

Ronald D. Siegel

LA SOLUCIÓN
MINDFULNESS

*Prácticas cotidianas
para problemas cotidianos*

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

LA SOLUCIÓN MINDFULNESS

Prácticas cotidianas para problemas cotidianos

RONALD D. SIEGEL
Doctor en psicología

LA SOLUCIÓN MINDFULNESS

Prácticas cotidianas para problemas cotidianos

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Título de la edición original:
THE MINDFULNESS SOLUTION
Everyday Practices for Everyday Problems
© 2010, Ronald D. Siegel. The Guilford Press. New York, USA.

Traducción: Bernardo Moreno Carrillo

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Printed in Spain - Impreso en España
ISBN: 978-84-330-2474-9
Depósito Legal: BI-361/2011
Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*Para Gina, mi apoyo, inspiración y amor
y para Claire y Sol, mis padres y principales maestros.*

Índice

Prólogo.....	11
--------------	----

PARTE I

Por qué es importante la plena conciencia

1. La vida es difícil, para todo el mundo	21
2. La plena conciencia, una solución	51
3. Aprender a practicar la plena conciencia.....	85
4. Construir una vida plenamente consciente	119

PARTE II

Prácticas cotidianas para mentes, cuerpos y relaciones especialmente difíciles

5. Confraternizar con el miedo: afrontar la preocupación y la ansiedad.....	151
6. Entrar en lugares oscuros: ver la tristeza y la depresión bajo una nueva luz.....	195

7. Más allá de la gestión de los síntomas: transformar el dolor y los problemas médicos relacionados con el estrés	239
8. Vivir el siniestro total: la plena conciencia para las relaciones románticas, la labor de padres y otras relaciones íntimas . . .	283
9. Romper con los malos hábitos: aprender a hacer buenas elecciones	333
10. Hacernos mayores no es fácil: cambiar nuestra relación con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte	373
11. ¿Qué viene después? La promesa de la plena conciencia . . .	413
Quando necesitamos más ayuda: cómo encontrar un terapeuta. .	425
Recursos	429
Notas	443
Índice de términos	455

Prólogo

La primera vez que seguí, durante mis años universitarios, una práctica de la plena conciencia, quedé muy impresionado. Aprender a atender y a aceptar el momento presente –a detenernos realmente a oler una rosa– me deparó unos beneficios inmediatos. Empezaron a desaparecer mis preocupaciones derivadas del afán por obtener buenas notas, encontrar novia o estar en la onda. Imaginé que, tras unos años de práctica, me vería libre de todo daño, dolor y preocupación..., y viviría como un bienaventurado el resto de mi existencia.

Siento decir que las cosas no sucedieron exactamente así. Pronto descubrí que la práctica de la plena conciencia no era un buen narcótico (no hace desaparecer el dolor realmente). Pero, ¡por favor, no deseches este libro todavía! La práctica de la plena conciencia ofrece algo más valioso: en vez de anestesiarlos, nos ayuda a ver más claramente los hábitos mentales que nos crean un sufrimiento innecesario, al tiempo que nos enseña la manera de cambiarlos. Gracias a aquella práctica, no necesité mucho tiempo para descubrir que mi mente se veía constantemente empujada a fantasear sobre la siguiente fiesta y a temer el siguiente trabajo de investigación, sin apreciar casi nunca el momento presente. También noté que me acompañaba constantemente el pensamiento sobre si era un tipo inteligente o tonto, atracti-

vo o feo, bueno o malo, triunfador o fracasado, coloreando todos mis estados anímicos y manteniéndome constantemente estresado. También me di cuenta de que, por mucho que me esforzara, esos momentos álgidos por haber conseguido sacar una buena nota, ligarme una chavala o ganar un partido de tenis nunca duraban mucho tiempo: pronto me descubría a la caza de la siguiente victoria o consolación.

Afortunadamente, además de enseñarme cómo estos hábitos me estaban convirtiendo en una persona infeliz, la práctica de la plena conciencia me estaba ofreciendo una alternativa, una manera de vivir la vida más a gusto, menos preocupado por conseguir momentos álgidos y evitar momentos bajos. La práctica me sirvió para reparar en el estrés con que iba a clase, para saborear la comida de la cantina y conectar más íntimamente con los amigos. Veía cómo los pensamientos y los sentimientos iban y venían sin sentirme tan atrapado por ellos. Así, este prestar más atención al momento presente empezó a transformar mi relación con los altibajos de la vida. Incluso los momentos difíciles –como cuando mi amiga se fue a vivir con otro tío– me parecían más abordables cuando prestaba atención a –en vez de huir de– sensaciones como la ira, la tristeza y la vulnerabilidad.

Como gustan de comentar mis hijos, ya universitarios, yo, después de casi cuarenta años familiarizado con la práctica de la plena conciencia, aún disto mucho de parecer por fuera un dechado de virtudes. Cuando llego con retraso a una cita, a menudo me pongo nervioso en el coche y uso la que mis hijas llaman afectuosamente *esa voz*. Y cuando ellos dicen: “Papá, ¿no le enseñas tú a la gente a vivir el momento? ¿No te ayuda la práctica de la plena conciencia a aceptar las cosas que no puedes cambiar?”, yo no siempre reconozco la sabiduría de sus palabras.

Y, ahora que mis hijas tienen edad suficiente para entender el método científico, estoy en condiciones de afirmar que no tenemos un buen grupo de control. No sabemos con certeza lo desazonado que yo estaría por los problemas cotidianos sin la práctica de la plena conciencia. Tanto por la experiencia propia como por los hallazgos de la investigación, estoy convencido de que la respuesta es: “Yo estaría *mucho más desazonado*”. En los primeros día de práctica, yo creía

que ésta me iba a regalar una nueva personalidad. Pero he descubierto que la práctica me ha ayudado más bien a disfrutar de la personalidad que tengo al tiempo que me ha dado unas herramientas eficaces para trabajar con los desafíos inevitables de la vida; unas herramientas sin las cuales me temo que me encontraría en muy mala forma.

La práctica de la plena conciencia no sólo me ha resultado enormemente útil a mí personalmente, sino que además le está resultando de gran ayuda a un gran número de gente que se tiene que enfrentar a toda una serie de problemas cotidianos igualmente grande. La investigación está demostrando que puede ayudarnos a afrontar eficazmente no sólo una determinada preocupación (por ejemplo, porque vamos a llegar tarde a una cita) u otros tipos de nerviosismo, sino también la tristeza, la depresión y ciertos estados médicos relacionados con el estrés, como, por ejemplo, el insomnio, las dificultades digestivas, los problemas sexuales o el dolor crónico, amén de todo tipo de adicciones, desde el alcohol a las demás drogas, pasando por la comida, el juego o las compras. Puede asimismo ayudarnos a llevarnos mejor con nuestros hijos, padres, amigos, compañeros o pareja sentimental. Y puede ayudarnos incluso a envejecer con mayor galanura y a encontrar una felicidad que no dependa de los caprichos del azar.

¿Cómo puede ayudarnos semejante práctica frente a unos problemas de tan variada índole? La respuesta es que todos los problemas empeoran a consecuencia de una tendencia que nos es natural; a saber, que, en nuestro esfuerzo por sentirnos bien, intentamos evitar, o rehuir, las incomodidades, para luego acabar descubriendo que, en realidad, esto no hace sino multiplicar nuestras incomodidades. Como veremos en las páginas que siguen, existe una asombrosa variedad de problemas que se originan por nuestro intento por liberarnos de ellos. Al ayudarnos a permanecer con nuestra experiencia momento a momento, la plena conciencia nos ofrece una solución sorprendente.

Muchos de nosotros estamos tan atareados que el mero pensar en añadir otra tarea más –por potencialmente beneficiosa que pueda ser– nos resulta simplemente... demasiado. La buena noticia es que la práctica de la plena conciencia puede tomarse de diferentes formas para que se adapte a nuestros diferentes estilos de vida. Mien-

tras que es importante dejar un tiempo aparte para la meditación formal, la plena conciencia se puede practicar como parte de la rutina cotidiana. Por ejemplo, mientras nos lavamos los dientes, vamos en el coche al trabajo, sacamos el perro a pasear o esperamos a pagar en la cola del supermercado. La mayoría de la gente nota como si tuviera *más* tiempo en su vida una vez que ha empezado a practicar la plena conciencia; se vuelve cada vez más centrada y eficaz al tiempo que se siente más descansada y menos estresada. Existen incluso prácticas concretas de la plena conciencia que podemos utilizar durante alguna crisis: cuando estamos a punto de “perder los papeles” o cuando estamos tan exasperados, alterados o abrumados que corremos el riesgo de decir o hacer algo de lo que después nos vamos a arrepentir. En fin, estas prácticas tornan la vida más fácil en cuanto que nos ayudan a evitar desbarajustes que después nos van a producir muchos quebraderos de cabeza.

Mi aventura personal con la práctica de la plena conciencia, que empezó en mi época de universitario, no se ha interrumpido todos estos años de desempeño profesional como psicólogo clínico; antes bien, ha suministrado un excelente telón de fondo a mi estudio de la psicología. En mi primera época de formación, eran pocos los profesionales de la salud que se interesaban por la práctica de la plena conciencia. A principios de los años ochenta, tuve la suerte a de unirme a un grupo de facultativos de ideas parecidas, que las estaban aplicando a si mismos. Durante muchos años, nos estuvimos reuniendo regularmente para debatir sobre qué era lo que las distintas tradiciones de la plena conciencia podían ofrecer a la psicología convencional, y viceversa. No hablábamos mucho de ello en el marco de la comunidad profesional más amplia, como quiera que la meditación, y demás prácticas relacionadas con ella, no eran muy valoradas por aquellos días. Nadie quería verse acusado de tener unas *irresueltas ansias infantiles por volver a un estado de unidad oceánica*, lo que, según Freud, era una motivación inconsciente escondida detrás de la meditación.

A finales de los noventa, las cosas empezaron a cambiar. Mis colegas y yo empezamos a presentar en distintos talleres algunas ideas de las que habíamos estado debatiendo en privado. Poco a poco, fue aumentando el número de los profesionales de la salud mental que

mostraban interés. El ritmo se aceleró de pronto, y casi de la noche a la mañana la práctica de la plena conciencia se convirtió en uno de los enfoques de tratamiento más investigados y debatidos en el campo de la salud mental. De repente, mis compañeros y yo vimos cómo nos invitaban de todas partes para escribir y hablar sobre cómo utilizar tales prácticas tanto dentro como fuera de la psicoterapia, a fin de resolver toda suerte de dificultades emocionales y de conducta. En la actualidad, se están desarrollando y probando en todo el mundo tratamientos basados en la plena conciencia para abordar cualquier problema imaginable, tratamientos que están resultando extraordinariamente eficaces.

Las culturas asiáticas, si bien relativamente nuevas para nosotros los occidentales, llevan miles de años perfeccionando las prácticas de la plena conciencia. Estas enseñanzas antiguas han conformado el trabajo de mis compañeros y el mío propio a lo largo de la práctica profesional. Así pues, este libro incluye los frutos de los esfuerzos de muchas personas: Incluye la sabiduría allegada de unas tradiciones que ya desde el principio desarrollaron prácticas de la plena conciencia, así como las apreciaciones desarrolladas por mis compañeros, que han venido explorando juntos durante décadas la plena conciencia y la psicoterapia, y varias innovaciones recientes realizadas por investigadores y facultativos que se han basado en la plena conciencia para abordar una amplia variedad de condiciones psicológicas. También incluye lecciones varias que yo he aprendido tanto de mi propia experiencia como de pacientes que han seguido prácticas de la plena conciencia para hacer frente a dificultades ordinarias (y a otras no tan ordinarias).

Dado que este libro contiene realmente pocas cosas de mi propia invención, hay muchas personas a las que me gustaría darles las gracias por haberlo hecho posible, empezando por mis inquebrantables amigos y compañeros del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia, que han contribuido de manera inconmensurable a mi recta comprensión de esta temática y me han ayudado de manera admirable en mis enseñanzas y escritos: Phillip Aranow, cuya energía y capacidad de liderazgo insufló al Instituto tanta vida antes de su intempestiva muerte, y los miembros del consejo director Paul Fulton, Trudy

Goodman, Sara Lazar, Bill Morgan, Stephanie Morgan, Susan Morgan, Andrew Olendzki, Tom Pedulla, Susan M. Pollak, Charles Styron y Janet Surrey, cada uno de los cuales ha aportado su excepcional perspectiva y habilidad, y en particular Christopher Germer, por cuyos buenos oficios la Guilford Press me pidió que escribiera este libro, aceptando yo al final dicha invitación.

Por haberme enseñado muchas cosas sobre la práctica de la plena conciencia y haberme ayudado a comprender su potencial transformador, me gustaría dar las gracias asimismo a su Santidad el Dalai Lama, a Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Chogyam Trungpa, Thich Nhat Hahn, Shunryu Suzuki, Ram Das, Pema Chodrin, Tara Brach, Surya Das y Larry Rosenberg. También me gustaría expresar aquí mi gratitud para con algunos de los pioneros que han hecho avanzar nuestra comprensión de las prácticas de la plena conciencia y de las maneras como ésta puede ayudarnos a afrontar tanto problemas cotidianos como trastornos más graves: Jon Kabat-Zinn, Marsha Linehan, Zindel Segal, Steven Hayes, Alan Marlatt, Liz Roemer, Susan Orsillo, Jack Engler, Daniel Goleman, Daniel Siegel, Richard Davidson, Mark Epstein, Barry Magid y Jeffrey Rubin.

Más cerca de mi casa, también quisiera mostrar mi agradecimiento a todos mis profesores, amigos, estudiantes y compañeros de la Graduate School of Applied and Profesional Psychology, en la Rutgers University, así como de la Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance, el Cambridge Youth Guidance Center y el South Shore Counseling Center por haberme introducido en el campo de la psicología clínica, amén de a todos los pacientes que me han confiado sus problemas a lo largo de tantos años y me han enseñado una infinidad de cosas sobre el sufrimiento y la felicidad humanos. También quisiera dar las gracias a los compañeros que me han brindado la oportunidad de desarrollar muchas de las ideas contenidas en este libro al haberlas enseñado a otros, entre ellos a Ruth Buczynski, Richard Fields, Rob Guerette, Gerry Piaget, Judy Reiner Platt y a Rich Simon.

Por su apoyo entusiasta e indeclinable para dar forma y terminación a este libro, me gustaría expresarles asimismo mi gratitud a todos los que trabajan en la Guilford Press y en concreto a los edito-

res Chris Benton y Kitty Moore. Ha sido un privilegio y una delicia trabajar con unos profesionales de tan alto nivel de experiencia, inteligencia y complejidad psicológica, adornados también por una gran amabilidad y un no menor sentido del humor.

Finalmente, reconocer mi deuda de gratitud para con mis amigos y familiares, que me han apoyado en las dificultades de la vida en general y en este proyecto en particular. Como no hay sitio aquí para mencionarlos a todos, me gustaría dar las gracias en particular a mis padres, Sol y Claire Siegel, por su cariño, apoyo y atención indeclinable hasta el día de hoy; a mi hermano, Dan Siegel, por su espíritu de compañerismo y amistad constantes, y a mis hijas, Alexandra y Julia Siegel, por su amor, comprensión y aliento.

Finalmente, la mayor deuda la tengo contraída con mi mujer, Gina Arons, que me animó a abordar este proyecto a pesar de saber demasiado bien que ello le iba a suponer renunciar a muchas cosas. Ha estado presente en todo momento con amante apoyo, asistencia práctica y editorial, alimentos, tolerancia en mis momentos bajos, paciencia mientras me hallaba embobado ante la pantalla del ordenador, y tantos otros sacrificios anejos a la confección de un libro.

I

**Por qué es importante
la plena conciencia**

1

La vida es difícil *para todo el mundo*

¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué la vida es tan difícil? Yo me lo pregunto un montón de veces. Comparado con la gran mayoría de los seis mil millones de humanos que habitan el planeta, yo he tenido una vida bastante fácil: buenos padres, ninguna enfermedad realmente grave hasta ahora, comida y alojamiento en abundancia, una esposa e hijos cariñosos, unos amigos que se preocupan por mí, e incluso una profesión interesante. Sin embargo, no hay día en que mi mente no genere algún tipo de sufrimiento emocional, sutil o notan-sutil:

“¿Estoy empezando a coger un resfriado? Me repatearía tener que guardar cama el fin de semana”

“Espero que a mi hija le salga bien el examen de hoy. Estuvo tan alterada después del último...”.

“A ver si se despeja el tráfico; no puedo llegar tarde otra vez”

“Ojalá no hubiera...”.

“Envejecer es un verdadero fastidio. ¿Quién iba a saberlo?”.

¿Por qué a mi mente la acucian pensamientos como éstos a lo largo del día? ¿Tendré acaso unos genes malos? Bueno, en tal caso eso no me pasa a mí solo, ni mucho menos.

Sufrimiento emocional en todas sus formas y tamaños. Podemos preocuparnos por el futuro, estar enfadados o tristes, sentirnos culpables o avergonzados, sentir fastidio por el dolor físico o simplemente sentir aburrimiento o estrés. Unas veces es un sufrimiento sutil: “No nos sentimos bien” o “Estamos algo indispuestos”. Otras veces, puede ocurrir que la ansiedad, la depresión, las adicciones, el dolor u otros síntomas relacionados con el estrés se apoderen de nosotros hasta el punto de imposibilitarnos incluso llevar una vida normal. Son muchas las ocasiones en que ser simplemente humano no resulta tan fácil...

La felicidad es posible, pero opcional

El problema puede ser porque no hemos evolucionado para ser felices. La selección natural, el proceso que guía la evolución, favorece unas adaptaciones que nos ayudan a reproducirnos con éxito. Lo cual significa sobrevivir el tiempo suficiente para aparearnos, encontrar pareja y apoyar después la supervivencia de nuestros hijos. Las fuerzas evolutivas no se “preocupan” particularmente de si disfrutamos o no de la vida, a no ser que esto incremente sensiblemente nuestro potencial de supervivencia o de emparejamiento. Y a dichas fuerzas les importa “un rábano” lo que nos pueda ocurrir una vez concluidos los años dedicados a engendrar hijos y a protegerlos.

Pero a nosotros sí nos importa, y mucho. Como la mayoría de nosotros creemos que la supervivencia de la humanidad es una buena idea, nada más lógico que también nos guste ser capaces de disfrutar de *nuestra* vida mientras estamos aquí. No parece que esto sea pedir demasiado.

Sin embargo, no dejamos de bregar. En mi calidad de psicólogo clínico, dispongo de una ventana que me permite entrar en la vida de muchas personas, todas las cuales suelen encontrar la vida bastante difícil. De acuerdo que mis pacientes pueden no constituir un grupo habitual. Después de todo, ¿no son personas con problemas las que buscan psicoterapia? Pero, si esto encierra cierta verdad, mucho me temo que la mayor parte de mis pacientes no padecen mucha más

angustia que las personas que no acuden a ninguna terapia –además, están más motivadas y capacitadas para hacer algo a fin de superar dicha angustia–. Por otra parte, no hay amigo, compañero o familiar que conozcamos –acuda o no a alguna terapia– que no encuentre también la vida como una especie de desafío emocional.

¿Qué le pasa a nuestra vida? La vida es algo curiosísimo. El mundo natural y la cultura humana son unas cosas asombrosamente complejas e interesantes: Según los patrones históricos, prácticamente cada individuo que vive en los países desarrollados lleva una vida privilegiada, llena de comodidades. Muy pocos de nosotros experimentamos alguna vez las tragedias que nos presentan los noticieros, como por ejemplo perder a la familia en un desastre natural, vernos atacados por un ejército hostil o sobrevivir a un accidente espantoso; no obstante, todos experimentamos una sorprendente cantidad de estrés y de dolor emocional.

¿Hemos evolucionado realmente para ser *infelices*? En cierto sentido, sí. Lo que cuenta para la selección natural es la supervivencia de la *especie*. Ciertos instintos y capacidades intelectuales que han ayudado a nuestra especie a prosperar a lo largo de los últimos millones de años han creado ciertas consecuencias que son bastante negativas para nosotros como individuos. Consideremos el siguiente ejemplo del pasado:

Fred y Wilma pertenecían a los primeros *homo sapiens* que vivían en las llanuras de África Oriental hará unos cuarenta mil años. Habían evolucionado bastante desde su antepasado el *homo erectus* al haber desarrollado unos cerebros enormes. De hecho, cada uno de ellos necesitaba –comer unas cuatrocientas calorías al día –la quinta parte de su dieta normal– sólo para mantenerlos funcionando. La pareja utilizaba el cerebro para hacer todo tipo de cosas maravillosas conducentes a su supervivencia, como pensar abstractamente, planificar el futuro, encontrar nuevas soluciones a problemas y comerciar con los vecinos. Eran incluso capaces de hacer pinturas rupestres y fabricar joyas de piedra durante su tiempo libre.

Pero no todo transcurría de manera favorable en la sabana. Los cerebros de Fred y Wilma también les causaban problemas. Les pre-

ocupaban los rinocerontes y los leones, tenían envidia de los vecinos, que vivían en una cueva más amplia, y los días de más calor se ponían a discutir porque ninguno quería acarrear agua. Cuando hacía frío y llovía, se volvían irritables, y se acordaban de lo bien que estaban cuando calentaba el sol. Notaban cambios a su alrededor, y se inquietaban cuando escaseaba la fruta en los árboles o las raíces y las larvas de insectos (su plato favorito). Cuando enfermaba o moría algún vecino, se entristecían al pensar que lo mismo podría ocurrirles a ellos. A veces Wilma se molestaba cuando Fred miraba a otras mujeres. Y entonces no le apetecía tener sexo con él, lo cual lo irritaba a él. A veces los dos pensaban en su fiel perro, que se lo habían comido unas hienas. Y sentían un gran enfado cuando un matón que vivía al otro lado de la montaña se metía con su hijo.

Pero, incluso cuando todo iba a pedir de boca, pensaban en las cosas que les habían salido mal en el pasado o que podrían salirles mal en el futuro. Fred y Wilma sobrevivían bastante bien, y su hijo tenía muchas probabilidades de sobrevivir también; pero seguían sintiendo preocupación.

En cierto sentido, las cosas no han cambiado demasiado durante estos últimos cuarenta mil años. Nuestros cerebros, a pesar de lo maravillosos que son, siguen causándonos muchos quebraderos de cabeza. Pero, afortunadamente, algunas de las habilidades que ayudaron a nuestros antepasados a sobrevivir también nos han permitido desarrollar unas prácticas eficaces para hacer frente a nuestros cerebros problemáticos y potenciar nuestra felicidad. Por suerte, estas técnicas han recorrido un largo camino desde los tiempos de Fred y Wilma.

La plena conciencia: un antídoto

La *plena conciencia* es una de estas prácticas. Se desarrolló a lo largo de miles de años de evolución cultural como antídoto contra los hábitos naturales de nuestros corazones y nuestras mentes, que tornan la vida en algo mucho más difícil de lo que debería ser. La plena conciencia es una actitud concreta hacia la experiencia, o una manera de relacionarnos con la vida, que ofrece la promesa tanto de aliviar

nuestro sufrimiento como de convertir la vida en una realidad rica y plena de sentido. Y lo consigue poniéndonos en sintonía con nuestra experiencia momento-a-momento y haciéndonos ver que nuestras mentes crean una angustia innecesaria.

