

SESIÓN 2: FUNDAMENTOS DEL MÉTODO ENGAGEMENT.

Los principios del entrenamiento mental:

El Método Engagement toma como base de sus fundamentos los principios del entrenamiento mental en Mindfulness, con aplicación al contexto del estrés laboral y el síndrome de burnout.

El entrenamiento mental en esta “conciencia plena”, se traduce en **prestar atención de una manera particular, deliberadamente, a lo que está sucediendo en el momento presente, con una actitud de no juicio** (Kabat-Zinn, 2018).

Estos son los fundamentos de la práctica:

- **No enjuiciar:** la mente juzga todo el tiempo. Emite un juicio sobre lo que nos gusta/disgusta y se queda indiferente, sin prestar atención, ante todo aquello que considera neutro. Asimismo, en el burnout la persona que lo sufre tiende a juzgarse mucho a sí misma y también a los demás.

Nuestra mente categoriza y etiqueta casi todo lo que ve. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en función de lo que nos parece importante. Calificamos algunas cosas, a personas y acontecimientos como «buenos» porque nos hacen sentir bien y descalificamos otros como «malos» porque, por alguna razón, nos hacen sentir mal. Y a todo lo que, para nosotros, no tiene mucha importancia lo consideramos «neutro». Así es como nuestra conciencia desconecta de cosas, personas y acontecimientos neutros porque los considera demasiado aburridos como para prestarles atención. Lo primero que tenemos que hacer, si queremos descubrir una forma más eficaz de gestionar el estrés de nuestra vida, es tomar conciencia de la actitud de enjuiciarlo automáticamente todo para liberarnos de la tiranía de nuestros prejuicios y miedos y ver más allá. Es importante reconocer, al practicar mindfulness, esta cualidad enjuiciadora de nuestra mente apenas aparece y, suspendiendo deliberadamente el juicio, *asumir una perspectiva más amplia e imparcial* que nos recuerde, del mejor modo posible, la necesidad de observar sencillamente lo que ocurre, incluidas nuestras reacciones.

La práctica solo consiste en suspender los juicios y observar simplemente cualquier cosa que aparezca, incluidos tus propios pensamientos, sin reaccionar ni dejarte arrastrar por ellos. Luego puedes dirigir de nuevo tu atención plena a la respiración.

- **Paciencia:** cuando estamos en estrés, es decir la mayor parte del tiempo, queremos pasar de un punto A a un punto B de inmediato. De inmediato esta sociedad busca y demanda obtener resultados. Sin embargo, entre A y B lo que está transcurriendo ante nuestra propia impaciencia, es la vida misma. Ésa que se nos escapa porque es necesario detenerse y reducir el ritmo, para poder apreciarla.

La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que entendemos y aceptamos que las cosas se despliegan a su ritmo. Debemos ser, cuando practicamos mindfulness, tan pacientes con nuestro cuerpo como con nuestra mente. *No es necesario que nos impacientemos por estar tensos, nerviosos o asustados*, por el hecho de que nuestra mente esté juzgando de continuo, o por llevar practicando un tiempo, sin que ocurra nada especial.

Conviene darnos el espacio suficiente para tener estas experiencias. Cuando se presentan, son nuestra realidad y forman parte del despliegue, en este instante, de nuestra vida.

La paciencia es una cualidad especialmente útil de invocar cuando nuestra mente está agitada. Puede ayudarnos a aceptar la tendencia de la mente a divagar y recordarnos que no tenemos que acompañarla en sus excursiones. Ser paciente consiste simplemente en permanecer completamente abiertos a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que las cosas discurren a su propio ritmo.

- **Mente de principiante:** hay cierto momento en la vida en que empezamos a “dejar de ver” las cosas con ojos nuevos, con la inocencia de la infancia, esa curiosidad que nos hacía maravillarnos ante cualquier pequeño detalle. La capacidad de sorprendernos. Caemos en el hábito de los ojos cansados, la mirada triste y apagada, aquella que deja de iluminarse, emocionarse, descubrir el mundo en toda su belleza.

Con demasiada frecuencia dejamos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que «sabemos» nos impidan ver las cosas como son. Tendemos a dar por sentado lo ordinario y a no advertir que, en su seno, descansa lo extraordinario. Si queremos ver la riqueza del momento presente, debemos cultivar lo que se conoce como «mente de principiante», es decir, *una mente dispuesta a verlo todo como si lo viese por primera vez*.

Lo cierto es que, como no hay dos momentos iguales, cada momento encierra posibilidades únicas. Esta es la simple verdad que explica la necesidad de alentar una mente de principiante.

Preguntémonos, la próxima vez que nos encontremos con alguien con quien estemos familiarizados, si estamos viendo a esa persona con ojos nuevos tal como es, o si estamos viendo simplemente la proyección, sobre ella, de nuestros pensamientos y sentimientos. Hagamos esto con nuestros hijos, nuestra esposa, nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo y hasta, si lo tenemos, con nuestro perro o nuestro gato, y tratemos de hacerlo también con los problemas, en el mismo momento en que aparecen, y con la naturaleza.

¿Podemos *ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas tal como son* en este preciso instante con una mente limpia y despejada, o solo podemos verlos a través del velo de la neblina interpuesta por nuestros pensamientos, opiniones y emociones?

- **Confianza:** Solemos delegar nuestro poder en las creencias, juicios, opiniones de los demás. Y en esa delegación, vamos empequeñeciendo, decreciendo en autoestima y desconfiando de todo/s. En primer lugar, desconfiamos de nosotros mismos y de nuestras propias capacidades. Es necesario recuperar la confianza.

