

LAS CUALIDADES DE LA ATENCION INTERPERSONAL

Siempre podemos, aun en las situaciones más difíciles y en las que más amenazados nos sentimos, mejorar significativamente las cosas prestando una mayor atención. La práctica del mindfulness es como cultivar un jardín, y su presencia y desarrollo requieren ciertas cualidades y condiciones. En el caso de las relaciones, especialmente aquellas que sean tensas y difíciles, para que no se marchiten, sino que, por el contrario, florezcan y se vivifiquen, se requiere prestar una atención interpersonal a la situación.

Existen seis cualidades que consideramos esenciales para el desarrollo del mindfulness interpersonal y que mejoran espectacularmente las relaciones:

- **Mente abierta.** Cualidad parecida a la mente de principiante, en la que uno se abre, contempla a la otra persona y a la relación de un modo nuevo y limpio y puede llegar incluso a ver las cosas desde su perspectiva. ¡Permanecer cerrado y a la defensiva es un evidente obstáculo al corazón y la mente que necesitan estar abiertos! Para cultivar la mente abierta es importante notar, el primer pensamiento o juicio que le susciten los comentarios o acciones de los demás y dese luego cuenta de que esa no es más que una perspectiva y que, en modo alguno, es todo el pastel, sino una mera porción. Imagínese lo que sería incluir en ese pastel las perspectivas, todas del mismo valor, de los demás.
- **Empatía.** Cualidad que consiste en identificarse realmente con los sentimientos de otra persona, es decir, colocarse emocionalmente en su piel. El primer paso consiste en reconocer y experimentar sus propios sentimientos, porque solo después podrá hacerlo con los demás. Practique, para cultivar esa cualidad, el mindfulness con sus propias emociones, permaneciendo en contacto con ellas y conectando luego, cuando sienta que los demás están sintiéndolas, con determinadas emociones concretas. Quizás tienda a confiar en su intuición sobre lo que los demás puedan estar sintiendo y eso resulte adecuado. Pero si, por el contrario, no está seguro, siempre es conveniente preguntar. Y quizás, si tiene dificultades con la empatía, le convenga saber que, en el fondo de nuestro corazón, todos queremos ciertas cosas básicas, como ser aceptados, ser animados, y sentirnos seguros.
- **Compasión.** Esta es una cualidad que combina la empatía, con una comprensión de la situación en que se encuentra otra persona, con el deseo de aliviar su sufrimiento. Imagine, para cultivar esta cualidad, sus dolores y sufrimientos. A lo largo de toda su vida, la persona habrá experimentado desengaños, fracasos y pérdidas, y algunas de esas heridas pueden llegar a ser tan profundas que la persona quizás no se sienta segura compartiéndolas. Imagine a esa persona como su hijo, asustado y dolorido, y considere el modo en que podría consolarla.
- **Bondad.** Cualidad en la que uno desea el bien del otro, es decir, que este sano, libre de daño y de miedo. En la práctica de la meditación de la amabilidad o la bondad quizás hayamos notado que cuando se trata de personas “conflictivas”, resulta más sencillo decirlo que hacerlo. Imagine también, para cultivar la bondad, a la otra persona como su propio hijo/a y considere el modo en que podría hacerle llegar sus buenos deseos. Imagine como querría ver a esa persona moverse en el mundo.

- **Regocijo por el bienestar ajeno.** Esta es una cualidad, opuesta a los celos, la envidia y el resentimiento, que nos lleva a disfrutar con la felicidad y alegría de los demás. Imagine, para cultivar esta cualidad, a la otra persona creciendo y reflejando la alegría y la aventura que la persona ha experimentado, junto a la valentía y fortaleza que habrá movilizado para superar los retos que le depare la vida. Se trata de una cualidad completamente independiente de las circunstancias de la persona. Basta simplemente con darse cuenta de que todo el mundo puede acceder a los recursos internos de la alegría y extender luego ese deseo para que la otra persona pueda acceder a ella.
- **Ecuanimidad.** Cualidad 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. Quizás, como ocurre en la mayoría de las personas, trate a los demás de manera diferente basándose en la percepción que tiene de ellos. Quizás por ejemplo, en este sentido, trate respetuosamente a un colega de trabajo y se muestre, no obstante, desagradable, porque tiene prisa, con otra persona con la que se encuentre. Conviene, en este sentido, darse cuenta de que todas las relaciones tienen un valor intrínseco y que todos los seres humanos merecen ser tratados con la consideración inherente a las cinco cualidades recién mencionadas. Imagine, para cultivar esta cualidad, el rostro de la otra persona en cuestión, como si se tratara de un ser querido al que ama y respeta. Quizás, de ese modo, pueda ver a la persona como alguien que, como todos, sencillamente quiere y necesita bondad y amor.

PRACTICA: Conectando con otros

Establecer contacto con los demás es un proceso. Imagínese a la persona en cuestión sentada frente a usted. Vuelva ahora a leer la descripción de cada una de las cualidades que se acaban de presentar e imagine luego, cerrando los ojos, mirando y relacionándose con esa persona desde esa cualidad. Tome nota, cuando acabe el ejercicio con esa cualidad, de aquello que haya aflorado en su mente.

Cualidad: _____