Cuando nuestras mentes se vuelcan hacia la preocupación producida por la posibilidad de ser atacados o de quedarnos sin comida, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a volvernos hacia la relativa seguridad del momento presente. Cuando nuestras mentes hacen comparaciones envidiosas o competitivas con el marido, la esposa o la casa de nuestro vecino o vecina respectivamente, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver que se trata de meros símbolos y que no es posible una victoria perdurable. Cuando nuestras mentes protestan contra el calor o el frío, la plena conciencia nos ayuda a darnos cuenta de que es realmente el protestar, y no la temperatura como tal, la causa de nuestro sufrimiento. Incluso cuando la enfermedad o la muerte nos visitan, ya a nosotros mismos ya a nuestros seres queridos, la plena conciencia nos ayuda a comprender y aceptar el orden natural. Al ayudarnos a observar la manera exacta como creamos nuestra propia desazón, las prácticas de la plena conciencia nos enseñan a desprendernos de hábitos mentales dolorosos y a sustituirlos por otros más útiles.

Las distintas culturas han desarrollado sus propias maneras de cultivar la plena conciencia, todas ellas conformadas por visiones filosóficas o religiosas concretas. Y, a pesar de sus enfoques diferentes, todas se han desarrollado para hacer frente a dificultades psicológicas parecidas a aquéllas a las que nos enfrentamos actualmente. En Oriente, la plena conciencia se desarrolló en las tradiciones hinduista, budista, taoísta y otras como un componente asociado a las prácticas del yoga y la meditación, todo ello encaminado a liberar la mente de hábitos malsanos. En Occidente, la plena conciencia es un elemento presente en muchas prácticas –judías, cristianas, musulmanas e indígenas americanas– destinadas a fomentar el crecimiento espiritual. Artistas, atletas, escritores y otros han desarrollado también unas técnicas que invocan la plena conciencia para “despejar la mente” y facilitar el trabajo. Mientras que algunas de estas prácticas adoptan unas formas exóticas, otras son bastante sencillas y accesibles.

Durante la última década aproximadamente, numerosos investigadores y profesionales de la salud mental han descubierto que las prácticas de la plena conciencia, tanto antiguas como modernas, contienen una gran virtualidad para mejorar prácticamente cualquier tipo de sufrimiento psicológico, desde las preocupaciones cotidianas, la insatisfacción y otros hábitos neuróticos hasta problemas más serios relacionados con la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias y las situaciones que éstos comportan. Se han demostrado útiles asimismo para potenciar relaciones románticas, parentales y de otra índole interpersonal así como para fomentar la felicidad en general. La investigación y la práctica clínica están empezando a demostrar lo que las antiguas culturas vienen proclamando desde hace mucho tiempo; a saber, que la plena conciencia ofrece una visión profunda de lo que causa nuestra aflicción y propone maneras eficaces de aliviarla. Felizmente para nosotros, es una habilidad que puede aprenderla prácticamente todo el mundo.

Afortunadamente también, existen varias maneras de cultivar la plena conciencia sin excesiva dedicación de tiempo. En efecto, podemos aprender a desarrollar la plena conciencia mientras estamos involucrados en nuestras actividades normales, cotidianas, como por ejemplo pasear, conducir, ducharnos o fregar los platos. Pero si también podemos reservar con regularidad ciertos momentos para la práctica de la plena conciencia formal, podremos acabar sintiéndonos menos presionados y más capacitados para hacer frente a nuestras obligaciones en tanto en cuanto que la mente se nos va volviendo más despejada y el cuerpo menos estresado.

Este libro se propone mostrar la manera de cultivar la plena conciencia en medio de las tareas cotidianas, así como de desarrollarla a través de un programa paso a paso de prácticas formales. De cualquiera de las dos maneras, el aprender la plena conciencia nos ayudará a que nuestros buenos momentos sean aún mejores y a afrontar más eficazmente los malos.

Para comprender cómo puede ser también valiosa la plena conciencia, tenemos que comprender un poco mejor por qué puede ser tan dura la vida tal y cómo la vivimos normalmente. Empecemos por lo más obvio.

Nuestro pronóstico es terrible

En los talleres sobre la plena conciencia y la psicoterapia que dirijo a profesionales de la salud mental, a veces pregunto al auditorio: “¿Quién de ustedes va a morir?”. Sólo una vez se levantaron la mitad de las manos. Todo cambia, y todo lo que nace muere. Esto es algo que todos sabemos, pero sobre lo que no nos gusta pensar. A un gran maestro del Zen, famoso por su sabiduría, le preguntaron en cierta ocasión: “¿Qué es la cosa más notable que ha aprendido en el transcurso de todos estos años de meditación y estudio?”. Y él contestó: “La cosa más notable es que todos vamos a morir, pero vivimos cada día como si no fuéramos a morir”.

Estaba descubriendo algo muy importante. De hecho, podemos comprender buena parte de nuestro sufrimiento emocional mirando cómo reaccionamos cuando cambian las cosas:

“No quiero dejar el chupete”

“No quiero usar el orinal. Me gustan los pañales”

”No quiero ir a la escuela”

Nuestra resistencia al cambio comienza muy temprano en la vida y continúa con cada transición subsiguiente, cuando nos mudamos, perdemos amigos y seres queridos o cambiamos los roles vitales. ¿Quién quiere crecer realmente para conducir un microbús? Yo recuerdo que lloré cuando mis gemelas fueron a la universidad. Después de tantos esfuerzos, y de tantos momentos pasados juntos, ¿por qué tenían ahora que abandonar el hogar? Mi mujer comentó muy sabiamente que la alternativa –no ser capaces, emocional o intelectualmente, de ir a la universidad– podría ser incluso más desasosegante. Mirando ahora hacia delante, algo me dice que no estaré demasiado entusiasmado cuando me llegue el momento de irme a vivir a una residencia o de decir adiós a este mundo para siempre.

Resistirnos a estos cambios inevitables nos produce una considerable infelicidad. Judith Viorst escribió en los años ochenta un libro que marcó época, y que leyeron muchos psicoterapeutas, llamado *Pérdidas necesarias*, donde se afirma que *la mayor parte de lo que nos hace desgraciados implica una dificultad especial para hacer frente a*

la inevitabilidad del cambio. Esto encaja a la perfección con mi propia experiencia, tanto a nivel personal como profesional. ¿Podría esto ser cierto también para todos los humanos en general?

RESISTENCIA A CAMBIAR DE VIDA

Detengámonos un momento para escribir dos breves listas en los renglones que aparecen más abajo. En primer lugar, haremos una breve enumeración de los cambios emocionales más difíciles ocurridos en el transcurso de nuestra vida, éstos que no nos han gustado nada. En segundo lugar, enumeraremos unos pocos cambios recientes, aunque puedan parecer insignificantes, a los que nos ha parecido oponer cierta resistencia. Luego, a la derecha de cada renglón anotaremos simplemente las emociones producidas por el cambio en cuestión.

Los cambios más difíciles

*Mi reacción emocional
a cada cambio*

Cambios recientes mal recibidos

*Mi reacción emocional
a cada cambio*

Probablemente hayamos notado que nuestra vida ha estado llena de cambios mal recibidos, tanto grandes como pequeños. Tal vez hagan falta más renglones para anotarlos todos. ¿Tienen algo en común estos cambios a los que se enfrenta nuestra mente? ¿Han surgido emociones parecidas como respuesta a cada uno de ellos? Como todos nosotros encontramos unos cambios más fáciles que otros, la respuesta a estas preguntas podría ofrecernos algunas pistas sobre qué cambios hemos encontrado más arduos y cuáles son los sentimientos que surgen más a menudo. Estas pistas nos ayudarán después a elegir las prácticas de la plena conciencia que más se adecuen a nuestras necesidades.

Enganchados al placer

¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué los donuts son tan irresistibles? Los nutricionistas afirman que nos sentimos atraídos hacia ellos, a pesar de sus mortíferos efectos biológicos, porque los sabores dulce y cremoso estaban asociados a la consecución de nutrientes cuando la comida era a la vez natural y escasa. No es de extrañar que estemos cableados para disfrutar de estas cosas, que históricamente nos han ayudado a sobrevivir y a reproducirnos. Por la misma razón por la que parece como si nuestros coches se dirigieran solos a la tienda de los donuts, nosotros somos aficionados al amor, al sexo y a las temperaturas agradables, y solemos hacer todo lo posible para evitar el dolor y las molestias. Después de todo, estas sensaciones están generalmente asociadas al daño corporal. Poner una mano demasiado cerca del fuego, recibir el mordisco de un tigre o quedarnos congelados en medio de la nieve..., todas ellas son cosas a la vez desagradables y peligrosas.

El problema es que nuestra tendencia, maravillosamente adaptativa, a buscar el placer y evitar el dolor, si bien es ideal para nuestra supervivencia colectiva nos fuerza a comprar placer y vender dolor constantemente. Como especie, prosperamos, pero, como individuos, vivimos todos los días permanentemente estresados. Así, además de la inevitabilidad del cambio y de la pérdida, tenemos incorporada en nuestro ser otra fuente de dolor emocional.

Tanto los filósofos antiguos como los psicólogos modernos han tratado acerca de esta tendencia a buscar el placer. Freud la describió como el “principio del placer”, asegurando que explica muchas cosas de la conducta humana. Posteriormente, los psicólogos conductistas afirmaron que repetimos incesantemente las acciones que van seguidas de una recompensa (y que generalmente son experimentadas como placenteras). Estas fuerzas juegan un papel importante en todo lo que hacemos. Toda nuestra economía gira alrededor de producir y vender bienes y servicios destinados a procurarnos placer.

Por desgracia, el principio del placer también nos hace difícil el simple *existir*. Casi sin parar, intentamos ajustar nuestra experiencia; es decir, retener los momentos placenteros y desechar los desagradables. Esto es causa de que nos resulte muy difícil relajarnos plenamente y

sentirnos a gusto o satisfechos. Así, nos parecemos mucho a Ricitos de Oro en cuanto que casi todo nos parece demasiado caliente, demasiado frío, demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado duro o demasiado blando. Detengámonos un minuto para revisar las últimas veinticuatro horas. ¿Cuántos momentos hemos estado realmente contentos, saboreando el devenir momento-a-momento de la vida? Para la mayoría de nosotros, tales momentos son excepción, hasta el punto de que destacan en nuestra memoria. El resto del tiempo perseguimos incansablemente algún objetivo concreto, tratando con limitado éxito de maximizar el placer y minimizar el dolor o las molestias. Esta dificultad para sentirnos realmente contentos se ve agravada considerablemente por otro accidente de nuestra herencia evolutiva.

Demasiado inteligentes para que nos vayan bien las cosas

Como seres humanos, además del instinto de perseguir el placer y evitar el dolor tenemos otras facultades que nos han ayudado a sobrevivir. Lo cual está bastante bien, por cierto. Nuestros cuerpos, pese a lo maravillosos que son, dan auténtica pena si se encuentran abandonados en plena naturaleza: no tenemos garras afiladas, dientes grandes ni pies ligeros. Imaginemos que intentamos espantar a un león o un tigre enseñándoles nuestros dientes o uñas, o escapar de uno de ellos poniendo pies en polvorosa. De manera parecida, nuestra piel nos ofrece muy escasa protección, al tiempo que nuestro pelaje es realmente de risa: unas pequeñas matas en lo alto de la cabeza, en las axilas y alrededor de los órganos sexuales. En cuanto a nuestra visión y audición, tampoco son gran cosa comparadas con las de otros animales, e ídem en cuanto a nuestro sentido del olfato (preguntémosle, si no, a cualquier perro).

Lo que sí tenemos, sin ningún género de dudas, es una extraordinaria capacidad para razonar y planificar. Una capacidad que nos permitió sobrevivir en plena naturaleza *pensando*. Fred, Wilma y nuestros demás antepasados se devanaron los sesos para cazar animales y evitar que éstos los comieran. Aprendieron a recolectar y a cultivar plantas. Desarrollaron culturas y tecnologías que enriquecieron nuestras vidas y que nos llevaron a la posición de dominadores (y, si no tenemos cuidado, también de destructores) del planeta.

Pero éste es otro mecanismo adaptativo –perfectamente apropiado para nuestra supervivencia–, que a menudo nos hace desgraciados. Los actos de pensar y planificar, por muy maravillosos y útiles que sean, se hallan en la fuente misma de nuestra desazón emocional, pues, a diferencia de otras herramientas, no podemos dejarlos a un lado cuando no los necesitamos. Nos hacen estar preocupados por el futuro, pesarosos por el pasado, comparándonos constantemente con los demás de mil maneras y cavilosos sobre cómo hacer mejor las cosas. Eso hace que nos resulte muy difícil estar verdaderamente satisfechos durante más de un breve lapso de tiempo. Nuestro constante cavilar puede imposibilitarnos disfrutar plenamente de una comida, oír un concierto, escuchar a nuestro hijo o conciliar el sueño cuando cae la noche. Puede hacer que nuestras emociones se embarquen en una montaña rusa incesante según nuestros pensamientos impulsan hacia arriba o hacia abajo nuestro estado anímico. Hoy somos inteligentes, atractivos, simpáticos y aplaudidos, y mañana somos torpes, feos, rechazados o fracasados. La observación más casual de nuestra mente puede revelar que somos unos pensadores compulsivos.

DEJAR DE PENSAR

Me gustaría intentar ahora un pequeño experimento. *Cerremos los ojos unos instantes y dejemos de pensar. Veamos si podemos impedir que se formen palabras dentro de nuestra cabeza.* (Por favor, no hagamos trampa: intentémoslo antes de seguir leyendo).

¿Qué ha ocurrido? La mayor parte de la gente dice que no puede dejar de pensar durante más de un par de unos segundos.

Ahora escribamos algunos de los pensamientos que nos han venido a la mente.

Si examinamos el contenido de nuestros pensamientos, notaremos que muchos versan sobre el pasado o el futuro y que contienen el deseo de incrementar el placer y disminuir el dolor.

Supongamos, por ejemplo, que estoy escribiendo esto a bordo de un avión que ha salido por la mañana temprano. Antes de embarcarme, estuve dudando si tomar muesli o un yogurt. Mmm, 400 calorías... son demasiadas. Pero... ¿y si paso hambre en el avión? Recuerda que, por regla general, ya no sirven alimentos a bordo.

Una vez en el avión, me pregunto: “Debo echar un sueñecito o redactar un capítulo del libro? Estoy bastante cansado. ¿Estaré después completamente agotado si no duermo? Pero tal vez me sienta mejor si hago algunos progresos con el libro” (Esta idea va ganando terreno). Todos son unos pensamientos perfectamente razonables. El problema estriba en que, cuando cierro los ojos para descansar unos minutos, los pensamientos no se detienen. Si no tengo la suerte de caer dormido, la mente sigue dándole vueltas a la mejor manera de maximizar el placer y minimizar el dolor.

La mayor parte del tiempo vivimos de esta manera: sumidos en reflexiones, pensando en la vida más que experimentándola. Pero nuestro mayor problema no es el perdernos la riqueza del momento presente. Por desgracia, los pensamientos nos ponen a menudo tristes. Todos somos víctimas potenciales de algún tipo de *enfermedad pensamental*. En nuestro intento por asegurarnos el sentirnos bien, pensamos en todos los desarrollos posibles conducentes a hacernos sentir mal. Pero, si a veces esto puede ayudar, casi siempre genera un sufrimiento innecesario, pues todo pensamiento negativo anticipado va asociado a un mínimo de tensión o de sensación dolorosa.

El número de pensamientos –al menos levemente– negativos que nos vienen cada día es extraordinario, incluso los días que creemos buenos.

¿Con qué nos hemos encontrado? ¿Ha estado trabajando activamente nuestra mente para conjurar el desastre, anticipándose a todas esas cosas malas que podrían acontecernos a nosotros o a nuestros seres queridos?

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Dediquemos un momento solamente a revisar los pensamientos que han pasado por nuestra mente en el día de hoy. Tratemos de anotar todos los desagradables –las preocupaciones– que han surgido hasta ahora. Puede que necesitemos unos momentos para recordarlos: a veces tratamos de olvidarlos.

El lector no se sentirá solo en esta tarea. He aquí los resultados de este pequeño ejercicio pertenecientes a mí. En este preciso momento, me encuentro en un avión distinto, revisando este capítulo después de haber ido a visitar a mi hija al colegio universitario con motivo del fin de semana reservado a los padres. Empezando por los pensamientos más recientes, si echo la vista atrás, he aquí una selección de los pensamientos negativos que acabo de tener durante la última hora:

- ¿Qué ocurriría si el que está sentado delante echa el asiento hacia atrás? ¿Me estropearía el portátil?
- Siento unas ligeras palpitaciones en la cabeza. Espero que no me venga ahora un fuerte dolor de cabeza.
- ¿Seguro que el piloto ha accionado los alerones del avión? Acabo de leer que, los últimos ocho años, los pilotos se han olvidado de hacerlo cincuenta y cinco veces, a consecuencia de lo cual se ha producido recientemente un accidente mortal en España.
- Me pregunto si volveré a visitar a mi hija otra vez al colegio universitario: ya está en su segundo año de carrera y es posible que ya se sienta demasiado mayor para recibir de buen grado este tipo de visitas parentales.
- ¡Mecachis! Otro paciente ha vuelto a anular la cita con menos de veinticuatro horas de antelación. Ya verás como no consigo meter a otro en su lugar; y mi economía se va a resentir.
- Espero que mi hija haya hecho una buena elección de carrera. ¿Está realmente interesada en lo que estudia o sólo asiste a las clases por obligación?

¡Y eso que éste era un buen día!

Filtrando la vida

Al estar constantemente dándole vueltas a la cabeza, tratando de maximizar el placer y minimizar el dolor, filtramos buena parte de la riqueza potencial de la vida. Gravitamos hacia las cosas que nos gustan, tratamos de evitar las que no nos gustan y nos olvidamos de las que nos dejan más o menos indiferentes. Esta incesante búsqueda de objetivos hace que nos resulte difícil apreciar la plenitud del mundo y muy fácil perdernos datos importantes.

Si voy paseando por la calle, podría salir de mis pensamientos para reparar en la gente que encuentro atractiva (en esos niños tan monos o en esas chicas tan guapas). También podría reparar en otras personas que encuentro amenazadoras, ya porque me recuerdan mi vulnerabilidad (como por ejemplo las personas mayores o las discapacitadas) ya porque temo que puedan hacerme daño (como por ejemplo algunas pandas de adolescentes). Sin embargo, no repararé básicamente en las demás personas. En cierto sentido, siempre andamos de compras, ya literalmente (bienes o servicios que imaginamos que nos harán felices) ya figuradamente (a la caza de vistas, sonidos, sabores u otras sensaciones atractivas). Esto nos hace centrarnos en ciertas cosas, aun a riesgo de perdernos otras muchas.

Es digna de notarse la tendencia de la mente a evaluar todo lo que encuentra como agradable, desagradable o neutro, y a gravitar hacia lo agradable y apartarse de lo desagradable –con el simple ejercicio de pasar la página–. Por favor, detengámonos en ello un momento.

Si estamos atentos, no nos llevará mucho tiempo completar una columna. Nuestra mente está evaluando constantemente el entorno, atenta a lo que podría procurarnos placer o dolor y distraída respecto de todo lo demás.

Pero esto tiene su precio. Podemos ver más claramente este problema cuando estamos de viaje. ¿Hemos visitado alguna vez una región o país con una lista de lugares “imprescindibles”, de cosas que nos gustaría ver pero que no tenemos tiempo suficiente para ver? Mientras nos apresuramos de un sitio a otro, la mente se centra en maximizar el placer y evitar el desencanto producido por habernos perdido algo importante. Pero, en este proceso, no reparamos en las

cosas pequeñas: el niño que juega en el parque, la vendedora de fruta, el lotero... Los viajeros experimentados dicen que este enfoque orientado a un objetivo, que busca el placer a toda costa, es realmente menos interesante y gratificante que el tomarnos tiempo suficiente para *estar* simplemente en el nuevo entorno, abiertos a vistas, olores o sonidos fortuitos. Lo mismo vale también para la vida cotidiana; pero a casi todos nosotros nos cuesta mucho trabajo relajar la búsqueda del placer y orientarnos a un objetivo concreto el tiempo suficiente para poder apreciarlo.

CUENTA DE ATRACCIÓN O AVERSIÓN

Esto resulta más fácil de hacer cuando, por ejemplo, vamos de paseo o estamos comprando comida o cualquier otra cosa. Cojamos un block y tracemos dos columnas, que etiquetaremos “Atracción” y “Aversión”. Cada vez que veamos algo que nos gusta o encontramos atractivo, pondremos una cruz en la columna “Atracción”, y cada vez que veamos algo que no nos gusta o que encontramos poco atractivo, la pondremos en la columna “Aversión”. Reparemos en la sensación de cada impulso para retener lo agradable o desechar lo desagradable. Veamos cuánto tiempo nos lleva el rellenar una columna.

Y no es sólo la riqueza del mundo lo que nos perdemos. Podríamos tropezar contra el bordillo de la acera y torcernos un tobillo mientras miramos a una persona atractiva, o tomar una salida equivocada de la autopista mientras fantaseamos sobre el fin de semana. ¿No nos hemos sentido alguna vez nerviosos, tristes o irritados sin saber bien por qué? Podría ser a causa de alguna emoción residual sobre algo que ocurrió cuando estábamos demasiado ocupados en conseguir un objetivo para reparar bien en nuestras sensaciones. Tal vez tengamos un remordimiento persistente por algo que hemos hecho o dejado de hacer; por ejemplo, porque no escuchamos a nuestro hijo cuando estaba diciéndonos algo importante por estar demasiado ocupados con la lista de cosas que hacer. O tal vez tengamos cierto reconcomio porque, al haber estado centrados en algún objetivo importante, no reparamos en el hecho de que nuestro superior fue algo rudo con nosotros.

Mientras perseguimos distraídamente la mirada de metas que hay en el entramado de la vida cotidiana, puede que no reparemos en cosas sencillas pero importantes que están sucediendo aquí y ahora, como por ejemplo el bordillo, la salida de la autopista o la presencia de alguna persona. Y, como veremos pronto, el precio de no prestar atención a emociones importantes es que tenemos que enfrentarnos a problemas tales como la ansiedad, la depresión u otras conductas adictivas.

Todo pasa

Puesto que todo cambia, y los humanos pensamos incesantemente en cómo maximizar el placer y minimizar el dolor, no es extraño que encontremos difícil la vida. Hagamos lo que hagamos, el placer pasará y el dolor volverá (por supuesto, también pasará el dolor y volverá el placer: de esto hablaremos más tarde). Al ser inteligentes, pronto aprendemos que todo es pasajero, un conocimiento que crea una sensación generalizada de insatisfacción. Incluso en medio de momentos agradables, somos conscientes de que éstos acabarán pasando. El helado se termina pronto, el campamento de verano toca a su fin, nuestra amiga o amigo se nos van. Es posible que en el próximo examen no saquemos un sobresaliente o que perdamos el trabajo que tenemos. Los hijos acaban dándose cuenta de que sus padres morirán un día. Casi todos tememos quedarnos sin dinero, enfermar y morir. Una vez que nos damos cuenta de que todo acabará pasando, el principio del placer combinado con este incesante pensar se vuelve un problema real. Uno de mis pacientes lo descubrió en el transcurso de una vacaciones que necesitaba como agua de mayo.

Alex trabajaba muy duro al frente de una exitosa empresa de importación/exportación. Si bien era una actividad estresante, le gustaba el trabajo y pocas veces se tomaba unas vacaciones por miedo a que, si no estaba él al pie del cañón, el negocio pudiera torcerse. Pero, después de varios meses de insistencia por parte de su mujer, se lió la manta a la cabeza y decidió pasar una semana de vacaciones en el Caribe. Hizo varias prospecciones al respecto, pues quería asegurarse de que la isla elegida fuera del total agrado de su mujer.

