

Convertir el obstáculo en oportunidad

En los momentos más difíciles en los que nos sentimos amenazados o asustados, podemos mejorar significativamente la situación mediante la atención consciente. No es cuestión tan solo de “buena voluntad” sino que requiere de unas habilidades específicas que podemos entrenar. Las seis habilidades mindfulness siguientes pueden llevarse a la práctica en todas las áreas de nuestra vida.

1.- **Apertura:** se trata de abrirse interiormente y contemplar a la otra persona y nuestra relación con ella de un modo nuevo y limpio. Para cultivarla, permanece atento al primer pensamiento o juicio que te susciten los comentarios o acciones de los demás y date cuenta de que, sean los que sean, son tan sólo una perspectiva; no la única, sino simplemente una más.

2.- **Empatía:** consiste en “meterse en la piel del otro”. Para esto es necesario tener el hábito de reconocer y experimentar los propios sentimientos, porque solo después podemos hacerlo con los de los demás. Quizás tiendas a confiar en tu intuición acerca de lo que los demás sienten, pero en general lo adecuado es preguntarle. Ten en cuenta que los mismos hechos producen emociones diferentes en las personas. Y las mismas palabras pueden tener matices diferentes: por ejemplo, cuando decimos “miedo”, puede que tú y yo estemos diciendo cosas diferentes.

3.- **Compasión:** combina la empatía, la comprensión de la situación en la que se encuentra otra persona y el deseo de aliviar su sufrimiento. A lo largo de toda su vida, el otro, como tú, habrá experimentado desengaños, fracasos y pérdidas, y algunas de esas heridas pueden llegar a ser tan profundas que quizás no se sienta seguro compartiéndolas. Mira a esa persona como alguien asustado y dolorido, y considera el modo en que podrías aliviarla.

4.- **Bondad:** se trata de desear realmente el bien del otro: que tenga salud, que no sufra ni esté atemorizado, que las cosas le vayan bien... Con ciertas personas puede que nos resulte más fácil decirlo que experimentarlo. Pon entonces en práctica la apertura, la empatía y la compasión para facilitar la bondad en estos casos.

5.- **Regocijo por el bienestar ajeno:** es lo opuesto a los celos, la envidia y el resentimiento, y nos lleva a disfrutar con la felicidad y alegría de los demás. Cae en la cuenta del valor y la fortaleza que habrá movilizado esa persona para crecer y llegar a ser quien es hoy, para superar los retos de su vida. Se trata de una actitud completamente independiente de las circunstancias de la persona, que brota de tus propios recursos internos de alegría y bondad expandiéndose hacia los demás.

6.- **Ecuanimidad:** surge de la sabiduría, serenidad y estabilidad mental que entiende la naturaleza del cambio. La ecuanimidad proporciona el equilibrio y sosiego necesarios para entender la profunda interrelación que existe entre todas las cosas. Si te fijas, en ocasiones tratamos a los demás de manera diferente basándonos en la percepción que tenemos de ellos. Quizás en este sentido, trates respetuosamente a tu jefe y te muestres distante con el conductor del autobús... Date cuenta de que todas las relaciones tienen un valor intrínseco y de que todos los seres humanos merecen ser tratados con igual consideración.