

# Atención plena y el duelo



*“Puedo aceptar mi tristeza sabiendo que yo no soy mi tristeza”*

## ¿Qué es la atención plena?

A veces es más fácil definir la atención plena comenzando con algunos ejemplos comunes del inconsciente. Puede ser como dirigirse a un nuevo destino, pero encontrarse en su ruta habitual al trabajo o la escuela, o comerse todo el pastel cuando tenía la intención de tener solo algunos bocados. Una explicación común para estas experiencias es que está en modo llamado “piloto automático”. Ser consciente es todo lo contrario. Por ejemplo, al leer esta página, tenga en cuenta el movimiento de sus ojos, la posición de su cuerpo y su respiración cuando inhala o exhala.

El cerebro humano es un viajero del tiempo natural. Podemos pensar en el pasado, el presente y el futuro varias veces al día. Además, también tendemos a juzgar nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias en función de cómo pensamos que la vida debería ser, lo cual nos causa dolor cuando la realidad no cumple con nuestras expectativas. Toda esta actividad por lo general no se detecta, y por lo tanto podemos sentirnos o comportarnos de manera diferente de lo que nos gustaría, sin cualquier explicación clara. Aquí es cuando la atención plena es útil.

En resumen, la atención plena *es prestar atención a lo que está sucediendo ahora mismo sin juzgar*. Al prestar atención, podemos crear el espacio mental que necesitamos para poder notar los pensamientos y juicios que siempre se están ejecutando en nuestras mentes. Este espacio nos permite ser observadores de nuestros pensamientos y nos da el poder de elegir a dejarlos pasar, en lugar de ser arrastrados por ellos.

La meditación, el yoga y otras prácticas de atención plena pueden ayudarnos a prestar atención a nuestros pensamientos y dejar de lado los juicios. Al igual que ir al gimnasio puede fortalecer los músculos de nuestro cuerpo, la meditación puede ayudarnos a fortalecer “atención muscular” de la mente. A través de la práctica regular podemos fortalecer nuestra capacidad de permanecer en el momento presente, ser conscientes de nuestros pensamientos, y dejar de lado los juicios cuando sea necesario.

## Entonces, ¿qué tiene que ver la atención plena con el duelo?

Si las prácticas de atención plena pueden ser útiles a lo largo de nuestras vidas, pueden ser particularmente útiles cuando estamos en duelo porque pueden permitirnos “montar las olas del duelo” en lugar de ser arrastrados por ellos.

Si la atención plena es prestar atención sin juzgar a lo que está sucediendo en este momento, entonces el duelo puede ser entendido como prestar atención sin juzgar el intenso dolor de la pérdida y todos los demás sentimientos que vienen con el duelo. Esto puede parecer lo último que quiere hacer o puede ser algo que haga todo el tiempo, pero es importante tener en cuenta que “prestar atención” es diferente de “sumergirse” o “consentirse” o estar “en sus sentimientos”. Atención plena en el duelo se puede considerar conscientemente como la decisión de permitirnos llorar y experimentar plenamente las lecciones del duelo con el objetivo de vivir mejor la vida, en lugar de escapar o de adormecerse del dolor. Es una decisión que continúa haciendo cada momento.

Entonces, en lugar de sentir dolor y permitirse escapar mientras manteniéndose ocupado, encendiendo la televisión o comiendo helado, que puede ser acciones apropiadas a veces, puede elegir “sentarse con sus sentimientos”, para





notar lo que son y sentir curiosidad por ellos como si fuera la primera vez que los siente. Para ayudar en este proceso, a algunos les resulta útil imaginar que se les pregunta: “¿Cómo se siente la tristeza?”, e intenta describir cómo se siente físicamente, mentalmente y emocionalmente.

Hay muchos recursos excelentes disponibles en nuestra biblioteca y en línea para ayudarlo en su duelo de manera consciente, pero una manera útil de comenzar podría incluir repetir las palabras del maestro espiritual Joan Halifax:

*Estoy abierto al dolor del duelo.*

*Puedo encontrar los recursos internos para estar realmente presente en mi dolor.*

*Puedo aceptar mi tristeza sabiendo que yo no soy mi tristeza.*

### Lectura adicional:

- *Yoga for Grief Relief* de Antonio Sausys
- *Mindfulness for Prolonged Grief* de Sameet M. Kumar
- *Grieving Mindfully* de Sameet M. Kumar

### Referencias:

- Kumar, S. (2005). *Grieving mindfully: A compassionate and spiritual guide to coping with loss*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Leem, S. (2012). Encountering Grief: A 10-Minute Guided Meditation with Joan Halifax [Audio]. Retrieved from <http://www.onbeing.org/blog/encountering-grief-guided-meditation/4983>
- Salzberg, S. (2011). *Real happiness: The power of meditation*. New York, NY: Workman Publishing Company.