Cuando llegó el día de la partida, Alex se sentía muy estresado. Estaba nervioso por dejar unos asuntos sin concluir, y preocupado por no haber dado tal vez con el destino ideal. Empezó a sentirse mejor una vez que llegaron al hotel. La playa y el mar eran preciosos, y su mujer estaba encantada con el lugar.

Los primeros días fueron maravillosos. En su deseo de probarlo todo, descubrieron cosas preciosas. “Será divertido comer en ese restaurante”. “Deberíamos seguir haciendo submarinismo”. Sin embargo, Alex se dio cuenta muy pronto de que la semana no era muy larga. Al tercer día, se puso a pensar: “Vaya, hombre, ya estamos casi a la mitad, y no vamos a tener tiempo suficiente para aprovechar todas las cosas buenas que hay en el lugar”. Los últimos días fueron bonitos, sin duda, pero teñidos por una sensación de desasosiego. Un día que llovió, Alex maldijo su suerte porque les quedaba ya muy poco tiempo. Y cada vez se ponía a pensar más en el trabajo.

Aquel viaje le hizo a Alex darse cuenta de que tenía que cambiar de actitud. Aunque el Caribe era un lugar estupendo, era imposible disfrutar plenamente sabiendo que tenía que irse pronto.

La mayoría de nosotros experimentamos estos mismos problemas de Alex, cada cual a su manera. ¿Quién no se ha ilusionado con el fin de semana pero se ha sentido deprimido el domingo por la tarde al darse cuenta de lo poco que ha durado? Pensar en el final suele resultarnos tan doloroso que a veces nos esforzamos por expulsar dicho pensamiento de nuestra conciencia.

Un viejo problema

Las prácticas de la plena conciencia se han desarrollado para hacer frente a todas estas presiones. De hecho, la leyenda fundacional de la tradición budista, a partir de la cual se han perfilado muchas de las prácticas de la plena conciencia, versa sobre el problema del principio del placer frente a la realidad de la transitoriedad.

El relato es más o menos como sigue. Se cuenta que el Buda histórico era el príncipe de un pequeño reino que se encuentra actualmente en el Nepal. Siguiendo la costumbre de la época, su padre mandó llamar a los brahmanes para que dieran su opinión sobre el

recién nacido. Pero, en vez de la puntuación de Apgar que utilizan los pediatras modernos, los sacerdotes buscaron treinta y dos señales de grandeza, y las encontraron. Lo cual significaba que el príncipe estaba destinado a convertirse ya en un gran jefe secular o en un gran maestro espiritual. El rey, deseoso de que su hijo siguiera sus propios pasos, como les ocurre a muchos padres, trató de impedir que su hijo se interesara por las cuestiones del espíritu. Y, a tal fin, lo mantuvo enclaustrado en el recinto palaciego, rodeado de cosas agradables con la idea de que no llegara a experimentar el dolor y no sintiera la tentación de llegar a convertirse en un maestro espiritual.

En las raras ocasiones en que el príncipe abandonaba el palacio, el rey se ocupaba de mantener fuera de su vista cosas que pudieran causarle algún sobresalto, al igual que hacen actualmente algunos gobiernos cuando su país sale elegido para albergar las Olimpiadas. Pero, conforme iba creciendo el príncipe, cada vez mostraba mayor inquietud y curiosidad, hasta el punto de que un día convenció al cochero para que lo sacara del palacio en una visita no autorizada. Se cuenta que, en el transcurso de aquel primer viaje, el joven vio a un anciano y le preguntó a su acompañante:

—¿Qué es eso?

—La vejez, contestó aquél.

—¿Y a quién le sucede eso? —preguntó el príncipe

—A los afortunados —contestó aquél.

El príncipe volvió a palacio, perturbado por este descubrimiento. En el transcurso de una segunda salida no autorizada, vieron a un enfermo.

—¿Qué es eso? —preguntó.

Su acompañante le contestó.

—La enfermedad.

—¿Y a quién le suceda eso? —preguntó.

—Acaba sucediéndole a casi todo el mundo.

En el transcurso de una tercera visita, vieron un cadáver.

—¿Qué es eso?

—La muerte.

—¿Y a quién le acontece?

—A todo el mundo, lamento tener que decírselo.

El príncipe sintió un profundo estremecimiento, y más ganas que nunca de aprender nuevas cosas sobre el mundo. Así, convenció al cochero para que lo sacara de nuevo de palacio. En esta ocasión, se cruzaron con un asceta ambulante (eran muy corrientes en el reino por aquella época).

—¿Quién es? —preguntó el príncipe.

—Alguien que intenta averiguar cómo hacer frente a lo que hemos visto en nuestros viajes anteriores —podría haberle contestado su acompañante.

Aquello fue suficiente. Rotas las ilusiones, el príncipe dejó de sentirse satisfecho con su vida y (al igual que nosotros) se propuso averiguar la mejor manera de convivir con la realidad.

Así, nuestro problema principal es que la vejez (si somos afortunados), la enfermedad y la muerte son inevitables. Si añadimos a esto el millón de pequeños desencantos que sufrimos cuando no conseguimos lo que queremos, resulta más que evidente que el dolor es algo inevitable. Como pasamos la mayor parte del tiempo pensando en cómo maximizar el placer y evitar la incomodidad, no es de extrañar que acabemos sintiéndonos unos seres insatisfechos.

El fracaso del éxito

La cosa va a peor. Los humanos también parecemos estar cableados para tratar de potenciar la autoestima. Robert Sapolsky es un neurocientífico de la universidad de Stanford que está estudiando la fisiología del estrés. Hace varios años, Terry Gross lo entrevistó para el National Research Programm (NRP). Si no mal recuerdo, le dijo haber pasado las dos últimas décadas oculto detrás de cortinas de vegetación en la sabana africana observando colonias de babuinos acompañado de otros compañeros. Los científicos esperaban alguna interacción particularmente espectacular entre los animales para dispararles flechas de anestesia, sacarles luego un poco de sangre y estudiar su reacción fisiológica al estrés.

Terry Gross le preguntó:

—¿Y qué cosas aprendieron?

—Todo esto es muy complejo, y no se pueden hacer generalizaciones —respondió.

—¿Hizo algún hallazgo que le impresionara realmente?

—Bueno, descubrimos una cosa que se repetía una y otra vez: *Es particularmente malo para la salud ser un macho de bajo rango en una manada de babuinos.*

Sí, ya sé que no somos babuinos. Pero, como “monos inteligentes” que sí somos, nuestras preocupaciones son notablemente parecidas a las de otros primates. No es casual que, en los últimos cursos de la escuela y primeros del instituto, los chavales (que tal vez están más cerca de nuestros antepasados simiescos) revelen en su manera de insultarse la existencia de una jerarquía o cadena de mando. De adultos, somos un poco más sutiles.

CRITERIOS DE RANGO

Anotemos los criterios que utilizamos para establecer nuestro rango. Esto podría producirnos un poco de vergüenza, pero sin duda resultará sumamente instructivo. Enumeremos por orden aproximado de importancia las cualidades que tenemos en más cuando nos comparamos con el prójimo (por ejemplo, el dinero, la fuerza, la inteligencia, el atractivo, la generosidad, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Cuando nos comparamos con los demás, ¿sentimos envidia o superioridad? ¿Reparamos en quién nos cae más simpático, gana más dinero, tiene el coche o el piso más bonito, es más atractivo, tiene más socios o familiares interesantes, está más saludable, es más inteligente o inspira mayor respeto? La lista podría alargarse, abarcando un número notable de nuestros momentos del día. Para ver lo general que es esta tendencia, intentaremos hacer el siguiente ejercicio.

Si repasamos la lista, puede que descubramos que éstas son también las cosas que más influyen en nuestra infelicidad.

Como seres humanos que somos, nunca podremos lograr un rango estable en nuestro orden social. Ello se debe a que nuestras mentes tienen la notable capacidad de repensar nuestra situación y cambiar a quienes incluimos en nuestra manada. Una chica inteligente que va al instituto se suele sentir orgullosa cuando es la mejor de la clase; pero cuando se matricula en una universidad selecta, de repente siente desencanto al ver que es como una más de la manada.

OBJETIVOS ALCANZADOS

Detengámonos un momento a pensar en un acontecimiento de la vida que en otro tiempo creímos que nos iba a procurar una sensación duradera de bienestar. Unas veces, nuestras metas son pequeñas; por ejemplo, lo único que deseo es que se me vaya el dolor de cabeza, o lo único que necesito es que mi hijo pequeño duerma toda la noche. Otras veces, son grandes hitos, como por ejemplo obtener un título, encontrar a la persona idónea, conseguir un buen puesto de trabajo, alcanzar un nuevo poder adquisitivo o tener un hijo. Anotemos unos cuantos objetivos que perseguimos durante cierto tiempo y que después llegamos a conseguir.

- _____
- _____
- _____
- _____

También ajustamos constantemente el nivel de placer o de comodidad que consideramos “suficiente”. Cuando somos jóvenes, el hecho de ser capaces de costearnos un pisito lo experimentamos como todo un logro; pero, unos años después, “necesitamos imperiosamente” una casa más grande. La escala por la que medimos el éxito o la satisfacción se está recalibrando constantemente.

¿Nos produjo satisfacción la consecución de nuestros objetivos? ¿O nos acostumbramos al nuevo logro o al nuevo nivel de comodidad y nos pusimos a buscar algo más o mejor? ¿Sigue imaginando nuestra mente que la felicidad está en algún punto del futuro? (“Estoy deseando terminar la escuela, casarme, comprar una casa o jubilarme”).

Hace muchos años, un paciente me enseñó cómo funciona esto. Acababa de vender su negocio de petróleo por treinta millones de dólares contantes y sonantes. No dejaba de repetir: “¡30 millones de dólares en mano!” (y yo me imaginaba una carreta cargada de billetes). Pero el hombre estaba deprimido. Había dedicado la vida a la venta de combustible por todo el planeta y, ahora que había dejado de hacer transacciones, se sentía como en punto muerto, llevando una vida sin sentido ni finalidad. Como tengo cierta inclinación filosófica, me hizo ilusión poder trabajar con él. Imaginé que él estaba en un punto de inflexión en la vida y que yo podía ayudarle a ver nuevos y más importantes valores humanos y a encontrarle un nuevo sentido a la existencia.

Como suele ocurrir cuando un psicoterapeuta se ciñe demasiado a su programa, las primeras sesiones no marcharon muy bien. Sencillamente, yo no había logrado conectar con él. Pero, a la cuarta visita, vi que traía mejor cara. Le pregunté qué le había ocurrido, y él me contestó: “El otro día descubrí un plan para convertir mis treinta millones de dólares en la cantidad redonda de cincuenta millones. Creo que si puedo conseguir esos cincuenta millones, me sentiré como si hubiera conseguido realmente mis objetivos”.

Hablaba completamente en serio, y aquella fue la última vez que lo vi.

Como joven psicólogo que era, yo estaba muy preocupado también por mi propio éxito en los planos profesional, social y romántico. Mi paciente me había hecho un verdadero regalo. Aquel día me di cuenta de que, independientemente de lo que lograra, mi tendencia a compararme con los demás probablemente iba a continuar toda la vida: simplemente escogería a nuevos colegas con quienes competir. No solemos compararnos con otras personas de rango muy diferente –el abogado no rivaliza profesionalmente con el portero de la finca ni una modelo joven rivaliza con una mujer anciana–, sino más bien con personas que tienen un poco más o menos que nosotros. Nuestro grupo comparativo no deja de cambiar, pero nuestra preocupación por nuestro rango en el grupo persiste.

Esta preocupación por el “éxito” nos causa constantes dificultades porque es propio de los humanos ganar unas veces y perder otras (en un curso en el que estuve hablando de esto en cierta ocasión, pregunté: “¿Hay alguien aquí que gane siempre?”. Uno levantó la mano, y yo pensé: “Mejor evitarlo en la comida”). No sólo ganamos y perdemos en las pequeñas competiciones cotidianas en las que nos comparamos con los demás, sino que además enfermamos, envejecemos (digamos de nuevo: si tenemos suerte) y morimos.

DERROTAS GRANDES Y PEQUEÑAS

Me gustaría trazar dos nuevas listas. En la primera columna, anotaremos los momentos más importantes de la vida en que nos hemos podido sentir o bien desdichados o inútiles por perder una competición o bien “menos” que otra persona. En la segunda, anotaremos cuándo ocurrió esto, incluso a muy pequeña escala, en las últimas horas o días.

Las mayores derrotas

Derrotas más recientes

Si somos sinceros con nosotros mismos, casi todos podemos encontrar algo con que rellenar ambas listas. ¿Detectamos algún patrón o tema recurrente? Puede resultar interesante, y liberador, ver si los incidentes comparten unos mismos rasgos o están relacionados con los enumerados en el ejercicio titulado *criterios de rango*. Si bien todos parecemos preocupados por nuestro rango en la manada de los primates, tendemos a medir ese rango según diferentes baremos. Nuestras experiencias de ganar y perder dependen de la manera como creamos nuestra identidad. Estudiaremos esto después, en el capítulo 6, cuando examinemos cómo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a conseguir cierta perspectiva sobre estos hábitos mentales (que se nos suelen escapar de las manos sobre todo cuando nos sentimos derrotados o deprimidos).

El amor duele

Así pues, somos unos monos inteligentes instintivamente programados para buscar el placer y evitar el dolor, que tratan de potenciar su rango en la manada y viven en un mundo en el que son inevitables la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, junto con un sinfín de decepciones y desengaños. Además de todo esto, tenemos la capacidad de imaginar cosas que funcionan mal todo el tiempo. Resulta asombroso que no encontremos la vida *más* difícil todavía.

Y, como si esto no fuera suficiente, aún hay otro mecanismo evolutivamente adaptativo que nos ha ayudado a sobrevivir pero que contribuye a incrementar nuestros problemas: nuestra predisposición a amar. Si los humanos adultos somos unos animales que damos pena si se nos coloca en plena naturaleza (desprovistos de grandes dientes y uñas como estamos), nuestros hijos están menos dotados aún. Un bebé no duraría más de unos minutos en la jungla o la sabana sin el cuidado de uno de sus padres. Afortunadamente, hemos desarrollado unas respuestas emocionales que impulsan a los padres a cuidar de sus retoños y a los niños a buscar el cuidado de los padres. Unos sentimientos parecidos relacionan a las parejas sexuales o románticas entre sí. Estas emociones nos unen en parejas, familias

ampliadas, tribus y grupos culturales más amplios. Nos permiten nutrirnos y protegernos unos a otros, aumentando así de manera espectacular nuestras posibilidades de supervivencia.

Pero estas emociones también nos predisponen para toda una serie de experiencias dolorosas. Además de pensar constantemente en la búsqueda del placer y la evitación del dolor propio, tenemos la oportunidad de preocuparnos del bienestar de nuestros seres queridos. Yo tengo un paciente que fue padre hace poco, un acontecimiento con el que venía soñando desde hacía tiempo. En el centro de esta preocupación subyace un sentimiento “emocionalmente demasiado sensible”. Se siente profundamente afectado por cada acontecimiento agradable o doloroso y vive con un permanente miedo al desencanto. El pensamiento de que ahora es también vulnerable a los altibajos de su hijo es casi demasiado fuerte para poder soportarlo.

EL PROBLEMA DE INVENTARIAR EL AMOR

Una vez más, me gustaría trazar dos listas breves. En la primera, anotaremos unos cuantos incidentes significativos del pasado en los que nuestra preocupación por un ser querido u otra persona nos ha hecho sentir preocupación, ira o tristeza. En la segunda, anotaremos algunas ocasiones en las que esto ha ocurrido, aunque sólo haya sido de manera sutil, durante los últimos días.

Dolor grande por un ser querido

Dolor reciente por un ser querido

Su miedo está justificado. Para quienes tenemos hijos, la seguridad es ahora una cosa más elusiva de lo que lo era antes de que nacieran. Ahora, no sólo nos preocupan los acontecimientos decepcionantes o trágicos de la vida, sino que además nos afectan también profundamente las experiencias de placer o dolor de nuestros retoños. Y no se para ahí la cosa. En distintos grados, nos afectan los altibajos

de otros miembros de la familia, amigos o miembros de nuestra comunidad ampliada. En general, cuanto mayor es nuestra capacidad de amar, el placer y el dolor de los demás más se convierten en placer y dolor propios. Y, si bien esta capacidad de apego y empatía es una parte maravillosa del ser humano, vuelve todavía más imposible el proyecto de retener el placer y evitar el dolor.

También aquí, casi todos percibimos que estos pensamientos ocupan nuestra mente con bastante regularidad. Incluso cuando a todos nuestros seres queridos les van las cosas bastante bien, sabemos que en el momento menos pensado puede ocurrirles alguna desgracia.

El dolor por encima del placer

Y, como si todo esto no fuera suficiente, parece que hemos evolucionado para registrar y recordar las experiencias negativas con mayor fuerza que las positivas. Nancy Etcoff, psicóloga evolucionista de la Escuela de Medicina de Harvard, cree que esto tiene mucho sentido para la supervivencia. Podemos considerar el sistema emocional como un detector de humos: no moriremos por una falsa alarma; pero, si la alarma no salta durante un caso de incendio real, acabaremos literalmente abrasados. Según varios estudios realizados, nuestras papilas gustativas reaccionan más fuertemente a los sabores amargos que a los dulces. Puede que esta particularidad se desarrollara para protegernos contra el veneno, algo mucho más importante, sin duda, que la capacidad para disfrutar de una fruta, por ejemplo. Como nos desarrollamos en un mundo plagado de peligros inmediatos –serpientes, tigres, acantilados, plantas venenosas...–, no es de extrañar que nos vayan las cosas mejor recordando y aprendiendo de las experiencias negativas que de las positivas. Perder la oportunidad de un bocado sabroso o de un encuentro sexual no acabará probablemente con nuestra línea de ADN; pero el no reparar en un tigre o en un acantilado, sí.

Esto no promete nada bueno para nuestros estados anímicos. Al igual que tendemos a recordar las experiencias dolorosas, también tendemos a anticiparnos a las que pueden ocurrirnos en el futuro. Todos los recuerdos desagradables, pensamientos agitados y conclusiones

pesimistas están asociados a una porción de dolor emocional, y ello aun cuando nada esté saliendo mal realmente. Así, mientras vivamos en nuestras cabezas, perdidos en narrativas sobre el pasado y el futuro, no podremos por menos de experimentar una gran cantidad de dolor.

Y todo por culpa mía

Por irónico que parezca, muchos de nosotros ponemos la guinda en la tarta de nuestro sufrimiento con un sobreañadido cien por cien humano: al concluir que nuestra insatisfacción es por culpa nuestra. El hecho de vivir en una economía de más o menos libre mercado exagera esta situación (y no estoy abogando por otro sistema, pues todos tienen sus pros y sus contras). ¿Cómo puedo motivarme a comprar mis bienes o servicios? Sugiriendo que me reportarán más placer y menos dolor. Los empresarios y directores de marketing son inteligentes y saben que es esto lo que nos hace tilín. Cuando vemos a una pareja desbordante de felicidad en su nuevo descapotable, o al surfista sexy acompañado de una bella joven con una cerveza en la mano, sacamos la conclusión de que nos sentiríamos divinamente si tuviéramos ese coche o esa cerveza.

Además de crear un notable consumo ambientalmente destructivo, dicho marketing contribuye a nuestro sufrimiento personal. Casi todos nosotros, que hemos crecido con la mente marinada en tales mentiras, creemos que si no somos felices es porque o bien hemos debido tomar alguna mala decisión o bien porque existe algo fundamentalmente erróneo en nuestra naturaleza. “Si hubiera elegido la carrera, esposa, dieta, cirugía plástica, champú o vaqueros apropiados, sería feliz. ¿Por qué sigo haciéndolo todo equivocadamente?”

Completemos el inventario anterior y echemos un vistazo a la lista. ¿Seguro que otra elección nos habría deparado una satisfacción duradera?

Por supuesto, también sabemos que algunas veces no hemos tomado la decisión equivocada. La creencia alternativa –que hice una buena elección pero sigo sin sentirme feliz– es incluso peor. Significa que debe de haber en mí algo equivocado que hace que no funcionen siquiera las elecciones correctas.

INVENTARIO DE ERRORES

Una buena manera de ver cómo funciona esto es haciendo un inventario de nuestros supuestos “errores”. Dediquemos un momento a anotar algunas elecciones que hemos acabado lamentando, ocasiones en las que, en algún momento, hemos imaginado que habríamos sido más felices de haber hecho una elección diferente.

De las dos maneras, nos empeñamos en echarnos la culpa en vez de darnos cuenta de que la mayor parte del sufrimiento humano procede de nuestra historia evolucionaria, así como de nuestra constitución biológica y nuestra condición existencial. Al no ver que el sufrimiento procede de hábitos universales de la mente más que de nuestros fallos personales, estamos agravando más aún nuestras dificultades.

La creencia de que nuestro sufrimiento es culpa nuestra también nos desalienta a la hora de comentar esto con otras personas. Nos tememos que, al confesar que la vida es difícil, suframos un bajón en la consideración de los demás, pues nadie quiere ser visto como un “perdedor”. Así, cuando hablamos con los demás tendemos a minimizar nuestros sufrimientos, que nos hacen sentirnos inadecuados o defectuosos porque *nuestra* vida está llena de socavones cuando a todos los demás parecen irles las cosas bastante bien. Por eso a veces sentimos desazón cuando le preguntamos a alguien: “¿Qué tal va eso?”, y este alguien nos contesta con aire irritado: “¡Fatal!”.

Como estamos cableados para compararnos constantemente con los demás, estos sentimientos de inadecuación pueden acabar coloreando realmente nuestra existencia. Subyacen a un montón de porfías competitivas e incluso a la experiencia de eso que los alemanes llaman la *schadenfreude* o regocijo secreto por el mal ajeno.

La práctica de la plena conciencia, al rescate

Las dolorosas preocupaciones de Fred y Wilma por las bestias salvajes y la escasez de alimentos, así como sus tensiones derivadas de envidiar la cueva y a la mujer del vecino, sus irritaciones por el calor y el frío, sus inquietudes ante la enfermedad y la muerte, y finalmente su desazón por el azaroso bienestar de su hijo, todo ello no era sino la consecuencia natural de sus enormes cerebros, en constante actividad a fin de perpetuar su ADN. Al igual que nosotros, también ellos sufrían porque todo cambiaba; sin embargo, evolucionaron para buscar el placer y evitar el dolor, para analizar el pasado a fin de prepararse para el futuro, para preservar su rango social y para preocuparse por sus hijos y el uno por el otro.

Afortunadamente, los humanos desarrollamos no sólo hábitos mentales que nos ponen en dificultades emocionales, sino también facultades con las que poder librarnos de ellos. Las mismas habilidades que hemos utilizado durante milenios para comprender y prosperar en nuestro entorno pueden ayudarnos a comprender que nuestras mentes crean un sufrimiento innecesario y a darnos los medios necesarios para librarnos de él.

