

Ausiàs Cebolla: "La gente feliz lo es porque vive atenta al momento presente" - Levante de Castelló - 23/04/2015

Contracorriente

Ausiàs Cebolla

PSICÓLOGO, EXPERTO EN «MINDFULNESS»

TEXTO DE SUSANA GOLF F FOTO DE EDUARDO RIPOLL

Ausiàs Cebolla (departamento de Psicología de la Universitat Jaume I de Castelló y autor de *Mindfulness y ciencia*) es uno de los pioneros en la consciencia del aquí y ahora. Mañana participa en el I Foro Mindfulness de Valencia.

«La gente feliz lo es porque vive atenta al momento presente»



I Foro Mindfulness Valencia Ciencias contemplativas y bienestar

► El Foro, que tendrá lugar durante toda la jornada de mañana en la Facultat de Filologia, pretende ser un espacio de diálogo y encuentro entre ciencia y tradición, representadas por científicos como Ausiàs Cebolla y Josefa Pérez, el venerable Lama Rinchen Gyaltsen y el monje cisterciense José Antonio Vázquez (la mesa redonda de 18,30 a 20 horas es de asistencia libre). Ha sido organizado por Elephant Plena, un equipo de psicología codirigido por Rosa Martínez y Jorge Moltó.

■ **¿El «mindfulness» no es antiquísimo?**

■ La revisión científica que se ha hecho es la razón de que estemos hablando de *mindfulness*. La ciencia, de toda la tradición, ha cogido lo que es clínicamente terapéutico. Cogemos una habilidad o entrenamiento que se hace sobre todo en la tradición budista, la capacidad de estar en el presente de una manera consciente, amable, y hemos descubierto que es superterapéutica. A esta habilidad psicológica la llamamos *mindfulness*.

■ **No es, pues, una técnica.**

■ Es una habilidad, una capacidad, que tenemos todos. Los niños están muy en *mindfulness*. Es como un estado, pero hay personas que tienen más tendencia y otras menos.

■ **¿Se puede estar «en modo mindfulness» 24 horas?**

■ No, no es viable, hay que trabajar, entregar informes, hacer entrevistas, y desde este modo no se puede. ¿Cómo entrenamos *mindfulness*? A través de una técnica, la meditación. Pero el objetivo no es hacer a la gente *meditadora*.

■ **¿Cómo se aplica al día a día?**

■ Por ejemplo, estoy comiendo y estoy plenamente consciente de que estoy comiendo; estoy en esta conversación y tengo la capacidad de estar escuchando y hablar sin tener un diálogo interno permanente. *Mindfulness* te permite la interacción con los demás. Tam-

bién puede ayudar cuando estoy ocupado con el futuro o el pasado, me ayuda a volver y a identificar qué es verdad y qué no. Al centrarme en el presente veo con mayor claridad y eso me permite identificar el problema y qué debo hacer para solucionarlo.

■ **¿Es un estado natural que perdemos en un entorno «multipantalla»?**

■ En algún momento lo perdemos. Cada vez vivimos de una manera más acelerada, por las nuevas tecnologías. Cuando mi abuelo, que vendía naranjas, se iba a Valencia en el carro, llegar a un estado de *mindfulness* era más sencillo, no había interrupciones.

■ **¿Su abuelo practicaba «mindfulness»?**

■ Le faltaba la intención, la consciencia, pero la habilidad, el sustrato, lo tenemos todos.

■ **¿Cómo nos beneficia?**

■ Yo pongo el ejemplo de la pescatera de Mercadona que está un poquito nerviosa y que jamás le va a interesar el discurso de Buda, pero

su médico o su psicólogo la deriva a un grupo de *mindfulness*. Y le ayuda.

■ **Habla de salud mental ¿y física?**

■ Hasta ahora se ha aplicado sobre todo para ansiedad o depresión, pero muchos autores proponen que se incorpore en atención primaria, antes de llegar a salud mental. Un médico puede encontrarse un paciente con insatisfacción, dolores crónicos, pacientes recurrentes... La salud pública de momento no se encarga del bienestar. Ojalá lo haga.

■ **Muchas empresas están impartiendo cursos a sus trabajadores.**

■ Porque es una herramienta de regulación de la emoción muy potente. Se está utilizando para mejorar el clima de las empresas. En el Parlamento británico hay una comisión *mindfulness*.

■ **¿La vida cambia?**

■ Es muy gradual. Si soy más consciente del amor por mí mismo, el respeto, la amabilidad, esa autoconciencia me hace vivir más plenamente, ser más dueño de mi vida. Cuando les preguntas a las personas felices por qué son felices te dicen que porque se dan cuenta de que los árboles son verdes o los pájaros cantan... son ese tipo de cosas, pero para eso tengo que estar muy atento. Hemos perdido esa capacidad. Bajas al metro y todo el mundo está mirando su móvil. ¿Por qué *mindfulness* es eficaz? Aprendemos a controlar la atención, eso conlleva que libremente escojamos a qué prestamos atención; mejora la conciencia corporal; ayuda a regular emociones, a no «saltar». Eso genera paz mental.

■ **¿Y el mundo?**

■ De eso vamos a hablar, de las implicaciones éticas. Cuando yo practico soy más amable con los demás y los demás conmigo, con cambios muy pequeños el mundo cada vez es un lugar mejor.

■ **¿Hay que meditar a diario?**

■ La meditación es la herramienta idónea, pero luego hay técnicas supersencillas, como tomar el café conscientemente, te duchas y sientes cómo el agua caliente te cae por encima o sentado en una silla respirar conscientemente. Eso es meditar en *mindfulness*. Hay dos mil millones de meditaciones diferentes. Rezar el rosario es meditar, pero no es la meditación que nos interesa.

■ **¿Es como ir al gimnasio?**

■ Es un entrenamiento. El estándar son entrenamientos de dos meses de ocho sesiones de dos horas. Cuando acabamos hacemos un grupo de práctica.

■ **Se sabe que los pensamientos pueden llegar a modificar el cerebro.**

■ Por eso hay que practicar mucho, para que haya un cambio estructural, para interiorizarlo. ¿Hay un día en que de repente cambia todo? No. Pero entonces digo ¿cuánto tiempo llevo sin enfadarme sin mi pareja? Es que eso termina con el determinismo, da sentido a la intención de la apuesta individual para cambiar procesos y a la psicología del estilo de vida. La gente tiene un potencial de cambio brutal.