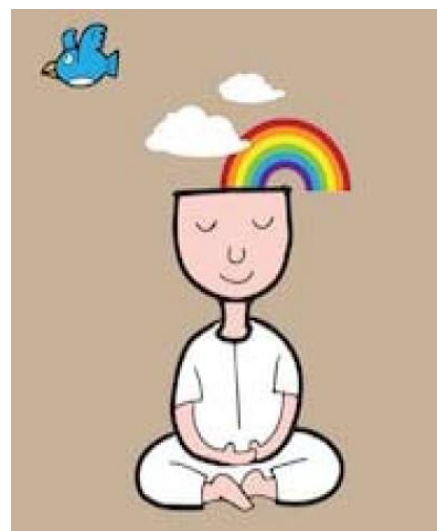


INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS PER AFRONTAR LA CRISI DEL COVID 19

La situació actual d'alerta sanitària davant el Covid 19 comporta molta incertesa. És una situació desconeguda per a la majoria de nosaltres i a més ens hem vist forçats a alterar les nostres rutines, a aturar les activitats i a mantenir-nos socialment aïllats. És normal que davant d'aquesta situació es desencadenin patrons de pensament angoixants o que caiguem repetidament en intentar anticipar el futur i això pot comportar un malestar que interferirà en la nostra capacitat d'autocura en el present.

Anem a presentar-te alguns conceptes bàsics que provenen de la pràctica del mindfulness i la meditació que creiem que et poden ajudar a suportar aquesta situació.



CONSCIÈNCIA I PILOT AUTOMÀTIC

La ment humana té la capacitat de funcionar en "pilot automàtic", seria alguna cosa així com la navegació sense conductor en una nau. Això suposa molts avantatges perquè ens permet funcionar sense gastar esforços en activitats rutinàries, però també té els seus inconvenients quan el pilot automàtic ens porta repetidament on no volem anar. Podem caure en hàbits de pensament que no fan sinó empitjorar el nostre estat d'ànim.

Aquests pensaments acaben determinant l'emoció que experimentem i la seva intensitat i pot ser que també la nostra conducta acabi sent una reacció automàtica a aquests pensaments i emocions.

Si fem servir les tècniques de mindfulness per augmentar la nostra consciència podrem deixar de reaccionar automàticament i respondre lliurement a les situacions en què el pilot automàtic no ens convingui.

Aquesta presa de consciència requereix de pràctica, igual com ho requeriria entrenar-nos en qualsevol esport o habilitat. Un bon símil és pensar en una correcció postural per a la ment, cal practicar repetidament perquè s'hi assenti.

Un bon inici pot ser dirigir la nostra atenció a activitats quotidianes que solem fer en pilot automàtic com pot ser menjar, dutxar-nos o raspallar-nos les dents i adonar-nos de totes les sensacions que acostumem a passar per alt.

Si et ve de gust pots mirar aquesta conferència TED sobre mindfulness:

<https://www.youtube.com/watch?v=uJrUe2meFm4>

LA MENT DE MICO

Anomenem "ment de mico" al procés cognitiu en què la ment salta de pensament en pensament com si fos un mico que salta de branca en branca. Els éssers humans estem biològicament predisposats a pensar sobre les experiències passades i sobre les possibilitats futures. La ment de mico és el resultat de la gran capacitat de pensament de l'ésser humà i de la seva capacitat per a visualitzar estats desitjats, comparar, planificar i buscar solucions. El problema és que aquesta gran eina que és el pensament no sempre és la més adequada, especialment quan es tracta d'estats emocionals.

L'alternativa a la ment de mico és cultivar la modalitat d'estar en mode "ser". Estar en "**mode ser**" significa estar **centrat en el present, sense jutjar i amb una actitud d'observació**. 'Els nens són experts en això! El contrari a la manera de ser és el "mode fer", caracteritzat per l'exigència, la comparació i el judici de millor/pitjor, la focalització en els objectius futurs, la planificació i la comprensió lògica.

L'alternativa a divagar darrere de la ment és atendre les sensacions que ens arriben a través del cos i dels sentits. Així com la ment tendeix a portar-nos al passat, al futur, al que podria ser i el que hauria d'haver estat, el cos ens te ancorats al present.

Entrenar la consciència del propi cos i de les sensacions físiques és l'objectiu dels exercicis **l'escàner corporal i de l'atenció a la respiració**.

Pots mirar aquest vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=ikBZNUDwHbl>

QUEDAR-SE AL PRESENT

Romandre present en totes les nostres experiències agradables, desagradables o neutres permet que la "saviesa innata" de la ment s'enfronti a la dificultat i possibiliti l'aparició d'un afrontament **eficaç**. Quan, per altra banda, ens preocupem o pensem en els nostres problemes, encara que puguem creure que estem arreglant alguna cosa, la rumiació ens allunya de l'experiència directa jutjant l'experiència (Per exemple: m'hauria d'estar sentint d'una altra manera, les coses haurien de ser diferents). El pensament rumiatiu genera sentiments emocionalment més carregats i afegeix nous pensaments negatius (per exemple: ningú m'ajudarà, fulanito hauria d'haver fet una altra cosa, etc.).