El resto de este libro versará sobre cómo cultivar la plena conciencia. Esta manera –engañosamente sencilla– de relacionarnos con la experiencia, que ha sido practicada durante miles de años, puede aliviar este tipo de sufrimiento psicológico que hemos venido comentando. La plena conciencia puede ayudarnos a acoger, en vez de rechazar, los inevitables altibajos de la vida y a equiparnos debidamente para hacer frente a nuestra condición humana. Puede ayudarnos a reconciliarnos con nuestra condición de mortales destinados a buscar el placer y evitar el dolor, así como a vivir en un mundo lleno de estas dos cosas. También puede ayudarnos a ver lo necio que es compararnos compulsivamente con los demás, así como nuestra incapacidad para dejar de pensar sobre el pasado o el futuro durante más de unos segundos. Y puede ahondar nuestra capacidad para amar al prójimo, en la medida en que esto nos hace vulnerables no sólo a nuestros éxitos y fracasos personales sino también a sus penas y alegrías.

2

La plena conciencia

Una solución

Fred y Wilma no tenían agua corriente ni aire acondicionado en su vivienda; pero si hubieran aprendido a practicar la plena conciencia habrían encontrado más fácil hacer frente a la irritación e incomodidades cotidianas, se habrían preocupado menos por la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, les habría importando menos la comparación con los vecinos, el éxito o el fracaso, y en general se habrían tomado menos a pecho todas las cosas. Podría haberle evitado a Fred algunos problemas estomacales, a Wilma tomar cada vez más zumo de baya fermentado por la noche para dormir, y a su hijo pasar tanto tiempo escondido en la cueva por miedo a se devorado por animales. Les habría permitido darse cuenta de y saborear cada momento presente, sentirse interrelacionados con los vecinos, con el entorno natural y los unos con los otros, y, en fin, convivir más creativamente con las amenazas y desengaños cotidianos. Podrían incluso haberse vuelto *homo sapiens sapiens*: humanos verdaderamente sabios.

Nosotros tenemos la oportunidad de que ellos carecieron; a saber, aprovechar al máximo las prácticas de la plena conciencia desarrolladas a lo largo de varios milenios. Para aprovecharnos plenamente de ellas necesitamos detenernos a ver cómo suele funcionar nuestra mente.

Parece bastante sencillo

¿Qué queremos decir realmente con la expresión “plena conciencia”? Ésta no se refiere a un estado mental particular (como por ejemplo estar sosegados o alegres) ni a un contenido mental concreto (como por ejemplo unos pensamientos o sensaciones de carácter positivo), sino más bien a una *actitud* particular hacia nuestra experiencia, independientemente de cuál pueda ser esa experiencia. Esto resulta difícil de expresar cabalmente con palabras, pues la plena conciencia es esencialmente una actitud no verbal. No obstante, las palabras pueden ayudarnos a orientarnos para vislumbrar la plena conciencia y también a enseñarnos la manera de cultivarla.

La definición de la plena conciencia que más útil nos parece a mis colegas y a mí es la de la *conciencia de la experiencia presente con aceptación*. Esta definición parece bastante sencilla, por lo que podemos pensar: “Ah, pues yo estoy siempre consciente, y siempre aceptando mi experiencia presente”. Esto lo solemos pensar a menudo, hasta que de repente echamos una mirada atenta a nuestros estados mentales normales, la mayor parte de los cuales *distan* mucho de ser plenamente conscientes. De hecho, a los investigadores les parece posible medir, de manera bastante fidedigna, nuestro nivel de plena conciencia pidiéndonos que examinemos nuestros momentos de *inconsciencia cotidiana*.

Inconsciencia cotidiana

¿A que no adivinan ustedes cuál es la causa más frecuente por la que la gente acude a urgencias en Manhattan los domingos por la mañana? Tomemos un momento para intentar adivinarlo (no vale mirar la respuesta a continuación). Pues bien, es –son– los *cortes producidos cortando panecillos*. La mañana de los domingos, muchísima gente está tan distraída charlando tranquilamente con los familiares que cortan los panecillos de manera maquina; y ya se sabe que los cuerpos no son muy hábiles cuando la mente está en otra cosa.

Esta frecuencia de accidentes producidos mientras se cortan panecillos no debería resultarnos particularmente sorprendente. Una mera

introspección fortuita revela que el estado mental habitual –particularmente si uno lleva una vida atareada en nuestra sociedad moderna– es bastante propenso a la distracción. Los humanos pasamos la mayor parte del tiempo sumidos en recuerdos del pasado o en fantasías sobre el futuro. Con frecuencia ponemos a funcionar el “piloto automático”, es decir, un modo en el que la mente ocupa un espacio y el cuerpo otro. Es como si la mente tuviera una mente propia.

Permítaseme referir una anécdota un tanto embarazosa. Me pasó hace poco, un día en que me dirigía en coche a dar una charla precisamente sobre *la inconsciencia y la psicoterapia*.

Tenía prisa, pues llegaba tarde. Tras unos minutos conduciendo, de repente me di cuenta de que había tomado una dirección equivocada en la autopista de peaje de Massachussets. Como se sabe, cuando uno se equivoca de salida en esta autopista, ya no hay otra hasta unas cien millas después. Mientras seguía en la dirección equivocada, y con retraso, tuve tiempo suficiente para reflexionar: “¿Quién iba conduciendo el coche?”. La verdad es que no recordaba haber decidido tomar la dirección oeste en vez de la dirección este. Sí recordé lo que había visto cuando el coche entró en el carril derecho en vez de en el izquierdo, pero no el haber decidido ir en dirección oeste. Mi mente había estado preparando la charla mientras mi cuerpo iba conduciendo el coche de manera completamente maquinal.

Este tipo de ejemplos de inconsciencia cotidiana es bastante abundante. ¿Hemos reparado en cuántas veces, por ejemplo cuando estamos en un restaurante, la conversación deriva hacia dónde comimos en otra ocasión o dónde podríamos comer en el futuro? Estamos sentados con nuestros amigos o familiares, recordando concentradamente comidas pasadas o fantaseando sobre dónde podríamos comer en el futuro, y sólo ocasionalmente saboreamos la comida que tenemos en la boca. O ¿no nos hemos sorprendido alguna vez soñando con unas vacaciones en pleno trabajo y, al revés, pensando en el trabajo que se apila en la mesa de nuestro despacho cuando nos hallamos de vacaciones?

Podríamos incluso observar la presencia de alguna inconsciencia en este mismo momento. Mientras leíamos este libro, ¿dónde ha esta-

do nuestra mente? ¿No hemos tenido algún pensamiento del tipo “Me pregunto si este libro me va a servir de algo”, “Me pregunto si me va a hacer algún bien esto de la inconsciencia” o “Espero que este capítulo no vaya a resultar tan deprimente como el primero”? Tal vez nos hemos ido del libro por completo y empezado a pensar en lo que vamos a hacer después o en alguna cosa que nos ha ocurrido en el transcurso de la jornada. Cualquiera de estos pensamientos nos habría apartado de la experiencia de leer estas palabras, aquí y ahora. En realidad, el hecho mismo de estar leyendo este capítulo nos ha distraído probablemente respecto a la posición de nuestro cuerpo, la temperatura ambiente, y no nos ha permitido reparar en, por ejemplo, si es de noche o de día, o si tenemos hambre o sed.

Ser conscientes implica observar en dónde está puesta nuestra atención, minuto a minuto. Incluye reparar en las muchas maneras en que nuestras mentes se distraen o preocupan. Casi todos nosotros estamos tan acostumbrados a no prestar atención que nos parecemos en esto a un pez en el agua: no reparamos en que nuestra mente está abandonando el momento presente sencillamente porque es algo que hace todo el tiempo. Podemos ver cuándo estamos más distraídos completando el *Inventario de la inconsciencia* de la página siguiente.

Si somos como casi todo el mundo, probablemente notaremos que las más de las veces nuestra mente dista mucho de ser plenamente *consciente de la experiencia presente con aceptación*.

Lo que más importa

La generalización de la inconsciencia cotidiana resulta particularmente sorprendente si pensamos en las cosas que más nos importan a la mayoría de nosotros. Intentemos a este fin hacer el ejercicio *Lo que realmente importa* de la página siguiente.

Recordemos ahora dónde estaba nuestra mente durante tal momento importante. ¿Estaba centrada en recordar el pasado o imaginar el futuro, o más bien en la experiencia momento-a-momento, aquí y ahora? (La respuesta correcta es: *estaba centrada en la experiencia momento-a-momento, aquí y ahora*).

INVENTARIO DE LA INCONSCIENCIA

1-raramente 2-a veces 3-a menudo 4-muy a menudo 5-casi siempre

Utilizando esta escala del 1 al 5, puntuemos la frecuencia con que ocurre cada una de estas cosas:

- Rompo o derramo cosas (___)
- Corro con el piloto automático, sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo (___)
- Hago las cosas precipitadamente, sin estar realmente atento (___)
- Me centro tanto en mis objetivos que pierdo contacto con lo que estoy haciendo justo ahora (___)
- Estoy oyendo a alguien con un oído mientras hago otra cosa (___)
- Me preocupo del futuro o del pasado (___)
- Como sin darme cuenta de que estoy comiendo (___)
- Me enfrasco en mis pensamientos y sentimientos (___)
- Se me va la mente y me distraigo fácilmente (___)
- Conduzco con el “piloto automático”, sin prestar atención a lo que estoy haciendo (___)
- Sueño despierto o pienso en otras cosas cuando estoy haciendo tareas como limpiar o lavar la ropa (___)
- Hago varias cosas a la vez en lugar de concentrarme en una sola (___)

LO QUE REALMENTE IMPORTA

Detengámonos unos segundos para recordar un determinado momento que hayamos valorado realmente. Tal vez fue una ocasión especial con una persona amada o una experiencia también especial en la naturaleza. Tal vez fue aquella ocasión en que tuvimos a un niño en brazos, escalamos una montaña o apoyamos a un amigo en apuros. Pongamos por escrito lo que estaba ocurriendo entonces.

A pesar del hecho de que la mayor parte de las experiencias comportan el estar presente, nuestras mentes suelen intentar huir del momento –generalmente deseando llegar a “lo que es bueno”–. He aquí algunas formas de inconsciencia particularmente corrientes:

- ¿Nos ha ocurrido alguna vez comer a toda pastilla pensando en nuestra taza de té, nuestro libro o nuestro programa de televisión?
- ¿Nos ha ocurrido alguna vez en el trabajo mirar sin parar el reloj, deseando que el tiempo pase más deprisa?
- ¿Se parece alguna vez nuestra mente al niño que, en un viaje en coche, no deja de preguntar “¿Cuándo llegamos?”.

Si reflexionamos sinceramente, notaremos que, muy a menudo, vivimos precipitadamente tratando de librarnos de *esta* experiencia vital para llegar antes así a otro momento mejor. Es el resultado del principio del placer, que guía nuestras vidas. El incesante impulso a buscar el placer y evitar cualquier incomodidad nos hace volcarnos hacia lo que imaginamos que va a ser un momento mejor: el siguiente. Por extraño que parezca, esto nos convierte en unos individuos precipitados hacia la muerte, al perdernos los momentos –presentes– en que estamos vivos.

Hay otra forma de inconsciencia, también dictada por el principio del placer, que nos hace perdernos vida al empeñarnos en que todo salga según nuestros planes. He aquí un ejemplo:

Susie estaba deseando que llegara la navidad, la época del año en que todo el mundo está reunido, y quería que todo saliera perfecto. Decidió preparar las fiestas justo al día siguiente del Día de Acción de Gracias y empezó a comprar regalos, a decorar la casa, a planificar los menús...

Pero, al aproximarse la navidad, empezó a sentirse muy nerviosa. La casa no estaba totalmente lista, y aún no tenía un buen regalo para su hija. Cuando llegó todo el mundo, notó que tenía la mente en otra parte. Quería disfrutar de la compañía de la familia pero no podía relajarse del todo: no dejaba de pensar en lo que aún tenía por hacer, en lo que no estaba terminado aún.

Cuando todo hubo pasado, y todos se hubieron marchado, Susie se sintió embargada por un sentimiento de fracaso. Había estado tan preocupada por que las cosas salieran perfectas que no disfrutó realmente de la compañía de su familia.

Todos hemos tenido alguna experiencia parecida. Puede ocurrirnos cuando damos una fiesta, preparamos una comida, pronunciamos una conferencia o llevamos a un niño al zoo. Parafraseando al filósofo Voltaire, “Lo mejor es a veces enemigo de lo bueno”.

Recuerdo que, durante los primeros años de mi formación, un tutor veterano me dijo que, hacia el final de la vida, la gente piensa pocas veces: “Vaya, debería haber pasado más tiempo en la oficina”. Son muy pocos los que lamentan no haber logrado más cosas, no haber sido más ricos o poderosos o no haber alcanzado otras metas de carácter material. La gente suele lamentar más bien el no haber atendido mejor a sus relaciones importantes, el no haber estado más presente en los momentos normales, cotidianos, de la vida. Esto podemos descubrirlo también aunque no nos estemos enfrentando a la muerte. Cuando los hijos abandonan el hogar o alguien a quien amamos muere, ¿quién no ha echado la vista atrás y lamentado el no haber estado a la altura de los pequeños momentos?

La alternativa a la inconsciencia es experimentar lo que está ocurriendo en cada preciso momento, estar atentos a lo que estamos haciendo en vez de actuar como autómatas, apreciar el momento presente en vez de añorar otras cosas. Significa reparar en nuestro cuerpo y en la sensación que produce tener un panecillo entre las manos mientras lo estamos cortando. Significa ser conscientes de la mente y el cuerpo cuando vamos al volante y reparar en si hemos tomado la dirección este u oeste. Significa saborear la comida cuando comemos y prestar atención a nuestros amigos y seres queridos cuando estamos con ellos. *Justo ahora* significa reparar en la posición de las manos al sostener este libro, ser conscientes de la experiencia física del cuerpo en el espacio y de cómo reacciona nuestra mente a las palabras. Parafraseando a mi colega Metta McGarvey, “la plena conciencia es hacer *una sola cosa*”. Significa estar incondicionalmente presentes en nuestras vidas.

Los orígenes de la plena conciencia

La expresión “plena conciencia”, según solemos emplearla en los círculos psicológicos occidentales, procede primordialmente de enseñanzas budistas de hace dos mil quinientos años. Si bien son muchas las culturas que han desarrollado sus respectivos métodos para cultivar la plena conciencia, en el transcurso de los veinticinco siglos de tradición budista se han descrito y perfilado cientos de estas técnicas continuamente. Ello no significa que tengamos que convertirnos al budismo para beneficiarnos de tales prácticas; antes bien, podemos aprovecharnos de las instrucciones detalladas de la tradición para la práctica de la plena conciencia, así como de las descripciones de las intuiciones de ella derivadas, y aplicarlas a nuestra vida independientemente de nuestras creencias personales.

Retomando la leyenda de Buda del capítulo anterior, recordemos que el joven príncipe sintió una gran desazón al darse cuenta de la inevitabilidad del envejecimiento, de la enfermedad y de la muerte. Su vida llena de comodidades y caprichos le pareció insatisfactoria al darse cuenta de nuestro pronóstico colectivo, y decidió abandonar el palacio y buscar un camino distinto para lograr la felicidad.

Según se cuenta, durante cinco o seis años estuvo practicando un ascetismo severo, llegando casi a morir de hambre. A pesar de acabar dominando toda clase de prácticas espirituales, descubrió que aquel enfoque también resultaba insatisfactorio: se seguía sintiendo descontento como quiera que persistían los conflictos y los deseos. Llegó un día en que estaba tan débil que casi perdió el aliento, y al final se dio cuenta de que estaba en la senda equivocada. Decidió volver a comer normalmente para alimentar la mente y el cuerpo. El príncipe decidió asimismo sentarse bajo un árbol a meditar y no levantarse hasta que no hubiera encontrado una manera satisfactoria de enfrentarse con su (y nuestra) condición existencial. Se dice que, después de cuarenta y nueve días y cuarenta y nueve noches, “despertó”. Había encontrado una manera de aliviar el sufrimiento psicológico.

Este despertar le llegó observando detenidamente el funcionamiento de su propia mente y experimentando toda una serie de esta-

dos placenteros y desagradables. Adoptó algunas de las prácticas de la plena conciencia que vamos a tratar aquí y que están resultando ser notablemente útiles para hacer frente a una amplia gama de dificultades psicológicas actuales.

¿Qué hizo exactamente el príncipe cabe aquel árbol? Se dice a menudo que la expresión *plena conciencia* es la traducción de *sati*, término pali que significa conciencia, atención y remembranza (pali es la lengua en que se escribieron originalmente los relatos y enseñanzas de Buda). Las palabras *conciencia* y *atención* se emplean en esta definición de una manera muy parecida a como las solemos utilizar en nuestras lenguas occidentales: saber que algo está ocurriendo y prestarle atención. Sin embargo, la parte de “recordar” es distinta, pues no se trata tanto de recordar acontecimientos pasados como de estar constantemente *acordándonos* de ser conscientes y de prestar atención.

Yo tuve el privilegio de asistir a una conferencia pronunciada por John Donne, erudito de la universidad de Emory y estudioso de los textos pali. Donne opinaba que la manera como solemos utilizar en Occidente la expresión *plena conciencia* realmente va mucho más allá de la conciencia, la atención y el recordar. Y empleó al respecto el ejemplo de un francotirador apostado en lo alto de un edificio que está apuntando con un fusil de alta potencia a una víctima inocente. El francotirador estaría muy consciente y atento, y cada vez que su mente vagara él se acordaría de volver la atención a la observación de su víctima a través de la mirilla telescópica del arma. Esta especie de focalizar, si bien útil para determinadas tareas, como disparar a alguien desde la distancia, no es realmente la actitud de la mente que nos pueda ayudar a la mayoría de nosotros a enfrentarnos a los desafíos de la vida.

Lo que le falta al francotirador es aceptación o no-enjuiciamiento. Esto añade calidez, amabilidad y compasión a la actitud. Para muchos de nosotros, cultivar una actitud de aceptación hacia nuestra experiencia es a la vez el aspecto más importante y más exigente de la práctica de la plena conciencia. La aceptación nos permite estar abiertos tanto al placer como al dolor, asumir tanto el ganar

como el perder, ser compasivos con nosotros mismos y con los demás cuando se cometen errores. La aceptación nos permite decir “sí” a los aspectos de nuestra personalidad que queremos eliminar u ocultar. Es fundamental para saber cómo la plena conciencia nos permite funcionar efectivamente frente al miedo, la preocupación, la tristeza, la depresión, el dolor físico, las adicciones y las dificultades de relación, todo lo cual, como veremos enseguida, se ve perpetuado por nuestra negativa a aceptar un determinado pensamiento, sentimiento u otra experiencia. Finalmente, es la aceptación lo que nos permite asumir tanto la vida en perpetuo cambio como la omnipresente realidad de la muerte.

La práctica de la plena conciencia

Si bien puede resultar descorazonador descubrir las muchas veces en que somos inconscientes, la cantidad de momentos de la vida que nos gustaría que no hubieran ocurrido y el gran dolor que nos causamos a nosotros mismos y a los demás al no aceptar las cosas como son, existe no obstante una buena noticia: la *plena conciencia puede cultivarse*. Los beneficios derivados de cultivar la plena conciencia son de gran alcance. Al suministrarnos una manera eficaz de hacer frente a nuestra condición humana, asunto del que tratamos en el capítulo anterior, puede mejorar enormemente nuestra experiencia cotidiana.

La plena conciencia puede ayudarnos a ver y aceptar las cosas como son. Lo que significa que podemos vivir en paz con la inevitabilidad del cambio y la imposibilidad de ganar siempre. Las preocupaciones por las cosas que van mal, que ocupan nuestra mente cada día, empiezan a perder fuerza. El coche atrapado en un embotellamiento, una merienda en el campo pasada por agua, las llaves que no encontramos o una venta malograda, todas estas cosas resultan así más fáciles de aceptar. Aceptamos mejor la realidad de que unas veces conseguiremos una cita o promoción y otras veces no. Al dejar de empeñarnos en controlarlo todo, ya no somos fácil juguete de los altibajos cotidianos de la vida, al tiempo que somos también menos

susceptibles de vernos arrastrados por problemas emocionales como la depresión, la ansiedad u otros problemas físicos relacionados con el estrés, como el dolor crónico y el insomnio.

La plena conciencia nos ayuda también a liberarnos de nuestra dolorosa preocupación por el “yo”. Lo que hace principalmente que la realidad sea tan dolorosa es lo que ésta implica para *mí*. La plena conciencia puede ayudarnos a todos a sentirnos menos preocupados por lo que le ocurre a este yo. Las preocupaciones por mi salud, riqueza, belleza y autoestima pasan a un segundo plano. Tener un resfriado, un coche que se estropea, un día en el que todo te sale mal, o el miedo a haber dicho alguna tontería, todo ello resulta así más fácil de sobrellevar. Preocuparnos menos por el yo resulta un gran alivio – dado especialmente lo que sabemos que nos sucederá inevitablemente a cada uno de nosotros–.

Además de reducir así el sufrimiento, la plena conciencia nos permite experimentar la riqueza de los momentos de la vida. Olemos de verdad las rosas, saboreamos la comida, reparamos en una puesta del sol y sentimos las relaciones cotidianas con los demás. El aburrimiento desaparece al despertar a la rica complejidad de cada momento. Todo cobra vida conforme nuestra atención abandona los pensamientos sobre la vida y empieza a reparar en cómo resulta de hecho el caminar, estar de pie o sentados, o ir al volante. Al descubrir que no hay dos momentos que sean iguales, todos ellos se vuelven valiosos e interesantes.

Finalmente, la plena conciencia nos deja libres para actuar de manera más sabia y más hábil en las decisiones cotidianas al estar menos preocupados por las implicaciones de nuestras acciones en nuestro bienestar particular y más centrados en la panorámica general. Nos permite, en fin, vivir cada día una renovada sensación de dignidad y apreciación. De hecho, descubrimos que nuestras mentes funcionan con mayor claridad cuando no se ven abrumadas por la ansiedad resultante de lo que los demás pueden pensar de nosotros ni por la duda de si conseguiremos o no lo que queremos. Resulta divertido ver cómo nuestras mentes funcionan libremente mientras se despliega nuestra creatividad.

Apoyo del laboratorio

Si no tenemos demasiada experiencia en la práctica de la plena conciencia, todo esto podría parecerse demasiado bueno para ser verdadero. ¿Puede cambiar tan profundamente nuestras vidas el simple cultivo de una actitud diferente hacia la experiencia cotidiana?

Existe toda una serie de pruebas científicas que sustentan la respuesta afirmativa. Las investigaciones documentan cambios producidos tanto en la experiencia interior como en la conducta externa a resultas de la práctica de la plena conciencia. Asimismo, varios estudios recientes que demuestran los efectos de la práctica de la plena conciencia en la función y estructura cerebrales han creado un auténtico revuelo entre los científicos. Estos estudios versan sobre una forma de práctica de la que hablaremos brevemente; concretamente, sobre la meditación de la plena conciencia formal.

Efectos en la función del cerebro

Una de mis líneas de investigación favoritas procede del Laboratorio para la Neurociencia Efectiva, de la universidad de Wisconsin. Empecemos recordando algunos antecedentes. El doctor Richard Davidson y sus colegas han demostrado que las personas que suelen estar desasosegadas presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha del cerebro (la zona que está detrás de la frente) que en la corteza prefrontal izquierda. Esta activación del lado derecho se aprecia sobre todo en las personas que están ansiosas, deprimidas, o que son hipervigilantes (que escanean constantemente el entorno en busca de posibles peligros). Por otra parte, las personas que suelen estar contentas y con menos estados anímicos negativos presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda.

