

TALLER MINDFULNESS & DISTONÍA

A vosotros:

Mi intención es mostraros cómo puede utilizarse esta técnica Mindfulness psicoeducativa grupal, y cómo nos ayuda a modular los síntomas del estrés, y la incomodidad lógica que surge de tener una distonía. Y que integréis de ella lo que consideréis más útil. Si hay algo que veis que lo podéis integrar en vuestras vidas, yo estaré feliz de que lo hagáis.

En esta primera parte, lo primero que haremos es acercarnos a la relación entre la mente y el cuerpo en distonía. Después vamos a ver por qué a partir de un solo problema que podamos tener pueden surgir dos problemas. Viviendo con la distonía como principal afectación surge el segundo problema, Cualquier persona con una enfermedad crónica puede atestiguar cuando el estrés aparece, dentro de la vivencia de una enfermedad, como automáticamente agrava esa enfermedad, sea la que sea, un resfriado, una distonía, una esquizofrenia...es decir en condiciones de estrés, se va a poner, verdaderamente, grave.

Entonces, ¿Cuál es la aportación del Mindfulness?

Básicamente, el problema es que tenemos una relación como de dos calles. Tenemos por un lado la sintomatología de la distonía, que es muy incómoda, muy dolorosa, y muy difícil de llevar, especialmente en situaciones sociales, que pueden generar ansiedad, estrés y depresión. Y la otra calle es que todo este estrés, ansiedad y depresión vuelven hacia atrás y hacen que la sintomatología de la distonía se agudice.

Entre la sintomatología de la distonía y la ansiedad, el estrés y la depresión hay una serie de procesos mentales de los cuales no nos damos cuenta. Una pequeña lista que resumiría bastante bien esos procesos mentales que nos generan ansiedad serían: **la indefensión**, creer que no soy capaz de hacer cosas, por mi sintomatología; la **vergüenza** asociada con una situación social, o anticipar incluso que voy a estar en una situación social y que no voy a poder manejarla de una buena manera; **el autorrechazo** que se produce en “yo no debería ser así”, “yo no debería tener esto” y que genera sentimientos muy negativos sobre uno mismo; **la pérdida de interés** por cosas que antes sí me gustaban pero que ahora ya no, ¿para qué?, si no tiene sentido; y la **disminución de la vida social**, muy asociado con la vergüenza. Todos estos son síntomas, a su vez, de ansiedad y depresión a un nivel clínico, que, si no se reconocen en el momento que surgen, y no se manejan de una manera adecuada, pueden llevar a desarrollar un cuadro clínico agudo. Por eso, ahora hay dos problemas en vez de uno.

La clave aquí es cómo manejas lo que puedes manejar. Entonces, si hacemos énfasis en esa parte, sí podemos darnos cuenta cuando aparezcan las contracciones, o los movimientos involuntarios, y de forma simultánea aparecen esos pensamientos de

juicio, a lo mejor incluso antes de que aparezcan los movimientos, empezamos a anticipar lo que va a pasar, ese sería momento de decir *“ahora no está pasando nada, ahora mismo estoy viendo la tele, o estoy con mi pareja, o estoy haciendo cualquier otra cosa, y no tengo que preocuparme por eso que todavía no ha pasado”*.

Justo aquí cultivemos estar centrados en el presente, cultivemos **Mindfulness**:

Primero prestamos atención al momento presente. **Segundo**, con aceptación, “no añadir leña al fuego”. **Tercero**, sin juicio hacia uno mismo, como “no me gusta nada tener este movimiento” o “soy una persona terrible porque me está ocurriendo esto”... **Cuarto**, no esforzarse, no resistirse a esos pensamientos ni emociones, porque el problema de resistirse a los fenómenos internos, pensamientos o emociones, es que se multiplican, si uno intenta no tener un pensamiento, al segundo después hay dos pensamientos iguales. **Quinto**, la confianza en ti, intenta un día cualquiera estar lo más consciente, lo más presente posible, y así cultivamos esa confianza en uno mismo(a) que tanta falta nos hace. **Sexto**, ese día, ve con mente de aprendiz, ve con curiosidad e interés a ver qué descubres en ti, y **Séptimo**, suelta suelta las autocríticas... suelta....

Es un ejemplo de cómo llevar la Atención hacia Ti, ya encontrarás tu propio camino. Con la práctica continuada *de* y *en* Mindfulness nos ayudaremos a modular esas reacciones frente al estrés. Practica... practica... vivenciando en ti la experiencia del estar en el presente con atención plena, descubriendo cómo es **ESTAR EN MODO MINDFULNESS**.

Nelly Tozzi