



Aeropuertos, Unidades de diálisis y Mindfulness (Atención plena)

Por **Gary Petingola**, BSW, MSW, RSW

Los aeropuertos son lugares tanto felices como tristes. Juegan con todas nuestras emociones. Saludos, despedidas. Desgarradora tristeza, alegría extraordinaria. Conflicto, impaciencia, juicio, ira. Los aeropuertos representan puntos de transición fundamentales que marcan el final o el comienzo de un viaje. Son lugares donde se pasan horas y horas simplemente sentados, cautivos.

Los aeropuertos están llenos de amantes abrazándose, intercambiando saludos y despedidas. Están llenos de familias que se despiden de sus niños, padres y familiares. Están llenos de individuos solitarios cautivados por conversaciones en sus

teléfonos móviles y de empleados que a veces luchan por sonreír. Todo está ahí si simplemente abres los ojos y miras. Las unidades de diálisis pueden ser como los aeropuertos. Llegamos y partimos tratando de llegar a otro lugar. Llevamos exceso de equipaje del que nos deshacemos o al que nos aferramos. Las unidades de diálisis son lugares concurridos donde los visitantes simplemente van con la corriente. Pueden ser lugares de alegría o lugares de sufrimiento. A veces el personal puede parecer gruñón e indiferente como el personal de los aeropuertos, sobrecargado, distante y cansado.

Al igual que en los aeropuertos, las unidades de diálisis requieren

una estancia prolongada, tiempo muerto e imprevisibilidad sin fin. Al igual que los aeropuertos, las unidades de diálisis pueden verse como interrupciones temporales a lo largo del camino de la vida. Podemos navegar a través de ellos en piloto automático, a ciegas, o podemos respirar y tal vez incluso sonreír en el camino.

La atención plena nos ofrece esa opción. La atención plena es prestar atención a propósito, de una manera particular sin juicio. Tanto los aeropuertos como las unidades de diálisis nos ofrecen momentos pico en potencia. Los momentos pico son momentos de tu vida en los que estás completamente presente con todos tus sentidos, de forma aguda y luminosa. Cuando ves a niños en los aeropuertos, escanean con curiosidad, prestando mucha atención a los detalles que el resto de nosotros pasamos por alto. Podemos elegir simplemente convertirnos en una extensión de la máquina de diálisis, programada, mecánica y simplemente existiendo, o podemos elegir aceptar lo que es y al hacerlo, hacer de esta parada un lugar de exploración y amplitud.

Cuando tratamos de escapar de nuestras circunstancias actuales, sufrimos. Este “huir de” nos enferma emocional y físicamente. Se agita en nosotros como una corriente subterránea, siempre ahí, siempre tomando nuestra energía. Cuando estamos atentos, nos sentimos más tranquilos. Lo vemos más claramente. Escuchamos y hablamos con verdadera presencia y tenemos menos conflictos.

La práctica de la atención plena a través de la meditación nos ayuda a cultivar esta oportunidad innata de ver el mundo de manera diferente. Nos ofrece ojos de principiantes para que podamos explorar completamente lo que es. Pasamos gran parte de nuestra vida en espera o en modo rápido siempre luchando por estar en otro lugar. Buscamos distracción en

un esfuerzo por encontrar la felicidad, pero continuamos sintiéndonos insatisfechos. En consecuencia, extrañamos lo más importante: este momento.

Cuando estamos atentos, estamos completamente despiertos. Estamos en sintonía con nuestros cuerpos, nuestros pensamientos y nuestras emociones, lo agradable, lo neutral y lo desagradable. Esta claridad nos hace sentir vivos. Nos permite ver realmente lo que es.

La atención plena nos permite sentir más profundamente, amar más apasionadamente y continuar más completos. Estas habilidades nos distinguen de las máquinas de los aeropuertos y las unidades de diálisis, nos hacen más resilientes. La atención plena nos libera del cautiverio y de la depresión de vivir en piloto automático, lo que nos permite simplemente ser.

Gary Petingola está calificado para enseñar la reducción del estrés basada en la atención plena a través del Centro para la atención plena en medicina, atención médica y sociedad de la Facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts.