El doctor Davidson y sus colegas han investigado la actividad cerebral de cientos de personas. Curiosamente, quien mayor activación cortical prefrontal izquierda mostró de entre todos los sujetos de la prueba fue un monje tibetano con muchos años de experiencia en la práctica de la meditación de la plena conciencia (y en otras). Este efecto no se limitó a un solo caso. También se encontraron

cambios espectaculares en el sentido de la activación prefrontal izquierda en los cerebros de un buen número de monjes tibetanos que tenían en su haber entre diez mil y cincuenta mil horas de práctica de meditación.

En su calidad de investigador, el doctor Davidson tuvo que considerar la posibilidad de que las personas que presentaban de manera natural una mayor activación del lado izquierdo elegían ser meditadores o monjes; así, la mayor actividad del lado izquierdo apreciada en estos sujetos podía no estar causada por la práctica de la meditación sino que era más bien ella la que podía haberles inducido a adoptar la práctica de la meditación. Para comprobarlo, los doctores Davidson y Jon Kabat-Zinn reclutaron a un grupo de trabajadores muy exigidos de una empresa de biotecnología y, a la mitad de ellos, les enseñaron la meditación de la plena conciencia tres horas por semana durante un período de ocho semanas. Cotejaron después a este grupo con otro grupo parecido de compañeros de trabajo a los que no habían enseñado meditación. Por término medio, todos los trabajadores se escoraban hacia la derecha en su actividad cortical prefrontal antes de iniciar la meditación. Pero, una vez terminado el cursillo de ocho semanas, el grupo de los meditadores presentaba una mayor activación del lado izquierdo que los no meditadores. Los primeros dijeron también que su estado de ánimo había mejorado y que se sentían más comprometidos con sus actividades en general.

Si bien estos resultados ya eran de por sí impresionantes, los investigadores también descubrieron algo muy interesante cuando empezaron a medir las reacciones a la vacuna contra la gripe. Resultó que el grupo meditador presentaba una mayor reacción inmunológica (sus cuerpos creaban más anticuerpos deseados) que el grupo no meditador. El grado de esta diferencia correspondía al grado de su tendencia a la activación cortical prefrontal. Lo cual significa que no sólo la meditación le hace sentirse mejor a un grupo de trabajadores, sino que los cambios producidos por la meditación son medibles en los cerebros y que la práctica de la meditación también parece haber reforzado su reacción inmunológica.

Efectos en la estructura del cerebro

Otra área muy interesante para la investigación de la meditación de la plena conciencia la constituyen los cambios producidos en la estructura física del cerebro. Muchos de nosotros nos preocupamos por la pérdida del cabello o por las canas cuando empezamos a hacernos mayores. Ésta es una cuestión poco importante si reparamos en que nuestra corteza cerebral también se vuelve más delgada y en que nuestros cerebros pierden materia gris con el paso de los años. Afortunadamente, la meditación de la plena conciencia puede ayudar.

La doctora Sara Lazar, amiga y colega mía, trabaja como investigadora biológica en el Hospital General de Massachussets, en Boston. Ha estudiado varias resonancias magnéticas de sujetos de control meditadores y no meditadores occidentales a largo plazo. Uno de estos estudios ha tenido un eco especial entre la comunidad científica. Tras estudiar a un grupo de personas que tenían una media de nueve años de experiencia meditadora, las comparó después con otros sujetos de edad similar. Resultó que los meditadores presentaban unas cortezas cerebrales más espesas en tres zonas: la ínsula anterior, la corteza sensorial y la corteza prefrontal. Las tres zonas están involucradas en y atentas a la respiración y a otros estímulos sensoriales, como suele ocurrir durante la práctica de la meditación. La corteza prefrontal está también implicada en lo que se denomina la memoria de trabajo, la cual mantiene los pensamientos en nuestra cabeza el tiempo suficiente para que podamos reflexionar sobre ellos, tomar decisiones y resolver problemas. Las diferencias de espesor eran más pronunciadas en sujetos más viejos y el grado de espesamiento era proporcional a la cantidad de tiempo que una persona había pasado meditando a lo largo de su vida. Si bien las implicaciones de estos resultados para el mantenimiento de nuestras capacidades cognitivas se están estudiando todavía, no cabe duda de que son harto prometedoras. Por cierto, yo tuve el privilegio de ser uno de los sujetos meditadores del estudio realizado por la doctora Lazar, y aunque pienso a menudo que estoy perdiendo mente con los años, también creo que las cosas podrían haberme ido peor de no haber dedicado tiempo a la meditación. Otra investigación ha mostrado una

menor pérdida de materia gris con la edad entre los meditadores, lo cual se correspondía con una menor pérdida en su capacidad para mantener la atención –componente importante de muchas tareas mentales– en comparación con sujetos no meditadores.

En otro estudio alentador, la doctora Lazar también descubrió cambios medibles en una parte del troncoencéfalo implicada en la producción de serotonina, neurotransmisor regulador del estado anímico. Esta zona se volvía más densa después de tan sólo ocho semanas de práctica de la plena conciencia. Este aumento en la densidad era mayor en los sujetos que hacían más práctica; los mismos sujetos, por cierto, que daban mayor incremento en la sensación de bienestar después de iniciar la meditación de la plena conciencia.

Efectos en los pensamientos y sentimientos

Estos cambios en la función y estructura del cerebro ofrecen un apoyo muy interesante a algo que los practicantes de la plena conciencia vienen afirmando anecdóticamente durante miles de años; a saber, que estas prácticas cambian de manera sensible nuestras mentes. Al mismo tiempo que los psicoterapeutas e investigadores psicológicos occidentales están ideando entusiásticamente unos tratamientos que incorporan la meditación de la plena conciencia, se están realizando unos descubrimientos semejantes sobre el efecto de la práctica de la plena conciencia en los sentimientos y la conducta. Son unos descubrimientos de gran envergadura que explican a la vez por qué la práctica de la plena conciencia está llamando tanto la atención de los profesionales y por qué ésta puede ayudarnos a hacer frente a problemas de muy diversa índole.

Como veremos en la segunda parte del libro, se ha demostrado que la meditación de la plena conciencia es útil para hacer frente a la depresión, la ansiedad, problemas de abuso de sustancias, trastornos alimentarios, la ira y otras dificultades relacionales, así como al dolor de espalda y otros dolores óseo-musculares crónicos, y a toda una variedad de problemas médicos relacionados con el estrés. Nos hace incluso comportarnos de una manera más compasiva.

¿Un problema, o muchos?

A pesar de la cantidad de pruebas en el sentido de que la plena conciencia puede cambiar la función y las estructuras cerebrales, tal vez resulte difícil imaginar cómo puede ayudarnos a gestionar la gran variedad de los asuntos cotidianos. ¿No podría ser que todos tuvieran algo en común?

En la década de los setenta, la época en que yo me formé como psicólogo, nuestro sistema de diagnóstico era relativamente sencillo. La mayoría de los pacientes parecían tener sólo uno de los escasos diagnósticos que se hacían; por ejemplo, ansiedad, depresión, consumo abusivo de sustancias o, menos corrientemente, alguna enfermedad mental importante como, por ejemplo, la esquizofrenia o el trastorno maníacodepresivo (bipolar). Había relativamente pocas pruebas experimentales para apoyar los diferentes tratamientos; por eso nuestros profesores y tutores nos enseñaban técnicas basadas en su propia experiencia, tanto profesional como personal.

Con el paso de los años, la investigación en materia de salud mental experimentó una especie de explosión. En este campo se desarrollaron cada vez más sistemas detallados de diagnóstico, destinados a ayudarnos a determinar qué terapias podían ser útiles a diferentes pacientes. Y, conforme se fue multiplicando el número de los posibles diagnósticos, también fue en aumento la probabilidad de que un individuo dado estuviera sufriendo más de un solo trastorno.

Los investigadores que revisan actualmente el sistema de los diagnósticos se enfrentan a una cuestión que ha entrado en una especie de batalla política entre dos facciones. Por una parte, están los *splitters* (es decir, los clasificadores, divisores o taxónomos diferenciadores), que sostienen que nuestro sistema diagnóstico no está suficientemente perfilado –aún seguimos combinando manzanas y naranjas– y necesitamos subdividir ulteriormente las categorías a fin de mejor verificar las nuevas medicaciones y psicoterapias. Por la otra, están los *lumpers* (es decir, los agrupadores, unificadores o anticlasificadores), según los cuales hemos perdido el norte y estamos tan atontados con nuestras etiquetas que ya no comprendemos los factores corrien-

tes que subyacen a la desazón emocional humana. La mayoría de los clínicos tienden a mostrarse de acuerdo con los *lumpers*, mientras que los investigadores suelen escorarse del lado de los *splitters*.

Según los *lumpers*, la idea de que las diferentes formas de desazón psicológica tienen algo en común está de hecho corroborada por el análisis y la investigación. Y el ingrediente común es a la vez sencillo y sorprendente.

La evitación experiencial

Según los *lumpers*, la mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico procede de nuestro intento por evitar el sufrimiento psicológico. Es en realidad lo que hacemos para conjurar el dolor –de manera ya consciente ya inconsciente– lo que causa y fomenta nuestras dificultades. Esto, que llaman con la expresión de *evitación experiencial*, incluye todo lo que hacemos para intentar bloquear, evitar, negar, anestesiar o librarnos de cualquier modo de las incomodidades.

Por supuesto, nada más lógico que, si se nos da la opción, la mayoría de nosotros elijamos las cosas que creemos que nos van a hacer sentirnos mejor en vez de peor. Después de todo, esto es esencia del *principio de placer*, descrito en el capítulo 1. El problema es que muchas de las cosas que nos hacen sentirnos mejor a corto plazo nos hacen sentirnos mucho peor a largo plazo.

El enfoque *Diver Dan**

Mucho antes de que se empleara la expresión *evitación experiencial*, un amigo mío llamaba esto el enfoque *Diver Dan*. Al igual que los antiguos buceadores se ponían unos trajes voluminosos con grandes escafandras de acero para aislarse de la fría agua del mar, nosotros también tratamos de aislarnos de todo lo que pueda resultarnos molesto. Esto lo hacemos de distintas maneras.

* N. del T. *Diver Dan* (o El buceador Dan). Serie estadounidense de dibujos animados sobre un buceador pertrechado con un traje antiguo, que hablaba con los peces.

Mother's Little Helper*

La gente suele buscarse sus propios remedios contra las incomodidades y penas de la vida. El alcohol es muy popular, por supuesto. Incluso los habituales piscochis sociales suelen incluir el alcohol para “relajar” o “divertirse”. No sólo bebemos porque el alcohol nos “sabe bien” (los humanos han hecho maravillas para encontrarle un sabor y aroma especiales a esta droga), sino porque, más bien, nos gustan sus efectos psicofarmacológicos: disminuye la ansiedad o la tensión y alivia la tristeza, la frustración y la ira. Las drogas blandas, como por ejemplo la cafeína, han llegado a formar parte integrante de la vida cotidiana hasta el punto de que casi ninguno de nosotros las considera siquiera drogas –al menos hasta el momento en que dejan de estar disponibles–. Y luego existe un sinfín de drogas o medicamentos alteradores de la mente legalmente recetados e ilegalmente adquiridos, fomentados por la industria farmacéutica y distribuidos por los narcotraficantes. Todas están destinadas a alejar nuestra experiencia de alguna cosa desagradable y a dirigirla hacia algo más agradable; y todas buscan bloquear ideas o sensaciones incómodas.

Casi todos conocemos los peligros de la automedicación cuando se abusa de los medicamentos o de las drogas. Éstos pueden incidir negativamente en nuestro funcionamiento, desarreglando nuestras vidas y produciéndonos sensaciones dolorosas, que luego intentamos obviar o medicar con más drogas todavía. Unas veces los medicamentos o las drogas nos dañan físicamente; otras, pueden impedirnos madurar. Si recurrimos a sustancias siempre que surge una sensación difícil nunca aprenderemos a gestionar bien dichas sensaciones (en el capítulo 9 veremos cómo utilizar las prácticas de la plena conciencia en el contexto de las sustancias tóxicas y de otras cuestiones relacionadas).

Las alegrías de la distracción

No todos los medicamentos o drogas que utilizamos para sentirnos mejor son químicos. Casi todos solemos engancharnos a una actividad determinada porque nos ayuda a distraernos de pensa-

* Canción de los Rolling Stones. *Mother's Little Helper*, literalmente, “pequeña ayuda de la madre”, se refiere a las anfetaminas o barbitúricos.

mientos o sensaciones desagradables. La Oficina de Trabajo Estadounidense se dedica a recoger datos no sólo sobre lo que hacemos en el trabajo sino también sobre lo que hacemos en nuestro tiempo libre. ¿Queremos saber cuál es la actividad de ocio más popular en EE UU? Es fácil adivinarlo: basta con mirar nuestras propias vidas. Es la televisión. Bien, ahora intentemos adivinar la segunda actividad no laboral más popular. Considerando cómo se mueven las cosas actualmente, un montón de gente diría que es navegar por Internet. Pues bien, no. Esto es un subconjunto de la actividad número dos, que es *comprar*. Podemos considerarnos afortunados por vivir en una cultura que de manera inconsútil mezcla nuestros empeños favoritos: mientras vemos la tele, cada pocos minutos se nos ofrecen generosamente varias sugerencias de cosas que podríamos comprar.

Pero en nuestra cultura actual la gente suele tener también un pequeño problema con la obesidad. Esto se debe en parte a que pasamos demasiado tiempo consolándonos con la televisión y en parte también a que pasamos demasiado tiempo consolándonos con la comida. Casi todos comemos, al menos a veces, por nervios. Y a veces combinamos incluso estos tres vicios: comemos mientras estamos viendo la tele o comprando.

Como ocurre con muchas drogas, con el tiempo tendemos a desarrollar tolerancia para con nuestras distracciones, de manera que cada vez necesitamos dosis más altas para funcionar bien. Cuando yo era joven, había un programa de televisión sobre un abogado llamado Perry Mason, que, para presentar su defensa ante el tribunal, hacía una investigación exhaustiva de sus casos. Si somos demasiado jóvenes para recordarlo, la serie se parecía un poco a *Law & Order (Ley y orden)*. La diferencia era que, en *Perry Mason*, los momentos más álgidos solían ir acompañados de una mano empuñando un revólver, todo ello seguido de una explosión. No veíamos a la víctima ni sangre alguna, y toda la acción transcurría en una pequeña pantalla en blanco y negro. Sin embargo, en aquella época nos parecía una serie muy intensa y absorbente.

Como parecemos habernos acostumbrado a un nivel dado de estimulación y cada vez necesitamos distraernos más respecto del contenido de nuestras mentes, *Perry Mason* ya no capta nuestra atención.

Actualmente, si estamos viendo *Law and Order*, aunque estén des-cuartizando a un niño aterrorizado mientras sus hermanos mayores observan la escena, tendemos a pensar: “Bah! Otro episodio más de sadismo infantil. Voy a ver si ponen otra cosa más interesante”. De manera parecida, la tendencia al entretenimiento multitarea –escuchar un ipod mientras caminamos por la calle o usar el portátil mientras estamos viendo la tele– delata nuestros constantes esfuerzos por subir el volumen de estimulación para así no centrarnos en nuestros pensamientos y nuestras sensaciones.

No estoy sugiriendo que haya algo inherentemente depravado en el hecho de ver la tele, escuchar música por un ipod, comprar o comer. Pero si enfocamos estas actividades desde la plena conciencia, probablemente notemos que, al menos algunas veces, las utilizamos para distraernos –alejarnos– de algo que nos resulta incómodo.

A veces consideramos “aburridas” las sensaciones no deseadas. La palabra “aburrimiento” se ha popularizado en nuestra cultura para designar una emoción desagradable que no podemos identificar del todo. Consideremos la experiencia de estar sentados en un banco contemplando beatíficamente una puesta de sol. ¿En qué difiere de los momentos de inactividad en que sentimos “aburrimiento”? Puede que descubramos que el “aburrimiento” comporta cierta inquietud, irritación, ansiedad, tristeza u otra emoción no deseada. Las cosas que hacemos para sentirnos mejor suelen estar concebidas para apartar nuestra mente de estas especies de sensaciones subyacentes.

Encarcelamiento voluntario

La evitación experiencial causa otros problemas además de impelernos a utilizar un exceso de sustancias tóxicas, a ver demasiada tele, a comprar demasiadas cosas o a comer demasiado. También juega un gran papel en el mantenimiento de la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y otras formas de desazón. En el caso de la preocupación o la ansiedad, la evitación experiencial nos limita la vida en cuanto que tratamos de evitar actividades que tememos nos vuelvan más ansiosos. El joven tímido que no acude a una fiesta porque tiene miedo a comportarse torpemente se está volviendo más temeroso y más huraño todavía. El que tiene miedo a volar y tiene que pasar un

día entero en el tren para asistir a una reunión tendrá mucho más miedo todavía la siguiente vez que tenga que coger un avión.

Uno de los aspectos más relevantes de la depresión es que nos sentimos como muertos o apartados del mundo mientras tratamos de evitar la tristeza, la ira u otras emociones que amenazan con apoderarse de nosotros. El “tipo encantador” que nunca quiere discutir acaba aburriéndose en el trabajo y mostrándose irritable en casa cuando su compañero de trabajo lo trata mal. El “tipo duro” que nunca llora se pregunta por qué ha perdido interés por la vida después de un espantoso accidente de coche. Los dolores de cabeza o de espalda o las molestias digestivas de carácter crónico también se agravan al tratar de bloquear las emociones desagradables y de limitar ciertas actividades a fin de sentirnos mejor. Y un montón de peleas se originan cuando o porque una persona suscita una discusión que la otra preferiría evitar.

La evitación experiencial tiene efectos paradójicos. Como ocurría con las “esposas chinas” con que jugábamos de niños, cuanto más nos esforzamos por escapar de nuestros problemas más atrapados quedamos en ellos. ¿Quién iba a saber que tantos esfuerzos por aliviar el dolor –que en la superficie parecían tan razonables– iban a desembocar en algo todavía peor? En la segunda parte veremos cómo la evitación puede atraparnos en toda suerte de dificultades psicológicas y físicas, y cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos a hacerles frente de manera eficaz.

La razón por la que la práctica de la plena conciencia es útil para hacer frente a tantos problemas diferentes es porque la evitación experiencial juega un papel importante en todos ellos, siendo la plena conciencia su mejor antídoto.

Aprender a convivir con nuestra experiencia

Cuando practicamos la meditación de la plena conciencia, practicamos el estar con cualquier cosa que esté ocurriendo en este momento sin hacer nada para tratar de cambiar o escapar. Prestamos atención a cómo son las cosas realmente más que a cómo queremos que sean. Es muy distinto del enfoque habitual de la incomodidad. En vez de intentar que se vaya, intentamos aumentar nuestra capacidad para soportarla.

Nuestra capacidad para afrontar los reveses, o soportar nuestra experiencia, es harto variable. Imaginemos que tenemos un resfriado muy fuerte y que llevamos varias noches sin dormir bien. Nos levantamos aturdidos, con la cabeza pesada, y nos preparamos para ir a nuestro trabajo o centro educativo. Está lloviendo y nos espera un día muy largo. Nos movemos cansinamente; llevamos retraso. En la puerta de la casa, tenemos una discusión con el o la cónyuge. Al volante del coche, notamos que las ruedas aporrean el asfalto: se nos ha pinchado una rueda. Ya conocemos la sensación: “¡Ya no aguanto más!”.

Imaginemos ahora un día diferente. Llevamos tiempo sintiéndonos bien: comiendo, ejercitándonos y durmiendo bien. Nos hemos despertado con la cabeza fresca, y luce el sol. Tenemos por delante una jornada de trabajo relativamente suave, y vamos bien de tiempo. Al salir de casa, tenemos un momento bonito, cómplice, con nuestro/a cónyuge. Al volante del coche, alguien se salta el semáforo y choca con nosotros. Afortunadamente, no hay heridos. Nos hemos llevado un buen susto, pero sentimos alivio al comprobar que el único daño se lo ha llevado el metal y el plástico, y nos disponemos a intercambiar papeles con el otro conductor. Como podemos seguir conduciendo, decidimos que vamos a esperar hasta la tarde para llamar a la compañía de seguros.

¿Qué ha ocurrido en estos dos ejemplos? En el primero, la intensidad de la dificultad –una rueda pinchada– era relativamente baja, pero nuestra capacidad para soportarla era muy limitada, por lo que nos hemos agobiado. En el segundo, la intensidad de la dificultad –un choque– era mucho más elevada, pero nuestra capacidad para soportarla era más fuerte todavía, por lo que no nos hemos agobiado. Estos ejemplos revelan que lo que importa para nuestra sensación de bienestar es nuestra capacidad para soportar experiencias relacionadas con la intensidad de esa experiencia.

Por lo general, tratamos de sentirnos mejor disminuyendo la intensidad de las experiencias dolorosas; en la práctica de la plena conciencia, trabajamos más bien para aumentar nuestra capacidad para soportarlas.

En la práctica de la plena conciencia, cambiamos nuestra *relación* con las experiencias difíciles; es decir, que en vez de tratar de escapar de ellas o evitarlas, nos movemos hacia ellas.

Con el tiempo, las experiencias difíciles se vuelven mucho más fáciles de sobrellevar y acabamos agobiándonos menos fácilmente. Este principio guiará nuestro uso de la práctica de la plena conciencia para hacer frente a cualquier eventualidad que se nos presente en la vida.

Suena bastante bien, ¿no? ¿Nos apuntamos? Existe un gran número de maneras de empezar.

Las variedades de la práctica de la plena conciencia

Les contaré un viejo chiste. Un turista se halla perdido en Manhattan. Cada vez está más nervioso, pues llega tarde a un concierto. Finalmente, ve a un policía en una esquina y va corriendo hacia él. Con la lengua fuera, le pregunta: “¡Señor agente! ¿Cómo se llega al Carnegie Hall?”. El policía se para un momento a pensar y mira al turista detenidamente. Pasan varios segundos, durante los cuales el hombre apenas puede reprimir su agitación. Finalmente, el oficial le contesta: “*Practicando, practicando*”.

Existen muchas maneras de cultivar la conciencia de la experiencia presente con aceptación. Al igual que ocurre con otras habilidades, todas estas maneras entrañan una práctica repetida. Podemos pensar en la plena conciencia de la misma manera que pensamos en la forma física. Así como podemos estar más en forma mediante un ejercicio físico regular, podemos también ser más plenamente conscientes iniciando prácticas deliberadas de la plena conciencia. Por ejemplo, si queremos mejorar nuestra salud cardiovascular, se recomienda integrar ejercicios informales a nuestra rutina cotidiana; por ejemplo, subiéndolo por las escaleras en vez de por el ascensor o dirigiéndonos al trabajo en bicicleta en vez de en coche. Si queremos estar cada vez más en forma, se recomienda reservar cierto tiempo para hacer ejercicio formal, tal vez en un gimnasio o centro de salud. Para acelerar el proceso, podríamos incluso hacer una excursión a pie o en bicicleta o acudir a un spa.

Opciones análogas están también disponibles para el cultivo de la plena conciencia en las modalidades de una práctica informal, una práctica formal y el retiro.

Práctica informal de la plena conciencia

La práctica informal de la plena conciencia consiste en que nos acordemos a lo largo del día de prestar atención a todo lo que ocurra en cada momento. Se parece a subir las escaleras a pie en vez de coger las escaleras mecánicas, o a ir en bicicleta en vez de en coche. Practicar la plena conciencia de esta manera significa reparar en la sensación de andar cuando estamos andando, reparar en el sabor de la comida cuando estamos comiendo y reparar en las nubes y los árboles cuando vamos caminando.