¿Por qué no hacer caso a nuestras sensaciones si, en algún momento, algo nos parece bien?, o ¿por qué deberíamos descartarlas por el hecho de que una autoridad o un grupo de gente piense de manera diferente a nosotros? Confiar en nosotros y en nuestra sabiduría y bondad esenciales es muy importante en todas las facetas de la práctica de la meditación. El espíritu de la meditación subraya la necesidad de ser uno mismo y de entender lo que eso significa. La práctica de mindfulness pasa por *asumir la responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro ser* y confiar en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más sencillo nos resultará confiar en los demás y advertir, en ellos, su bondad básica.

- **No forzamiento:** En general, se nos ha transmitido que el trabajo es sacrificio, lucha, pasarlo mal, que no se puede trabajar en lo que te gusta, etc. Y comprando esta creencia, es cuando empezamos a desgastarnos admitiendo situaciones, contextos, forzándonos a hacer, decir, pensar, como se espera de nosotros.

La conciencia plena, tiene que ver con el cultivo intencional de la actitud de no forzamiento, que nos enseña a *ser más esforzándonos menos*. Si, por ejemplo, nos sentamos a meditar pensando «Ahora voy a relajarme, iluminarme, controlar mi dolor o convertirme en una persona mejor», estaremos introduciendo en nuestra mente una idea de dónde deberíamos estar que suele ser una secuela de la idea de que ahora no estamos bien («si estuviera más tranquilo, si fuese más inteligente, si me esforzase más en trabajar en esto o aquello, si mi corazón funcionase mejor o mi rodilla no me doliese, estaría bien... pero, en este momento, no estoy bien»).

Esta actitud, sin embargo, socava el cultivo de mindfulness, que consiste simplemente en prestar atención a lo que está ocurriendo. Si estamos tensos, prestemos atención a la tensión; si estamos doloridos, sintamos nuestro dolor del mejor modo posible; si estamos criticándonos, observemos simplemente la actividad de nuestra mente enjuiciadora. *Simplemente observemos*. Recordemos que la atención plena consiste sencillamente en permitir que estén presentes todas y cada una de las cosas que aparecen instante tras instante, porque lo cierto es que están aquí. Abrámonos a ello y mantengámoslo en nuestra conciencia. Y no es necesario, para eso, hacer nada especial.

- **Soltar:** Algo que habitualmente cuesta soltar cuando sufrimos burnout son todas las ideas, pensamientos, preocupaciones, acerca del trabajo. Por ello, resulta muy difícil desconectar. A medida que el foco de nuestra atención se centra más en nosotros y menos en los sucesos externos, (las demandas, actitudes, juicios, etc. de los demás..) podemos reducir el nivel de estrés, comenzando a gestionar el desgaste profesional. Para ello, es imprescindible soltar los viejos patrones mentales, y orientarnos hacia nuevas posibilidades en la exploración de la mente.

Soltar es una forma de *dejar que las cosas sean*, es decir, de aceptar las cosas como son. La mayoría hemos experimentado, en ocasiones, situaciones en las que, cuando vamos a dormir, nuestra mente no se calla. Este es uno de los primeros indicadores de un estrés elevado. En tales casos, estamos tan identificados con nuestras ideas que somos incapaces de librarnos de ellas. Y si nos empeñamos en dormir, no haremos sino empeorar todavía más las cosas.

Durante el entrenamiento mental, dejamos deliberadamente de lado la tendencia a aferrarnos a determinados aspectos de nuestra experiencia y rechazar otros. Lo único que en tal caso hacemos, es *dejar que la experiencia sea la que es* y ejercitarnos en observarla instante tras instante.

- **Aceptación:** La aceptación significa ver las cosas como realmente son en el momento presente. Si, por ejemplo, tenemos un dolor de cabeza, aceptemos que tenemos un dolor de cabeza. Es mucha la energía que cotidianamente desperdiciamos negando y resistiéndonos a lo que es porque, cuando lo hacemos así, nos empeñamos en forzar las cosas a que sean como nos gustaría, lo que no hace sino generar más tensión y obstaculizar el cambio positivo. Podemos estar tan ocupados esforzándonos y luchando que apenas nos quede energía para sanar y crecer, y que lo poco que nos quede pueda disiparse por nuestra falta de conciencia y de intencionalidad.

En el burnout frecuentemente se soporta el estrés laboral (crónico) durante largo tiempo. El nivel de autoexigencia suele ser alto y la persona se exige por encima de lo que debería atender. Las exigencias pueden venir de fuera (empresa, jefes...) pero son un reflejo directo de la propia autoexigencia. Dejas de respetar tus límites y pretendes llegar a todo, sobrecargándote en el trabajo y en casa.

Por otro lado, la falta de aceptación de la realidad, dificulta la gestión del burnout acentuando la dimensión de la *despersonalización* o *cinismo*. Esto se da cuando la persona genera una distancia ficticia entre la situación que está viviendo en el trabajo y ella misma. Trata de protegerse así del sufrimiento que le genera su trabajo (no el trabajo en sí, sino los pensamientos que tiene acerca de él). Actúa como una especie de super héroe/heroína que pretende por un lado "poder con todo" y por el otro, se retira inconscientemente de la experiencia que le genera sufrimiento, como mecanismo de defensa.

El primer paso para salir del desgaste profesional, es *aceptar que estás sufriendo tu experiencia laboral*, reconocer que no estás bien, por el motivo que sea.

Acepta también que has rebasado tus propios límites, y ábrete a explorar otras formas de relacionarte con los estresores que pueden transformar tu estado mental y emocional.

Bibliografía recomendada:

- García Campayo, Javier (2020). *Cómo Reducir el Sufrimiento con Aceptación y Mindfulness*. Editorial ILUS BOOKS.