. **Come un bocadillo o dulce lentamente.** Siente sus texturas, olores, saboréalo.
5. **Escucha música.** Dirige tu atención a un instrumento únicamente durante la canción.
6. **Cepilla tus dientes** y se consciente de como lo estás haciendo. Y si deseas retarte, usa la mano contraria y observa las diferentes sensaciones.

Dra. Sandra Santori Margarida

Psicóloga Clínica, sandra.santori@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Sicología (CECSI)

Decanato de Estudiantes (787) 758-2525 ext. 5216, 5209