Thich Nhat Hahn, profesor de zen vietnamita, sugiere un número de técnicas informales para desarrollar la plena conciencia, todas destinadas a contrarrestar nuestra tendencia a la multitarea o a hacer cosas de manera mecánica mientras estamos sumidos en algún pensamiento. Por ejemplo, cuando el teléfono suena (o gorjea o da las notas del himno nacional), tratar de escuchar los primeros tonos atendiendo al detalle del sonido de la misma manera que podríamos escuchar un instrumento musical. O cuando vamos en coche y las luces traseras de otro vehículo nos obligan a disminuir velocidad, tratar de apreciar su color y textura al igual que podríamos apreciar una bonita puesta de sol. Cuando lavamos los cacharros, tratar de reparar en la sensación del agua jabonosa en las manos, el color y textura de los restos de comida, el brillo de los platos una vez limpios. Las oportunidades para la práctica informal de la plena conciencia son infinitas. Se trata de, en cada momento en que no necesitemos estar planificando o pensando, aplicar simplemente la atención a lo que está ocurriendo en nuestra conciencia sensorial.

Práctica formal de la meditación

La práctica formal de la meditación supone reservar algo de tiempo para ir al “gimnasio mental”, dejar un poco de tiempo cada día para sentarnos a meditar tranquilamente. Este tipo de práctica ha sido estudiado científicamente.

A diferencia de la práctica informal, durante la cual estamos realizando otra tarea como, por ejemplo, caminar, ir en coche o limpiar los platos, con la práctica formal dedicamos un período de tiempo

enteramente a cultivar la plena conciencia. Se pueden utilizar muchos tipos de meditación. La mayoría entraña escoger un objeto de atención, como por ejemplo la respiración u otra sensación, y volver nuestra atención hacia ese objeto cada vez que la mente intente divagar. Esto hace desarrollar un grado de concentración que nos permite centrar mejor la mente en un objeto concreto. Una vez que se ha establecido cierta atención, la meditación de la plena conciencia supone dirigir la mente a cualquier cosa que empiece a predominar en la conciencia, centrándose generalmente en cómo es experimentado el acontecimiento en el cuerpo. Estos objetos de atención pueden ser sensaciones físicas, como por ejemplo un picor, un dolor o un sonido; o experiencias emocionales tal y como se manifiestan físicamente, como por ejemplo el encogimiento del pecho que suele acompañar a la ira o el nudo en la garganta que suele acompañar a la tristeza. Independientemente del objeto de atención, practicaremos el ser *conscientes de nuestra experiencia presente con aceptación*. Este tipo de meditación de la plena conciencia formal podemos practicarlo en cuatro posturas distintas: sentados, de pie, caminando y tumbados. Como vamos a ver, cada postura suele tener unos efectos algo distintos. Hay otras formas de meditación parecidas concebidas para cultivar cualidades mentales que apoyan también la práctica de la plena conciencia, como por ejemplo la empatía o la compasión.

La práctica del retiro

La práctica del retiro es una “vacación” dedicada enteramente a cultivar la plena conciencia. Podemos entenderla como si lleváramos la mente al balneario. Hay muchos estilos de retiro para meditar. Casi todos entrañan unos períodos amplios de práctica de meditación formal, a menudo alternando la meditación sentada con la meditación caminando, comiendo o haciendo otras actividades. Suelen realizarse en silencio, con muy poca interacción interpersonal, salvo con ocasión de alguna entrevista con un maestro. Todas las actividades de la jornada –levantarnos, ducharnos, lavarnos los dientes, comer y realizar las distintas tareas– se hacen en silencio y se utilizan como sendas oportunidades para practicar la plena conciencia. Como lo formulara un observador, los primeros días de la práctica del retiro se parecen

mucho a “permanecer encerrado en una cabina de teléfono con un lunático”. Descubrimos lo difícil que es el simple estar presentes. Inicialmente, la mente está a menudo alarmanentemente activa e inquieta, propensa a tejer historias sobre si estamos actuando bien o no, si somos mejores o peores que otros compañeros de retiro (con quienes nunca hablamos), y otras preocupaciones. La mente se ve asaltada por recuerdos de acontecimientos emocionales irresueltos, así como por fantasías increíbles sobre la vida futura. Durante un retiro, tenemos ocasión de ver con gran viveza cómo crean sufrimiento nuestras mentes a pesar de hallarse en un entorno en el que todas nuestras necesidades están atendidas. La mayoría de las personas confiesan sentirse transformadas tras un retiro de meditación de la plena conciencia intensiva de una semana o más: Las intuiciones que uno tiene de los funcionamientos de la mente duran toda la vida.

¿Cómo empezar?

Al leer lo escrito sobre estas diferentes formas de práctica, ¿qué reacciones hemos tenido? ¿Pensamos algo así como “yo podría intentar la práctica informal, pero esta otra práctica no está hecha para mí”? ¿O “hace mucho tiempo que quiero desarrollar una práctica de la meditación regular, y quiero empezarla ahora realmente”? Tal vez hayamos pensado incluso: “Mi vida es tan caótica y está tan estresada que me gustaría irme a un retiro”. Cada persona es distinta. Hay quien lleva una vida tan atareada que el simple pensamiento de añadir una cosa más le hace sentirse enfermo. Hay también quien está tan cansado de verse atrapado por hábitos mentales desasossegantes que está deseando reservar un poco de tiempo para dar inmediatamente un salto de gran alcance.

El enfoque dependerá en parte de saber por qué nos inclinamos a seguir la práctica de la plena conciencia. Si nos sentimos desasossegados o hemos desarrollado síntomas médicos relacionados con el estrés, como por ejemplo dolores de cabeza, dolores estomacales o dolor muscular crónico, puede que estemos muy motivados para establecer una práctica formal regular que nos ayude a echar el freno

hoy mismo. De manera parecida, si estamos sufriendo a causa de una excesiva preocupación, tensión o ansiedad, si nos sentimos invadidos por la tristeza o la depresión, o estamos luchando contra hábitos despersonalizadores, puede que estemos tentados a dedicar más tiempo a una práctica de la plena conciencia formal regular. Si nos sentimos bastante bien y no tenemos mucho tiempo libre pero queremos estar más presentes en nuestra vida, puede que nos inclinemos a entrar en esto de una manera más ligera, centrándonos más bien en la práctica informal. Por otra parte, si en esta época estamos buscando crecer realmente en el plano psicológico o espiritual, puede que estemos preparados para intentar un retiro intensivo.

Una cosa buena de la práctica de la plena conciencia es que podemos adoptarla a cualquier nivel de intensidad que le convenga a nuestra vida personal. Dicho lo cual, casi todo el mundo cree que suele necesitarse al menos cierta práctica formal para conseguir una buena apreciación de lo que es la plena conciencia. Mientras que cualquiera se puede beneficiar de intentar estar más presente cada día mediante la práctica informal, la práctica formal nos permite ver más claramente lo distraída que suele estar la mente de ordinario y lo que sentimos al estar realmente presentes. El equilibrio concreto de las prácticas que elijamos dependerá de nosotros e irá cambiando probablemente con el tiempo.

Una vez que hayamos empezado, veremos que cada forma de práctica apoya a las demás. Si dedicamos tiempo para practicar regularmente la meditación formal, nos resultará mucho más fácil realizar la práctica informal en otros momentos, pues nuestra atención estará más concentrada (si vamos al gimnasio varias veces por semana, generalmente nos resultará mucho más fácil subir las escaleras). De manera inversa, si hacemos práctica informal de la plena conciencia a lo largo del día, encontraremos mucho más fácil sentarnos a meditar formalmente cuando tengamos tiempo, pues nuestra mente se habrá habituado a reparar en lo que está sucediendo en el momento presente.

La mayor parte de quienes adoptan la práctica de la plena conciencia deciden hacer una mezcla de práctica informal y formal. Las

veces y el tiempo que necesitemos dependerán de nosotros. Tanto los estudios científicos como numerosos informes de carácter informal sugieren que los efectos de estas prácticas tienden a estar relacionados desde el punto de vista de la “dosis”, lo que significa que cuanto más tiempo les dediquemos más probabilidades habrá de que sus efectos sean perdurables. La regularidad también ayuda. Como ocurre con el gimnasio, hacer práctica formal al menos varias veces a la semana nos ayudará a ver sus efectos acumulativos. Para una persona, esto puede suponerle reservar veinte minutos seguidos; para otra, media hora o tres cuartos de hora. Pero, repetimos, si no tenemos tiempo ni inclinación para semejante empeño en este preciso momento, iniciar cada día con la intención de hacer sólo práctica informal también resultará muy útil.

Y, así como la práctica formal y la informal se apoyan la una a la otra, la práctica del retiro puede apoyar a ambas. Por supuesto, la mayor parte de la gente no elegirá el retiro si no ha encontrado antes beneficiosas las otras prácticas. Pero, una vez que hemos saboreado los beneficios de la plena conciencia en la vida cotidiana, un retiro puede resultar muy útil para ahondar y reforzar la práctica.

En los dos capítulos siguientes aprenderemos varias prácticas de la plena conciencia, tanto formales como informales, para echar a andar. Después, en la segunda parte, aprenderemos a combinarlas con otras prácticas pensadas para retos concretos, como la inquietud y la ansiedad, la tristeza y la depresión, problemas físicos relacionados con el estrés, dificultades relacionales, hábitos destructivos, problemas para hacer frente a la enfermedad y el envejecimiento, y más cosas. Una práctica de la plena conciencia general puede ayudarnos a todos a afrontar mejor los inevitables desafíos de la vida. Pero si nos sentimos acuciados por un problema concreto –el pasar una mala racha, ser víctimas de un ataque de nervios, tener fuertes dolores de cabeza, trastornos digestivos o dolor en la espalda, sentirnos hechos un lío por relaciones que no funcionan a pesar de todos nuestros esfuerzos, o vernos misteriosamente impelidos a visitar el frigorífico–, hay distintas maneras de personalizar la práctica de la plena conciencia para abordar dicho problema directamente.

Exploraremos unas prácticas que puedan romper el cerco y acoso de problemas bien arraigados, más otras que sean útiles en el momento en el que necesitemos un “chaleco salvavidas” para hacer frente a cualquier torrente de ansiedad que se nos haya venido encima, una ola de depresión que nos haya dejado de golpe fuera de combate, una necesidad irresistible de gritarle a nuestro hijo, un anhelo imperioso de tomar un trago o un donut, o cualquier otra emboscada. Trataremos asimismo sobre prácticas que funcionan mejor cuando estamos cansados, prácticas que pueden ayudarnos cuando nos sentimos abrumados, prácticas para usarlas cuando tenemos la mente llena de pensamientos demasiado profundos, y finalmente prácticas que nos ayudan frente al dolor y la enfermedad y otras que nos pueden ayudar a tomar decisiones saludables. Conforme vayamos comprendiendo mejor la plena conciencia seremos más capaces de decidir cuándo usar estas prácticas diferentes y cómo modificarlas para que se acomoden a nuestras necesidades concretas.

Evitar confusiones: Qué no es la práctica de la plena conciencia

En el transcurso de todos estos años, he tenido el privilegio de presentar prácticas de la plena conciencia a pacientes, colegas y a toda una multitud de personas más. Tal vez sea porque estas prácticas se originaron en culturas no occidentales, y las asociamos a toda una variedad de imágenes exóticas, son muy abundantes las falsas ideas sobre las mismas. Estas falsas ideas pueden crear confusión, hacer que la gente se pregunte si no está practicando de manera incorrecta o simplemente hacer que las prácticas de la plena conciencia resulten difíciles de aceptar. Para ayudarnos a arrancar con buen pie, aclaremos algunas de tales ideas por adelantado.

No es tener la mente en blanco

Jon Kabat-Zinn, uno de los principales introductores de las prácticas de la plena conciencia en el mundo occidental, nos cuenta una historia interesante. Un participante en uno de sus talleres le llevó un tebeo de Bazooka Joe (un tebeo que viene con los chicles). En él aparece Joe sentado en postura de meditación de loto, hablando con su

amigo Mort. Joe le dice: “Desde que he descubierto la meditación, la mente se me ha quedado completamente en blanco”. Mort replica: “Tiene gracia. Creía que habías nacido así”. Si bien es cierto que existen muchas prácticas de meditación de concentración destinadas a vaciar la mente de todo pensamiento, no es éste el propósito de la práctica de la plena conciencia. Tampoco pretende ésta volvernos estúpidos o hacernos perder nuestras capacidades analíticas. Antes bien, su objetivo es que nos centremos en lo que está haciendo la mente en cada momento, incluido el ser conscientes de estar pensando cuando estamos pensando. En vez de eliminar los pensamientos, nos ofrece una cierta perspectiva, una habilidad especial para darnos cuenta de que nuestros pensamientos son sólo pensamientos en vez de creer que reflejan necesariamente la “realidad” externa. La práctica de la plena conciencia también nos ayuda a dejar de perseguir pensamientos que al final hemos visto que eran irracionales o que no nos ayudaban en modo alguno, al tiempo que nos enseña que el intento de evitar o bloquear deliberadamente los pensamientos sólo sirve para que éstos vuelvan en plan vengativo. Vemos, así, que luchar para detener el flujo de los pensamientos es como agitar un vaso de agua turbia para que ésta se vuelva más clara.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver claramente los pensamientos.

No es renunciar a las emociones

Muchas personas creen que la práctica de la plena conciencia las aliviará de sus emociones dolorosas. Especialmente cuando estamos contrariados, resulta bastante atractiva la idea de volvernos unas personas carentes de emociones. En realidad, la práctica de la plena conciencia suele tener el efecto contrario. Como lo que practicamos es el ser conscientes de todo lo que está ocurriendo en la mente en cada momento, reparamos en nuestras emociones con suma viveza. De hecho, solemos volvernos *más* sensibles todavía.

Todos adoptamos de manera regular algunas defensas psicológicas. Éstas pueden presentar distintas formas; por ejemplo, tratar de reforzarnos para compensar los sentimientos de inadecuación, racionalizar conductas poco éticas,

La práctica de la plena conciencia nos permite soportar de manera más plena e intensa toda clase de experiencias emocionales.

distraernos viendo la tele o ingiriendo comida a modo de consuelo. Las prácticas de la plena conciencia nos hacen conscientes de que estamos tratando de sentirnos mejor cuando hacemos estas cosas. El resultado es que tendemos a reparar en el sentimiento subyacente a la defensa.

No es apartarnos de la vida

Como hace tanto tiempo que los monjes, las monjas y los eremitas vienen desarrollando y perfilando las distintas prácticas de la meditación, la gente suele suponer que éstas implican retirarse de una vida plena y rica en el plano interpersonal. Pero, aunque existen indudables beneficios derivados de apartarse a un retiro de meditación o a un monasterio, conviene aclarar que el hecho de estar en estos entornos no significa necesaria y exactamente que uno esté realmente retirado. Antes bien, los altibajos de la vida se experimentan con mayor viveza, pues tenemos el tiempo y hacemos el esfuerzo suficientes para prestarles toda nuestra atención.

La práctica de la plena conciencia nos pone en la onda de los demás, ayudándonos a sentirnos más interrelacionados.

En efecto, a la mayor parte de la gente le parece que, mientras participa en retiros de meditación, tiene la mente más llena si cabe de pensamientos sobre otras personas. Durante todo un día de silencio, y sin ningún contacto ocular, no es inhabitual que nos sorprendamos pensando: “¡Jo, qué guapa está cuando se sirve en el plato harina de avena!” o “¡Cómo no se da cuenta de que no está solo aquí! ¡Es increíble, pero está dejando la mesa limpia de ciruelas pasas!”. Aunque estemos alejados de nuestras actividades normales, la práctica de la plena conciencia revela que nuestras mentes están plenamente sintonizadas con el mundo interpersonal.

No es buscar la beatitud

¡Qué decepción! La imagen del maestro espiritual sonriendo beatíficamente en vez de debatiéndose con la realidad cotidiana es muy seductora. Cuando empezamos a practicar la plena conciencia, casi todos nos sentimos contrariados al descubrir que la mente sigue divagando. Y entonces nos embarga la agitación por sentirnos tan

agitados. Los principiantes suelen quejarse a los maestros de esta guisa: “Todos parecen disfrutar de paz en medio de la

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a aceptar todas nuestras experiencias en vez de agarrarnos solamente a las más agradables.

meditación. ¿Por qué yo sigo teniendo tantos problemas?”. Si bien de vez en cuando surgen estados agradables, incluso beatíficos, en la práctica de la plena conciencia hay que dejar que éstos se vayan como han llegado: no hay que elevarse a estados beatíficos ni rechazar los desagradables. Es importante no ver como un fracaso el experimentar momentos de irritación, frustración o intranquilidad. Por supuesto, como ocurre con tantos aspectos de la práctica de la plena conciencia, esto resulta más fácil de decir que de hacer.

No es rehuir el dolor

Esto puede sonar aún peor y hacernos decidir que tal vez ya es hora de dejar este libro y leer otro que nos prometa algo mejor. En vez de escapar del dolor, las prácticas de la plena conciencia nos ayudan a aumentar nuestra capacidad para experimentarlo. Todas ellas entrañan el abstenernos deliberadamente de cosas que solemos hacer para aliviar el dolor. Por ejemplo, si estamos meditando y notamos un picor, una instrucción habitual es observar ese picor y reparar en cualquier impulso que surja (por ejemplo, en el deseo imperioso de rascarnos), pero sin actuar sobre ese impulso. De esta manera, acaba-

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a asumir el dolor, lo cual hace disminuir de hecho el sufrimiento.

bamos experimentando el dolor y la molestia *más* vivamente todavía. Como veremos después, esta actitud se extiende más allá de los picores y dolores físicos e incluye la experiencia viva del dolor emocional igualmente. Al practicar este *estar con* las experiencias desagradables, nuestra capacidad para soportarlas aumenta incesantemente. También acabamos notando que las sensaciones dolorosas son distintas del *sufrimiento* que generalmente las acompaña. Notamos que el sufrimiento surge de nuestras reacciones al dolor (sobre este tema volveremos más adelante). Cuando practicamos este reaccionar al dolor con la aceptación en vez de con la resistencia, la protesta o la evitación, nuestro sufrimiento disminuye.

No es convertirnos a una nueva religión

Cuando alguien se pregunta si adoptar o no la meditación de la plena conciencia, suele preocuparle la posibilidad de que ello pueda en cierto modo ir en contra de sus propias creencias religiosas. Después de todo, muchas prácticas de la plena conciencia derivan de las tradiciones budistas, u otras. Volvamos a la leyenda budista para aclarar esta cuestión.

Cuando, después de cuarenta y nueve días y cuarenta y nueve noches de práctica de meditación, el príncipe “despertó”, empezó a enseñar lo que había aprendido. Las personas con que se encontró lo notaron distinto: era más feliz y estaba menos preocupado por sus problemas que las demás personas. Y entonces le hicieron varias preguntas, propias de la época: “¿Eres acaso un dios, un espíritu?”. El príncipe solía contestar: “No, soy un simple hombre, pero he despertado” (la palabra *buda* significa “alguien que está despierto”). También le hicieron preguntas cosmológicas sobre los orígenes del mundo. Se dice que él contestó: “Yo no enseño tales cuestiones. Yo soy médico de la mente. Alecciono sobre los orígenes del sufrimiento psicológico y sobre cómo aliviarlo”. En otros lugares de la tradición vemos que se hace gran hincapié en lo que en pali se llama *ahipāsiko*, que quiere decir más o menos “venid y vedlo por vosotros mismos”. La idea no es tomar una enseñanza como dogma de fe, sino probar las prácticas y ver si las enseñanzas resultan verdaderas con respecto a la propia experiencia.

A medida que, en ámbito secular, los investigadores de la ciencia y los profesionales de la salud mental van adoptando las técnicas de la plena conciencia, notamos que procuran actuar con este espíritu. En vez de sugerir a la gente que abandone sus creencias religiosas y abrace otras nuevas, invitan a sus clientes o pacientes a experimentar con la meditación de la plena conciencia y a observar sus efectos como tales.

El interés por la meditación de la plena conciencia se extiende más allá de la comunidad científica para incluir también a la comunidad religiosa. Recuerdo que la primera vez que me impliqué personalmente en estas prácticas, allá por los años setenta, inicié un retiro

de meditación de diez días en la a la sazón recién fundada Insight Meditation Society, en Barre, Massachussets. Recuerdo que me sorprendió un tanto ver a monjes trapenses meditando junto a mí. A estos monjes, la meditación de la plena conciencia les parecía una gran ayuda para su práctica espiritual cristiana; y algunos de ellos empezaron a enseñar lo que actualmente se llama en la tradición católica con el nombre de oración centradora o contemplativa. Este tipo de adaptaciones está surgiendo de manera incesante en las confesiones judía, musulmana y otras.

Lo realmente importante es, pues, que la práctica de la meditación de la plena conciencia está siendo adoptada con éxito por personas no religiosas interesadas en potenciar su desarrollo psicológico personal, así como por seguidores de una amplia variedad de tradiciones religiosas, que dicen encontrar en ella apoyo para su crecimiento tanto espiritual como psicológico. Su principio general –a saber, que al ver las cosas como son, y aprender a aceptarlas como tales, podemos experimentar el bienestar– no conoce fronteras.

La práctica de la plena conciencia puede potenciar nuestros esfuerzos en casi cualquier tradición espiritual o psicológica.

* * *

En los siguientes capítulos encontraremos instrucciones detalladas sobre toda una serie de prácticas de la plena conciencia, junto con varias sugerencias para poder enhebrarlas en un programa que se adecue a nuestra vida y nuestras necesidades concretas. En cuanto estemos listos, volvamos la página y “veremos por nosotros mismos” lo que éstas pueden ofrecer.

3

Aprender a practicar la plena conciencia

¿Nos ha enseñado alguien alguna vez a concentrarnos? Considerando lo útil que es la concentración para tantas cosas –para sacar el carné de conducir, para recordar un número de teléfono...–, es sorprendente que a casi ninguno de nosotros nunca nos haya enseñado nadie a hacerlo. En la escuela se nos pide “prestar atención” y no distraer a la clase, pero nunca se nos enseña *cómo* hacerlo. Hay muchos niños con tendencia a distraerse –con déficit de atención– a los que se les medica para curarles el trastorno, pero a muy pocos se les enseñan métodos no farmacéuticos para cultivar la atención.

Desarrollar la concentración es una parte importante de las tres formas de práctica de la plena conciencia (práctica informal, práctica de la meditación formal y práctica del retiro intensivo). Las tres adiestran a la mente para estar *consciente de la experiencia presente con aceptación*. Pero, hasta que no hayamos aprendido a centrar un poco la mente, nos resultará muy difícil ser realmente conscientes de nuestra experiencia. Cuando estamos funcionando con el piloto automático dado –es decir, soñando despiertos con algo mientras nuestro cuerpo está implicado en otra cosa, o incansablemente suspirando por la pequeña gratificación siguiente–, es realmente difícil prestar atención a lo que estamos haciendo.

Y si no somos conscientes de nuestra experiencia en este momento preciso será muy difícil descubrir e interrumpir los hábitos mentales que crean sufrimiento, lo cual es en última instancia el objeto de la práctica de la plena conciencia. Sin ver cómo ocurren las cosas, nos perdemos el olor de una rosa, nos quedamos atrancados en toda suerte de hábitos insanos, gastamos innecesaria energía demostrando que somos unas personas dignas de ser amadas, capacitadas y dignas, y nos malquistamos con personas importantes al no reparar en sus necesidades presentes. La concentración, como fundamento de la plena conciencia, es un paso clave en el camino hacia una mayor cordura.