Prendre consciència dels pensaments, sentiments, sensacions corporals i conducta de moment, ens proporciona la possibilitat d'alliberar-nos de les formes automàtiques i habituals de reacció.

LA RESPIRACIÓ

Podem fer servir **la respiració** com una eina, com una àncora, per portar-nos a aquest. Podem connectar amb ella en qualsevol moment de la nostra vida diària.

No hem de controlar-la. Només notar-la i conèixer-la, com un amic. L'únic necessari és observar i sentir la respiració amb interès, de manera relaxada.

EXERCICIS PER A CULTIVAR LES HABILITATS MINDFULNESS

EL QUÈ:

Et proposem els següents exercicis de mindfulness perquè vagis practicant. T'ajudaran a cultivar les habilitats d'observació, no reacció i atenció al present per fer front a la situació actual.

És recomanable que practiquis els exercicis que et proposem de manera regular, com qualsevol altra habilitat s'aprèn a poc a poc i donarà el seu fruit de forma sorprenent, però no pots pretendre que sigui una fórmula màgica que et resolgui els mals moments.

Atenció a la respiració: La pràctica d'atenció a la respiració consisteix justament en això en dedicar una estona a observar la nostra respiració. Si pot ser tria un punt concret del teu cos on la puguis sentir, per exemple, el nas, el pit, les costelles, l'estómac... Si et costa mantenir-te atent pots comptar unes quantes respiracions.

<https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE>

Escaneig corporal: L'escaneig corporal consisteix a estant estirat o assegut recórrer les sensacions del teu cos des dels peus fins al cap, a poc a poc i per zones, passant per les cames, els genolls, les cuixes, la zona abdominal, el pit, l'esquena, els braços... Observant les sensacions de temperatura, contacte, dolor, sensacions dels òrgans interns... Es tracta simplement d'observar.

https://www.youtube.com/watch?v=cKAox7_jQOk

<https://palousemindfulness.com/es/meditations/bodyscan.html>

Pausa de tres passos: La parada dels tres passos consisteix a fer un STOP conscient per després reprendre l'activitat.

Versió 1, abril 2020 / AA / CI

Entitat membre de:

Pàgina 3 de 5

Entitat proveïdora del:

Pas 1: Para de fer el que estiguis fent i observa el teu interior: Quins pensaments ocupen teu cap, com està el teu cos, quines emocions formen part de l'experiència de el present.

Pas 2: Dirigeix la teva atenció a la respiració i deixa que t'ancori al present..

Pas 3: Expandeix la teva consciència a tot el cos: la teva postura, les sensacions de temperatura dolor o el que sigui que els sentits et portin... I, finalment, la consciència del que t'envolta.

Fet això pots seguir amb el teu dia.

EL COM:

En mindfulness tan important és el que fem com el com ho fem, recorda que el que cultivem és el "mode ser" en contraposició al "mode fer". És important que recordis els següents punts durant el teu dia a dia:

- Intenta no prejudicar com et sentiràs quan hakis acabat l'activitat. Planteja't les accions com un experiment, com una prova, amb lleugeresa.
- Cultiva l'observació curiosa. Contempla una gamma d'activitats, no et limitis a les teves preferides. De vegades provar alguna cosa nova és en si mateix interessant.
- Tracta't amb afecte, amb respecte i amb autocura.
- Intenta no jutjar o no et creguis els judicis que llança la teva ment.

AFRONTAMENT DELS MOMENTS DE MALESTAR

En primer lloc fes una pausa.

Després de realitzar la pausa de 3 passos i reconnectar amb el present, podria ser convenient actuar per afrontar sentiments d'ansietat o d'humor negatiu. Pregunta't **Què necessito just ara? Com puc cuidar-me a mi mateix just ara?** Et proposem tres opcions:

- **Fer alguna cosa agradable:** sigues amable amb el teu cos, tracta't amb afecte, fes alguna cosa agradable (per exemple, fes un bany, dorm una migdiada, menja el teu plat favorit, regala't un massatge, truca a un amic, dedica temps al teu hobby, escolta música que et faci sentir feliç...).
- **Fer alguna cosa que et donarà satisfacció:** Pots fer una cosa que fas bé, una cosa que et donarà la sensació de missió complerta o alguna cosa que et donarà la sensació de prendre el comandament (per exemple, arreglar un armari, fer una mica de treball,

complir amb la teva autocura, fer una mica d'exercici, fer això que fa temps que vas posposant). Tingues en compte que si l'activitat és gran o complexa has de dividir la tasca en parts i fer-la poc a poc.

- **Actuar amb atenció conscient:** Enfoca tota la teva atenció en el que estàs fent ara mateix. Fixa la teva ment en el present. Estigues atent a la teva respiració mentre fas les coses, sigues conscient del contacte dels peus amb la terra.

Si vols continuar aprenent sobre mindfulness, en aquest enllaç pots trobar un curs gratuït:

<https://palousemindfulness.com/es/>