Centrar la lente

Podríamos enfocar la práctica de la plena conciencia desde el punto de vista de la fotografía. Para obtener una foto nítida, tenemos antes que enfocar bien la cámara (al menos tal solía ser el caso antes de la invención de las lentes automáticas) Aprender a concentrarnos se parece mucho a enfocar la cámara de nuestra mente: nos permite ver claramente cualquier cosa a la que dirijamos nuestra atención. Podemos utilizar esta habilidad para ver cómo funciona nuestra mente y liberarnos así de los patrones que causan sufrimiento.

Como la concentración es un fundamento necesario de la plena conciencia, la mejor manera de empezar la práctica de ésta es aprendiendo a concentrarnos. Y si bien tanto las prácticas informales como las formales pueden coadyuvar a nuestros esfuerzos, a la mayoría de la gente le parece necesario empezar aprendiendo algunos ejercicios de concentración formal

Al igual que la mayoría de las habilidades, la concentración puede desarrollarse mediante la práctica. La mayor parte de las prácticas de concentración siguen la misma fórmula. Primero elegimos un objeto de atención; luego, cada vez que notamos que nuestra mente se aleja de dicho objeto, la traemos suavemente hacia él. El objeto elegido puede ser prácticamente cualquier cosa susceptible de ser percibida:

- Un objeto visual, tal vez una vela, una estatua o un cuadro.
- Un sonido, como por ejemplo una campanilla que suene o el regurgitar del agua al salir del grifo.
- Alguna sensación corporal cuando estamos sentados: a menudo la respiración.
- Alguna sensación corporal cuando estamos moviéndonos, como por ejemplo el contacto de los pies con el suelo al caminar.
- Una imagen de la mente, como por ejemplo un mándala
- Un sonido mental, como por ejemplo una frase o mantra silenciosamente repetidos.
- Una palabra hablada, que también podemos canturrear.

Cuando estamos haciendo práctica informal de la plena conciencia, el objeto de nuestra atención suele ser básico para la tarea en cuestión; por ejemplo, la imagen cambiante de la calzada y los coches mientras conducimos, o la sensación de las gotitas de agua que golpean nuestro cuerpo mientras nos duchamos. Objetos de atención diferentes suelen tener en la mente efectos también diferentes. Según cuál sea nuestro temperamento o estado de ánimo, puede que encontremos uno o otro más apropiado durante un período de práctica dado.

Podemos pensar en estos distintos objetos de atención según su grado de refinamiento. Por ejemplo, la sensación de caminar es para la mayoría de la gente algo más tosca o más viva que la sensación de respirar. Por consiguiente, cuando nuestra mente está muy ocupada, o propinqua a distraerse, puede resultar más fácil reparar en la sensación de caminar que en la de respirar. Por otra parte, cuando nuestra mente está relativamente calmada, tal vez podamos cultivar unos niveles más refinados de concentración atendiendo a las sensaciones más sutiles de la respiración.

La clave para adentrarnos en las prácticas de concentración es encontrar el tipo de esfuerzo correcto. Si nos esforzamos demasiado y somos demasiado estrictos con nosotros mismos, rápidamente nos sentiremos constreñidos y no podremos concentrarnos. Casi todos nos alarmamos un poco cuando, al meditar por primera vez, descubrimos lo retozona que puede ser la mente. Si intentamos forzar la mente para que nos obedezca, lo más probable es que se rebele. Por

otra parte, si somos demasiado laxos o relajados, y no hacemos esfuerzo alguno en concentrarnos, la mente se disipará y nunca desarrollará una atención sostenida. El equilibrio óptimo se encuentra recurriendo a la prueba del ensayo y el error.

En las primeras descripciones clásicas, el logro de este equilibrio se compara a la afinación de un laúd. Si una cuerda está demasiado tensada, se rompe y no podremos extraer de ella música alguna. Si está demasiado floja, desafinará. El intérprete descubre la correcta tensión escuchando con atención y efectuando ajustes regulares.

Las primeras veces que Jerry probó la práctica formal de meditación se sintió bastante frustrado. Aun cuando se le dijo que la meta no era detener los pensamientos, ni siquiera relajarse, siguió sintiéndose como si estuviera haciéndolo mal. Prestó más o menos atención a la respiración durante unos segundos y luego pensó: “Me parece que no se me está dando muy bien. No está pasando nada”. Así, intentó concentrarse más, pero se irritaba cada vez que perdía contacto con la respiración. Llegó a estar tan tenso y desesperado que estuvo a punto de dejarlo; pero luego se le ocurrió que tal vez estaba forzando demasiado la máquina. Necesitaba centrarse más en aceptar cualquier cosa que surgiera en su conciencia y menos en seguir rígidamente cada una de las respiraciones.

Por su parte, George tenía el problema contrario. Cuando se sentaba a meditar, la mente se le llenaba de toda suerte de sueños y planes fantasiosos. Les prestaba atención y se fabricaba grandes historias sobre determinados clubes que le gustaría frecuentar, sobre mujeres con las que le gustaría salir o sobre películas que le gustaría ver. A veces le daba por ponerse a pensar en algún problema con el coche o el ordenador y en cómo solucionarlo. Si bien esto le resultaba bastante agradable, e incluso le daba alguna que otra idea interesante, al final se dio cuenta de que no estaba intentando en absoluto hacer volver la mente al momento presente. Necesitaba esforzarse más en atender a las sensaciones del momento en vez de dar pábulo a todos sus pensamientos y fantasías.

Al buscar un equilibrio, es de suma importancia ser amables con nosotros mismos. Puede que las prácticas de concentración nos resulten más duras de lo que opinamos que deberían ser. Por eso, en este intento

tendremos que hacer gala de las virtudes de la paciencia y la autoaceptación. Como se cuenta que dijo un día a sus estudiantes un famoso maestro de la meditación, “Si tenemos una mente, ésta se va a distraer”.

No hacer nada; estar simplemente sentados

Las siguientes secciones de este capítulo nos abrirán la puerta a un buen número de prácticas de meditación, cada una de las cuales requerirá entre veinte y treinta minutos. Podemos probar varias seguidas si tenemos tiempo, o explorar sólo una.

Si ahora mismo disponemos de unos treinta minutos durante los cuales no nos va a interrumpir nadie, podemos probar un ejercicio de concentración formal básico (podemos contar con la ayuda de un reloj o un cronómetro). La meditación podemos hacerla ya sentados ya tumbados, aunque si tenemos sueño atrasado es mejor hacerla sentados. Por cierto, a algunas personas les resulta más fácil aprender nuevas prácticas de meditación escuchando las instrucciones. Se puede consultar esta práctica –en inglés–, y otras muchas de este libro, en www.mindfulness-solution.com.

Meditación en la respiración consciente

Si elegimos la sedentación, podemos utilizar una silla, o un cojín o banqueta de meditación. Si utilizamos una silla, conviene que nos sentemos de manera cómoda, con la columna más o menos recta. Esta postura nos ayuda a prestar atención, pues una columna recta nos ayuda a mantenernos despiertos. Podemos utilizar el respaldo de la silla para apoyarnos, si nos apetece, o sentarnos un poco más al borde; el caso es encontrar una postura equilibrada que le permita a nuestra columna estar bien apoyada.

Si utilizamos un cojín de meditación, lo colocaremos sobre una sábana doblada o alfombra para crear una superficie blanda y nos sentaremos con las piernas cruzadas. El cojín tiene que ser suficientemente alto para que las rodillas puedan tocar el suelo formando un triángulo estable entre las dos rodillas –en el suelo– y los glúteos –en el cojín–. Podemos colocar un pie encima del tobillo o pantorrilla contrarios o simplemente dejar ambos pies en el suelo, uno delante del otro, sin

necesidad de cruzarlos. Se trata de encontrar así una postura que resulte cómoda y estable gracias a una columna relajada pero erguida.

Si utilizamos una banqueta de meditación, colocaremos sobre ella una sábana doblada o una alfombra. Empezaremos arrodillándonos, con las rodillas, espinillas y pies tocando el suelo. Colocaremos después la banqueta detrás para apoyar en ella los glúteos y la mayor parte de nuestro peso. Puede que también deseemos poner un cojín o sábana doblada encima de la banqueta para obtener una mayor altura y un mejor almohadillado. También aquí se trata de encontrar una postura que nos resulte cómoda y estable, con la columna más o menos recta.

Independientemente de cómo decidamos sentarnos, puede que resulte útil imaginar que tenemos una cuerda atada a lo alto de la cabeza, tirando suavemente de ella hacia el techo o el cielo, estirando así nuestra columna. A continuación bascularemos suavemente la cabeza hacia delante y hacia atrás, y de un lado al otro, para encontrar una posición en la que esté equilibrada de una manera natural. Se intenta con ello alcanzar una postura relajada y al mismo tiempo digna y alerta. Podemos reposar las manos cómodamente sobre los muslos o las rodillas para potenciar la sensación de estabilidad. No utilizaremos los brazos para apoyar el torso ni para impedir caerlos hacia atrás, pues esto crea mucha tensión.

Aunque no es un ejercicio físico, conviene permanecer todo lo inmóviles que podamos mientras meditamos. Si nos entran ganas de rascarnos o de ajustar la postura, experimentemos el acto de observar sólo dicho deseo sin darle pábulo. Si bien no tenemos por qué mostrarnos heroicos o estoicos en esto, el ejercitar cierta abstinencia respecto de las ganas de movernos potenciará nuestra concentración. También ilustrará un principio importante sobre cómo suele reaccionar la mente ante la incomodidad, un principio básico para la práctica de la plena conciencia. Pero sobre esto volveremos a hablar más adelante.

Una vez que estamos sentados en postura cómoda pero alerta, cerraremos los ojos (obviamente, antes habremos leído el resto de las instrucciones). Si todo va bien, notaremos que ya estamos respirando. Nuestro cometido durante los veinte primeros minutos de esta meditación será enfocar la atención hacia las sensaciones de la respiración. Si bien existen varios puntos del cuerpo donde podríamos observar la respiración, para este primer ejercicio intentaremos prestar atención a las sensaciones ascendentes y descendentes de nuestra barriga, que acompañan cada inspiración y espiración. Trataremos de observar la respiración en todo su ciclo: desde el principio

de una inspiración hasta el punto en el que los pulmones están relativamente llenos, y otra vez hasta el punto en el que están relativamente vacíos, para de nuevo comenzar el ciclo siguiente. No intentemos controlar la respiración de ninguna manera, pues se trata de una práctica de concentración, no de un ejercicio de respiración. La respiración puede ser breve y superficial, o larga y profunda. Puede ser ahora de una manera y un momento después de otra manera. No hay necesidad de regularla ni cambiarla. Estamos utilizando simplemente las sensaciones de la respiración en la barriga para así prestar atención a lo que está ocurriendo en este preciso momento.

A no ser que tengamos un talento especial para ello, muy pronto notaremos que la atención empieza a divagar y a posarse ya sea en otras sensaciones del cuerpo ya en ciertos pensamientos. Puede que descubramos que la mente se olvida enteramente de la respiración durante largos tramos, durante los cuales nos puede dar por pensar en cosas completamente distintas. Esto es algo perfectamente normal. Conviene recordar el dicho antes mencionado de que “Si tenemos una mente, ésta se va a distraer”. Cuando veamos que esto ha ocurrido, no tenemos más que volver suavemente la atención hacia la respiración. Podríamos incluso felicitarnos al volver a ser conscientes. Esto se explica a veces recurriendo al ejemplo del amaestramiento de un cachorro: el cachorro sale corriendo, nosotros lo hacemos venir; él vuelve a irse, nosotros volveremos a hacerlo venir. No hay por qué enfadarse con el cachorro, pues todo el mundo espera que se comporte de manera fogosa.

Así, antes de seguir leyendo, les invito a probar este ejercicio de concentración durante veinte minutos. Podemos utilizar un cronómetro o simplemente abrir los ojos y mirar al reloj –o mirarlo periódicamente–. Por favor, intentémoslo ahora y no pasemos al siguiente párrafo hasta no haberlo llevado a término.

* * *

Ahora que hemos seguido de cerca la respiración durante veinte minutos, reservemos unos momentos para experimentar el entorno. Empecemos con el océano de sonidos que nos rodea. Escuchemos todos los sonidos que nos golpean los oídos en este momento igual que si estuviéramos oyendo una sinfonía, el canto de un pajarillo o un grillo, o el rumor del viento una tarde de verano. Intentemos prestar oído como podría hacerlo un músico, no etiquetando los sonidos sino oyéndolos como una música. Cerremos los ojos de nuevo y practiquemos esto durante unos minutos antes de seguir leyendo.

* * *

A continuación, reparemos en la sensación del contacto entre nuestro cuerpo, de un lado, y la silla, el cojín, la banqueta, el suelo u otra superficie, del otro. Observemos los cientos de sensaciones que proceden de cada punto de contacto; por ejemplo, de los pies, los glúteos o cualquier otra parte del cuerpo que esté tocando algo firme. Reparemos en que estas sensaciones no son sólidas, sino que están hechas de cientos de pequeñas sensaciones ensartadas. exploremos estas sensaciones con los ojos cerrados durante unos instantes.

* * *

Ahora, volvamos la atención a las sensaciones de contacto con el océano de aire que nos rodea. Observemos las sensaciones en los puntos en que está expuesta nuestra piel: rostro, manos u otras partes del cuerpo. Verifiquemos si el aire está caliente o frío, calmo o movido. Reparemos en las sensaciones de la respiración en la punta de la nariz, en lo fría que está al inspirar y en lo caliente que está al espirar. Con los ojos cerrados de nuevo, sintamos sólo el aire durante unos instantes.

* * *

Finalmente, dirijamos la atención a nuestra campo visual, reparando en los colores, formas y texturas del entorno. Intentemos realizar esta percepción como lo haría un artista; es decir, dejando a un lado por unos momentos la costumbre de etiquetar los objetos. Por favor, levantemos la vista del libro y reservemos unos instantes para hacer esto antes de seguir leyendo.

¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

Cada uno de nosotros obtiene una experiencia diferente cuando intenta la meditación de concentración, e incluso una misma persona tendrá generalmente experiencias muy distintas cada vez que lo intente. Tomemos ahora un par de minutos para anotar lo que percibimos durante cada fase de los ejercicios, como si estuviéramos hablándole a un amigo acerca de dicha experiencia.

Veamos ahora cómo podemos comparar nuestra observaciones con algunas experiencias comunes.

Ha sido más difícil de lo que me esperaba

Casi todos nos hallamos tan atareados y tan constantemente entretenidos con la tele, la radio, los ipods, las revistas, los libros o con alguna persona que nos resulta bastante difícil sentarnos en silencio y concentrarnos en una serie de sensaciones durante cierto tiempo. Somos visitados por el *desasosiego*, estado en el que estar en silencio resulta muy difícil, y la *duda*, movimiento de ánimo que nos hace preguntarnos por qué estamos haciendo esto. Unas veces surgen sentimientos o imágenes de carácter intenso (quizá tristeza o ira por algo de lo que no fuimos plenamente conscientes o recuerdos de dolorosos acontecimientos pasados): otras, estas experiencias son tan intensas que estamos deseando abandonar el ejercicio cuanto antes.

Si nos sentimos abrumados por algún sentimiento o recuerdo durante este ejercicio, puede que la próxima vez deseemos probar una práctica de concentración muy centrada, una práctica que utilice las sensaciones experimentadas al caminar, el sabor de la comida o un objeto cualquiera de nuestro entorno. Enseguida ofreceré unas instrucciones al respecto.

A veces, también el ejercicio puede resultar físicamente doloroso, produciendo dolor o agarrotamiento general del cuerpo. Tal vez se deba a que no estamos acostumbrados a dicha postura. Además, pueden salir a la superficie tensiones de las que probablemente no seamos conscientes, produciéndonos dolor en espalda, cuello, piernas y hombros. Cuando esto ocurra, intentemos explorar las sensaciones de dolor durante un rato sin ajustar la postura; puede que descubramos que se modifican por sí solas. En el capítulo 7 hablaremos de cómo utilizar la plena conciencia para poder afrontar el dolor físico

Me entra mucho sueño

Muchos de nosotros arrastramos un retraso crónico de sueño, y en cuanto cesamos el entretenimiento exterior o una actividad orientada a un determinado objetivo empezamos a dar cabezaditas. Y, por

supuesto, cuando nos entra sueño es muy difícil redirigir la atención a la respiración. A causa de este dilema, a los estudiantes somnolientos se les ha ofrecido desde siempre una solución radical; a saber, intentar estudiar al borde de un pozo profundo o de un acantilado altísimo. Afortunadamente, existen alternativas menos drásticas, como por ejemplo mantener los ojos abiertos, mirando delante, un poco más de un metro más allá, formando un ángulo de cuarenta y cinco grados, o meditar de pie.

Me ha gustado. Lo he encontrado muy relajante

Una de las metas de las prácticas de la concentración consiste en tranquilizar y desacelerar la mente. Si bien es cierto que esto no ocurre siempre, a veces sí ocurre, y puede resultar bastante agradable. Sólo se convierte en un problema si abrigamos la expectativa de que la práctica de la concentración siempre *debería* ser sosegante o sentar bien. Tales expectativas tienden a gafar la experiencia y nos causarán agitación la próxima vez que meditemos y encontremos la mente más activa.

Los colores, sonidos y sensaciones eran de gran intensidad

Un efecto habitual del cultivo de la concentración es realzar los sentidos. Este efecto se puede considerar desde el punto de vista de la “dosis”, es decir, que una pequeña práctica de concentración produce una sutil potenciación de la experiencia sensorial mientras que una práctica de concentración sostenida reporta una intensificación bastante importante. Recuerdo como si hubiera sido ayer mi primer largo retiro de meditación. Trascurridos un par de días, llegó el momento de darme una ducha. Como no esperaba lo que ocurrió, apenas pude creer lo que sentí. Me coloqué en el plato de ducha, y las sensaciones de aquellas miles de gotas de agua percutiendo contra mi piel, combinadas con la sensación del jabón resbaladizo, sensual, deslizándose por mi cuerpo, me resultaron casi abrumadoras. Aquella ducha me resultó más viva y absorbente que una comida de gourmet, una visita al parque de atracciones e incluso que un momento de descubrimiento sexual. Si bien la potenciación sensorial no es la meta

primordial de la práctica de la concentración, puede resultar realmente estimulante; es una manera más como la meditación de concentración enriquece nuestras vidas.

No se me da bien esto

Esta frase es a menudo el resultado de empeñarnos en que la meditación sea sosegante o relajante. Nuestras mentes enjuiciadoras y evaluadoras entran a saco en la acción y se vuelven implacables en la crítica. Como la mayor parte del tiempo acaban distrayéndose, nos decepcionamos bastante cuando esperamos que permanezcan en perfecta quietud. Dada nuestra preocupación por la autoestima, por nuestro rango en la manada de los primates, la meditación puede ser un territorio particularmente propicio para la autotortura. Acabamos convenciéndonos de que todos los demás están mucho más sanos o pueden controlar sus mentes mientras que nosotros no podemos controlar la nuestra. Una razón por la que la imagen del amaestramiento del cachorro ayuda a la hora de abordar esta práctica es porque casi todos tenemos buena disposición para perdonar a los cachorros. ¿Quién va a acusar a un cachorro de ser fogoso y revoltoso? Son jóvenes, no están amaestrados y no saben hacer otra cosa mejor. Igual que nosotros.

Enfocar con la cámara

En muchas tradiciones de meditación, la concentración ocupa un puesto primordial. Se trata de desarrollar una mente tranquila y constante, que llegue a ser realmente hábil a la hora de enfocar. La *meditación trascendental*, tan popular en Estados Unidos y Europa durante los años sesenta y setenta, entra dentro de esta tradición. Ofrece a las personas un mantra secreto, para usarlo como objeto de atención a fin de desarrollar un estado de reposo y relajación profundos. De manera parecida, la *Relaxation Response* (respuesta de relajación) propuesta por el cardiólogo Herbert Benson, de la Escuela de Medicina de Harvard, utiliza las prácticas de concentración para conseguir el control sobre la excitación fisiológica con objeto de conseguir alivio respecto de problemas médicos relacionados con el estrés.

Si nos hemos ejercitado en alguna de estas prácticas, es importante saber que, si bien son claramente valiosas, no son en sí mismas ejercicios de plena conciencia. Son unas técnicas útiles que nos preparan para la práctica de la plena conciencia. Las prácticas de concentración nos enseñan a tener la mente enfocada a fin de poder observar claramente los fenómenos mentales. Las prácticas de la *plena conciencia*, pues, utilizan esa concentración para examinar activamente cómo funciona la mente, en particular para observar cómo la mente crea sufrimiento innecesario. Gracias a la plena conciencia descubrimos nuestro hábito de vivir en los pensamientos sobre el pasado o el futuro, empeñados en potenciar nuestro sentido del yo a través de comparaciones con los demás, mientras nos convertimos en unos seres infelices al buscar constantemente el placer e intentar evitar a toda costa el dolor. También aprendemos a deshacernos de este hábito al atender a –y aprender a aceptar– los distintos momentos de la vida tal y como vienen.

La meditación informal de la plena conciencia empieza generalmente con la práctica de la concentración. Pero, una vez dicho esto, las instrucciones de la meditación cambian. Se trata de desplazar la atención hacia cualquier cosa que predomine en la conciencia, ya sea la respiración, cualquier otra sensación corporal, un sonido, una visión, una emoción, una intención o incluso un pensamiento.

La plena conciencia se parece a tener la libertad de apuntar nuestra cámara a toda clase de objetos interesantes una vez que sabemos cómo apuntarla

Pero, incluso en la primera fase de nuestra práctica de meditación, aunque todavía estemos desarrollando la concentración, podemos empezar a cultivar cierta plena conciencia, *la conciencia de la experiencia actual con aceptación*. Hay varias maneras en las que una actitud plenamente consciente puede empezar a informar nuestra meditación de concentración. En primer lugar, cuando la mente se distrae de la respiración, podemos reparar en adónde se ha ido antes de volver la atención a las sensaciones producidas por la respiración. Así, podemos recitar en silencio “pensar”, “oír” o “fantasear” antes de volver a la respiración. En segundo lugar, la plena conciencia comporta una actitud de interés o curiosidad hacia cualquier cosa que está ocu-

rriendo. Así, mientras practicamos la concentración podemos intentar aplicar esta actitud de interés o curiosidad a cada respiración – reparar en la textura, profundidad y ritmo de cada inspiración y espiración–, tratando nuestro objeto de atención como si fuera algo a la vez fascinante y precioso. Finalmente, podemos intentar aceptar todo lo que notamos mientras hacemos la práctica de la concentración, es decir, la miríada de sensaciones que surgen así como todos los pensamientos y sentimientos que inevitablemente vienen a visitarnos

Cultivar la plena conciencia durante la práctica de la concentración

- Reparar en (y tal vez etiquetar) dónde va nuestra mente cuando se distrae de la respiración.
- Interesarnos en y ser curiosos sobre las cualidades de cada respiración y cualquier otra cosa que surja.
- Tratar de dispensar buena acogida a todo lo que notemos.

Una respiración, y muchas maneras de seguirla de cerca

Como se dijo más arriba, cualquier cosa que se pueda percibir puede utilizarse como objeto de atención en la meditación de concentración. Incluso dentro del ámbito de la meditación en la respiración, son posibles muchas variaciones, cada una con cualidades únicas que tienden a producir sus propios efectos. Así como la respiración ofrece sensaciones más sutiles que, por ejemplo, el caminar, las diferentes maneras de atender a la respiración suministran sensaciones más sutiles o más toscas. Probablemente nos parezca que algunas de las siguientes técnicas son más útiles cuando la mente está agitada, mientras que otras funcionan mejor cuando la mente ya se ha tranquilizado:

Centrarnos en las sensaciones de la punta de la nariz en vez de en el sube y baja de la barriga. Podemos concentrarnos en las sensaciones más sutiles que se dan en la punta de la nariz mientras inspiramos y espiramos, como ya hicimos al final del primer ejercicio de meditación. Intentémoslo ahora unos instantes. Puede que notemos que la respiración es un poco fría al entrar por la nariz y un poco más caliente al salir de ella. Unas veces resulta muy difícil centrarnos en la res-

piración aquí, pues las sensaciones son demasiado sutiles y la mente está demasiado propensa a la distracción, por lo que es preferible atender a las sensaciones de la barriga. Otras veces, al desafiar a la mente a entrar en consonancia con estas sensaciones más refinadas, el acto de centrarnos en la punta de la nariz permite unos niveles de concentración más profundos.

Utilizar la conversación silenciosa con uno mismo. Es una buena manera de ayudar a centrar una mente agitada. Resulta útil cuando la mente está tan activa que las sensaciones de sube y baja de la respiración dejan de captar nuestra atención. Por ejemplo, cuando notamos las sensaciones respiratorias en la barriga, podemos recitar en silencio “sube” cada vez que la barriga sube y “baja” cada vez que baja. Se trata con esto de tener la conciencia dirigida al máximo a las verdaderas sensaciones del cuerpo y de usar la repetición de palabras para mantener la mente centrada en estas sensaciones. De manera parecida, cuando usemos la punta de la nariz como punto de atención, podremos repetir en silencio “inspirar” y “expirar” con cada respiración.

Contar las respiraciones. Esto es un enfoque correlacionado que podemos utilizar cuando la mente está agitada. Tratemos de contar sólo las inspiraciones o las expiraciones. Se suele decir que contar las inspiraciones tiende a ser más energético, mientras que contar las expiraciones tiende a ser más sosegante. La respiración puede contarse en silencio hasta a diez, en cuyo punto empezamos de nuevo la cuenta. También se pueden contar las respiraciones hasta llegar a cien.

Jugar a “coger la pelota”. Si estamos listos y motivados por alcanzar objetivos, podemos intentar este juego: contar cada respiración tratando de llegar hasta cien, pero empezar la cuenta cada vez que notemos que nuestra mente se ha distraído. Esto se parece un poco a jugar a coger la pelota y ver cuánto aguantamos lanzándola y volviéndola a coger sin que se caiga al suelo.

Una pequeña experimentación revelará qué variación de estos métodos –reparar en el “sube y baja” o en el “inspirar, expirar”, contar las veces que inspiramos o expiramos, contar hasta diez o hasta cien, o estructurar la meditación como un juego– parece potenciar más nuestra concentración según los diferentes estados mentales. Una

manera de conseguir sentir bien esto es dedicando una sesión de meditación formal a practicar una serie de estas variaciones seguidas. Necesitaremos unos treinta minutos para este ejercicio, por lo que se recomienda que, si ahora no es un buen momento para ello, por favor dejémoslo para después.

===== *Muestrario de la práctica de la respiración** =====

Empezaremos como ya hicimos en la primera práctica de concentración, buscando una postura cómoda y alerta. A no ser que tengamos sueño, nos puede resultar más fácil estar centrados si tenemos los ojos cerrados (después de haber leído las instrucciones, por supuesto).

A continuación, intentaremos seguir de cerca la respiración de las maneras enumeradas más abajo, cada una durante unos cinco minutos (nos será de gran ayuda un reloj o cronómetro). Si nos parece que podría ayudarnos el reflexionar en nuestra experiencia, cuando hayamos terminado volvamos al libro y anotemos qué hemos experimentado sobre cada variación y qué estados anímicos o mentales imaginamos que podrían adecuarse mejor a cada cual:

1. Observar la respiración dentro de la barriga sin palabras.

2. Observar la respiración dentro de la barriga, etiquetando en silencio “sube”, “baja”.

3. Observar la respiración en la punta de la nariz sin palabras.

4. Observar la respiración en la punta de la nariz, etiquetando “inspirar”, “expirar”.

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

5. Observar la respiración en otros puntos, contando las espiraciones hasta diez y repitiendo.

6. Observar la respiración en cualquiera de los dos sitios, tratando de contar las exhalaciones hasta cien pero empezando de nuevo cada vez que nos demos cuenta de que se nos ha distraído la mente.

¿Han sido algunas de estas formas de meditación en la respiración más fáciles que otras para nosotros? ¿Podría alguna de ellas ser más adecuada a un estado mental concreto?

Convertir la práctica en parte de la vida

Ahora que hemos probado la meditación en la respiración en estas formas distintas, ¿cómo la podríamos integrar en nuestra vida? Muchas personas desarrollan la concentración trabajando sólo con la respiración, aun cuando hay disponibles otras muchas variedades de práctica, tanto formal como informal, de varias de las cuales hablaremos en breve. Lo que sí conviene es hacer un compromiso con un modelo de práctica y tratar de atenerse a él durante un período de varios días o semanas.

Resulta relativamente fácil seguir la práctica informal puesto que ésta no exige restar tiempo a otras cosas. Podemos decidir prestarle más atención a nuestra experiencia del momento cuando nos duchamos, vamos al volante o nos lavamos los dientes. Pero... acometer la práctica de la meditación formal, eso ya es otra historia. Muchos de nosotros andamos escasos de tiempo. Puede que nos acobarde el mero pensamiento de echarnos a la espalda “otra cosa más” y que, por tanto, pensemos que es mejor empezar suavemente. Pero, sorprendentemente, a muchas personas les resulta más fácil practicar más en vez de menos. Ello se debe a que más práctica, ya en la forma de sesiones más largas, períodos más frecuentes o ambas cosas, tien-

de a crear más cambios apreciables en nuestro estado anímico. Estos cambios resultan a su vez autorreforzadores y pueden incluso restar presión a las demás cosas de nuestras vidas.

Los efectos de la práctica formal regular pueden hacer que nos sintamos como si tuviéramos más tiempo en la jornada.

Esto lo encontramos también a menudo en otro tipo de habilidades. Por ejemplo, si practicamos el piano sólo unos minutos de cuando en cuando, es poco probable que creamos estar aprendiendo a tocar muy bien; lo normal es que nos sintamos frustrados y lo dejemos. Por otra parte, si practicamos a menudo y el tiempo suficiente para que las piezas empiecen a sonar de manera fluida, puede que lleguemos a disfrutar y a valorar el tiempo que le dedicamos al piano.

Si bien puede ser de gran ayuda hacer aunque sea sólo unos pocos minutos de meditación, a la mayoría de la gente le parece que necesita al menos veinte minutos cada vez para empezar a desarrollar un mínimo apreciable de concentración. La gente suele decir que cuarenta y cinco minutos es ideal, pues ello le permite a la mente asentarse mientras que, por otra parte, no supone demasiado tiempo para producir una gran incomodidad física.

Probablemente el programa más conocido para enseñar la práctica de la meditación formal en Estados Unidos sea el programa de reducción de estrés basado en la plena conciencia promovido por John Kabat-Zinn en el Centro de Medicina de la universidad de Massachusetts. Aquí enseñan toda una variedad de prácticas de concentración y de plena conciencia, y suelen pedir a los participantes que hagan entre cuarenta y cinco y sesenta minutos de práctica formal al día, seis días a la semana. Si bien esto supone un compromiso importante, los participantes manifiestan que, a este nivel de práctica, experimentan unas mejoras tangibles en su sensación de bienestar. El programa de meditación trascendental, que tiene una larga historia en la enseñanza de la meditación de concentración en todo el mundo, suele exigir a los participantes meditar veinte minutos dos veces al día.

Si podemos fragmentar nuestro tiempo, yo recomendaría empezar o bien con una sesión de cuarenta y cinco minutos o con dos sesiones diarias de veinte minutos de *meditación en la respiración*

consciente. Podemos también empezar a desarrollar el hábito de usar ciertas actividades cotidianas como oportunidades de la práctica informal. En este caso, probablemente notemos que los beneficios se prolongan a lo largo del día, sintiéndonos más presentes y más capaces de aceptar los altibajos cotidianos.

Iniciar un modelo de práctica

- Tratemos de hacer una práctica de meditación de respiración de cuarenta y cinco minutos o dos sesiones de veinte minutos al día, todos los días de la semana que podamos.
- Elijamos al menos una actividad rutinaria como ducharnos, afeitarnos, lavar los platos, peinarnos, prepararnos para ir a la cama, subir o bajar las escaleras, ir en coche al trabajo..., para usar para la práctica de la plena conciencia informal

Si este grado de compromiso no nos resulta práctico, una “dosis” de práctica más breve puede tener efectos muy beneficiosos, aun cuando no sean tan espectaculares. Yo seguiría recomendando tratar de hacer la meditación de la respiración durante al menos veinte minutos seguidos, aunque sea de manera menos frecuente. Sean cuales sean la frecuencia e intensidad que decidamos, será de gran ayuda la elección de unos días fijos de la semana y de unas horas fijas del día para dicha práctica (en este capítulo ofreceremos después otros consejos para establecer un modelo de práctica que se ajuste a nuestra situación particular).

Así como las diferentes formas de meditación en la respiración pueden ser más adecuadas en determinados momentos, cada tipo de meditación formal tiene también su lugar determinado. Todas las variedades se pueden utilizar para desarrollar la concentración y también para la práctica de la plena conciencia. Algunas se desdoblán también perfectamente como prácticas informales, puesto que podemos decidir realizarlas mientras estamos haciendo otras cosas. Con un razonable número de técnicas a nuestra disposición, podemos adaptar nuestra práctica a circunstancias o necesidades cambiantes.

La meditación en movimiento. Practicar caminando

Meditar caminando es un complemento estupendo para la meditación en la respiración y puede servir como práctica tanto de la concentración formal como de la informal. Como práctica formal, esta técnica es particularmente útil cuando la mente se encuentra agitada, el cuerpo tenso o tenemos sueño. Es por tanto una buena técnica que conviene aprender para apoyar el desarrollo de la concentración. Podemos utilizarla unas veces en lugar de la meditación en la respiración, o repartir otras veces una sesión de meditación entre respirando-sentados y caminando.

Al igual que ocurre con la meditación en la respiración, para hacer meditación formal caminando es necesario dejar un poco de tiempo aparte en un entorno relativamente tranquilo. Tal vez la técnica más cómoda sea elegir un tramo de camino de entre cinco y diez metros de largo aproximadamente, que podamos recorrer hacia atrás y hacia delante sin molestar ni ser molestados por nadie.

Al igual que hicimos con la meditación en la respiración, leamos primero estas instrucciones y después dejemos el libro y pongamos lo leído a prueba. Podemos reservar unos veinte minutos la primera vez que lo hagamos (insistimos, si no es un buen momento ahora, mejor volver a ello más tarde).

Meditar caminando

Empezaremos de pie en un extremo del tramo elegido con los ojos cerrados y dejando que el cuerpo sienta el simple estar aquí. Esto podemos realizarlo calzados, pero podríamos encontrar más rica la experiencia descalzos o sólo con los calcetines (si las condiciones lo permiten). Empezaremos meditando unos momentos de pie. Reparemos en la sensación de los pies al tocar el suelo y en la gravedad que tira hacia debajo de nuestro cuerpo. Reparemos también en la sensación del aire que nos rodea, que nos golpea cara, manos y demás zonas expuestas. Escuchemos asimismo los sonidos que nos rodean. Reparemos finalmente en la respiración, tanto en la barriga como en la punta de la nariz.

Una vez metidos en la experiencia de estar de pie –unos minutos–, abriremos los ojos y dejaremos que la vista se pose cómodamente a un metro y pico de distancia aproximadamente. Como ya hicimos tras la meditación en la respiración, nos apoderaremos del campo visual igual que podría hacerlo un artista, observando colores, texturas y formas.

Una vez que nos sentimos relativamente presentes con respecto a la experiencia de estar de pie, ha llegado el momento de empezar a caminar. Lo cual lo podemos hacer de manera tanto rápida como lenta. En casi todos los casos, caminar despacio permite una mayor concentración. Empezaremos levantando con cuidado un pie, reparando en la sensación de este acto de levantar el pie, pierna y resto del cuerpo. Poco a poco, iremos moviendo el pie hacia delante por el espacio, notando bien todas las sensaciones del movimiento. A continuación posaremos atentamente el pie en el suelo delante de nosotros, notando bien todas las sensaciones que vayan surgiendo al tomar contacto con el suelo. Levantamos el pie, lo movemos hacia delante y lo posamos, tratando de infundir a la experiencia una actitud de interés o curiosidad, como si estuviéramos caminando por primera vez.

Una vez que el pie está colocado firmemente en el suelo, ha llegado el momento de mover el otro pie. De nuevo, comenzaremos levantándolo atentamente, a continuación prestaremos atención a la sensación de moverlo hacia delante y finalmente repararemos en todas las sensaciones implicadas en el acto de volverlo a posar en el suelo. Conviene experimentar hasta encontrar un ritmo que funcione bien para nosotros (generalmente yo practico esto muy despacio: la secuencia levantar-adelante-posar para cada pie durará unos cinco segundos, la velocidad mínima para no caernos hacia delante).

Continuemos estos movimientos lentos bien atentos hasta alcanzar el otro extremo del camino. Llegados a este punto, nos detendremos unos momentos para practicar la meditación de pie: repararemos en la sensación de estar quietos, atendiendo de nuevo a los pies que tocan el suelo, al aire, a los sonidos y al campo visual. Una vez que hayamos reparado en este estar plenamente presentes, démonos paulatinamente la vuelta, notando bien todas las sensaciones asociadas a este movimiento, para después emprender la dirección contraria. Durante los siguientes veinte minutos, prosigamos este caminar despacio hacia un extremo y hacia el otro por el tramo elegido, deteniéndonos en cada extremo para sentirnos plenamente presentes.

¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

Así como la meditación en la respiración puede ocurrir de manera muy diferente según las personas, o incluso para una misma persona en diferentes momentos, cada sesión de meditación caminando es única. Tomemos unos momentos para comparar la meditación caminando con la meditación en la respiración y anotemos la observaciones.

Hasta cierto punto, podemos influir en nuestra experiencia de la meditación mientras caminamos variando de técnica. Por ejemplo, puede ser interesante reparar en los efectos producidos por diferentes velocidades al caminar. El recién descrito estilo de la meditación caminando muy lento y de manera deliberada tiende a resultar tranquilizador y a potenciar la concentración. Sin embargo, cuando estamos adormilados, o tenemos algún problema en cuanto a movilizar energía para la meditación, podríamos elegir un ritmo más vivo con el fin de activar la mente. Al igual que la instrucción para caminar despacio, la instrucción para caminar deprisa es dirigir la atención a las sensaciones de los pies al tomar contacto con el suelo y de las piernas al moverse por el espacio. Cuando caminamos deprisa, generalmente no podemos atender a estas sensaciones exactamente con la misma precisión; con todo, este otro enfoque puede desarrollar la concentración y ofrecer una buena oportunidad para la práctica de la plena conciencia.

Como en el decurso de la vida cotidiana normalmente andamos más deprisa, la meditación caminando a buen paso ofrece también una excelente oportunidad para la práctica informal. Podemos adquirir la costumbre de utilizar momentos corrientes de nuestro caminar durante el día como sendas oportunidades para la meditación.

Como ocurre con la mayor parte de las distintas formas de práctica, no existe una sola manera “correcta” de hacer meditación caminando. Antes bien, se recomienda experimentar y notar los efectos de los diferentes estilos para ver cuándo parece más útil practicar una manera que otra.

Al igual que ocurre con la meditación en la respiración, la meditación caminando, tanto la rápida como la lenta, puede hacerse con o sin narración silenciosa. Si nos resultara difícil permanecer atentos a las sensaciones del caminar cuando realizamos la práctica lenta, podríamos intentar decir en silencio para nuestros adentros “levanto”, “muevo” o “poso” conforme vamos realizando cada uno de estos movimientos. También podemos contar los pasos: hasta diez o hasta cien, como si estuviéramos jugando a contar. Aquí se trata de nuevo de prestar la mayor atención a la experiencia sensorial, permitiendo a las palabras silenciosas servir de apoyo.

Cuando la mente está muy distraída, otra manera de desarrollar este acto de centrarse es coordinando la respiración con los pasos. Según el ritmo al que estemos caminando, esto podría hacerse cogiendo aire despacio al mover un pie y soltándolo lentamente al mover el otro. Si andamos muy despacio, podríamos coger aire al levantar un pie y soltarlo al posarlo en el suelo. Si andamos más deprisa, podríamos dar varios pasos con cada respiración. Con un poco de experimentación, lograremos saber qué enfoque funciona mejor en cada distinta circunstancia.

Modificar la práctica de caminar para diferentes estados mentales

- Utilizar la práctica de caminar despacio para calmar y concentrar una mente agitada.
- Utilizar el paseo a paso ligero cuando tengamos sueño o nos hallemos bajos de energía y para la práctica informal.
- Utilizar paseando, para potenciar la atención, el etiquetado silencioso, el juego de contar y el de “coger la pelota”.
- Coordinar la respiración con los pasos cuando estemos particularmente distraídos.

Al igual que hicimos con la meditación en la respiración, puede que queramos experimentar con diferentes formas de la práctica de caminar. Como necesitaremos unos treinta minutos, si ahora no nos parece un buen momento es mejor intentarlo más tarde.

Mostrario de la práctica de caminar

En este ejercicio se divide un período de treinta minutos de práctica caminando en diferentes segmentos de unos cinco minutos cada uno. Así, podría ser útil de nuevo reflexionar sobre la experiencia y anotar al final lo que hemos notado sobre cada estilo de meditación caminando.

1. Caminar despacio sin palabras.

2. Caminar deprisa sin palabras.

3. Caminar despacio, etiquetando en silencio “levantar”, “mover”, “posar”.

4. Caminar deprisa, etiquetando en silencio “levantar”, “mover”, “posar”.

5. Caminar despacio, coordinando la respiración con los pasos.

6. Caminar deprisa, coordinando la respiración con los pasos.

¿Han sido algunos de estos tipos de meditación caminando más fáciles para nosotros que otros? ¿Creemos que determinado tipo se adaptaría mejor a diferentes estados mentales?

Meditación de abajo arriba: escanear el cuerpo

Se puede practicar otra técnica de meditación llamada *escaneo corporal* mientras estamos sentados, aunque ésta también se practica a menudo estando tumbados, lo cual suele funcionar mejor sobre una superficie relativamente firme, para que así permanezcamos alertas y no nos venza el sueño. Al igual que la meditación caminando, esta técnica puede resultar particularmente útil cuando la mente está teniendo especial dificultad para permanecer fija en un objeto de atención sutil. Sirve ante todo de práctica de concentración, puesto que nos dicta dónde fijar la atención. Puede que deseemos probarla primero con el libro abierto y posteriormente, una vez que hayamos captado bien cómo funciona, con los ojos cerrados. Probablemente necesitemos para practicarla unos treinta minutos si no queremos que nos entren las prisas. Intentémosla ahora si tenemos tiempo.

*Meditación de escaneo corporal**

Comenzaremos con unos minutos de meditación en la respiración, reparando en la sensación ascendente-descendente de la barriga en cada respiración. A continuación dirigiremos la atención a la sensación del contacto con la silla y el suelo, si estamos sentados, o con el suelo, sofá o cama, si estamos tumbados. Dejaremos la respiración en un segundo plano mientras reparamos en las sensaciones complejas fruto de apoyar nuestro cuerpo mientras la gravedad tira de él suavemente hacia abajo.

Una vez que sintamos el cuerpo en el espacio, dirigiremos la atención hacia los dedos de un pie. Repararemos en todas las sensaciones que procedan de estos dedos. Observaremos si nos parecen calientes o fríos, relajados o tensos. Veamos si podemos notar que las sensaciones procedentes de los dedos de los pies no son compactas sino que están formadas más bien de una serie de microsensaciones momentáneas hilvanadas con el paso del tiempo. Intentaremos crear una actitud de interés o curiosidad respecto de estas sensaciones, observando cómo cambian sutilmente con cada momento que pasa. Si en determinado punto notáramos que la mente se ha enfrascado en algún pensamiento concreto o que se ha visto arrastrada hacia otras sensaciones, la retrotraeremos suavemente a las sensaciones que notamos en los dedos de los pies. Dejemos que la atención permanez-

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

ca en los dedos de los pies durante varias respiraciones, o hasta que los pies sientan que les estamos prestando plena atención.

A continuación dirigiremos la atención a la parte superior del mismo pie. Sintamos todas las sensaciones que se dan aquí. Notemos bien cuáles son agradables y cuáles desagradables. Veamos asimismo si la zona está caliente o fría, relajada o tensa. Si en determinado punto notamos que nuestra mente se ha distraído, traigámosla suavemente a la sensaciones que percibimos en la parte superior del pie. Procuremos permanecer con estas sensaciones a lo largo de varias respiraciones, o hasta que hayamos atendido a ellas plenamente.

Cuando estemos listos para proseguir, dirigiremos la atención a las sensaciones que surgen en la parte inferior del pie. Permanezcamos con las sensaciones que surgen en esta zona varias respiraciones, explorándolas como hemos hecho poco antes.

La meditación va discurriendo de esta manera. Aunque el orden en el que escaneamos las regiones del cuerpo no es crucial, resultará más fácil mantener la atención si hacemos esto sistemáticamente, moviéndonos progresivamente de un extremo del cuerpo al otro (se suele empezar por los pies, al ser la zona más alejada del lugar donde surgen los pensamientos). Así, después del pie, llevaremos la atención al tobillo, pantorrilla, espinilla, muslo e ingle de la misma pierna. Esto puede ir acompañado de un examen lento y sistemático del otro pie y pierna, empezando de nuevo por los dedos. Después, podemos seguir por barriga, pecho y cuello, a continuación glúteos y, finalmente, espalda inferior, media y superior. Los brazos se pueden explorar igual que las piernas, empezando por los dedos de una mano, siguiendo por la palma y dorso de la mano, y luego muñeca, antebrazo, brazo y hombros. Esto lo podemos repetir después en la otra mano y brazo. Finalmente, llevaremos la atención a la parte anterior y posterior del cuello, a la barbilla, boca, pómulos, nariz y ojos, y, después, a la frente, orejas y finalmente a la parte superior y posterior de la cabeza.

Puede que nos parezca que podemos prestar una atención más detallada a zonas del cuerpo especialmente ricas en nervios sensoriales, como por ejemplo la cara. Aunque podemos abarcar toda la espalda media o el abdomen como una sola zona, los labios, nariz, ojos y pómulos pueden explorarse por separado. Con este ejercicio intentaremos fomentar una actitud de curiosidad, interés e investigación hacia todas las sensaciones que afluyen a la conciencia. También practicaremos la aceptación de cualquier cosa que descubramos, ya sea una sensación agradable o desagradable. Como en otras formas de meditación, siempre que notemos que la mente se aleja de la zona concreta que estamos explorando, conviene hacerla volver, de una manera parecida a como si estuviéramos amaestrando un cachorro.

¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

Tras haber intentado este escaneo corporal, dedicaremos unos momentos a reflexionar sobre dicha experiencia y a compararla con la meditación en la respiración y la meditación caminando. Y anotaremos las observaciones.

Si estamos familiarizados con la *relajación progresiva* de Edmund Jacobson, puede que notemos un paralelismo con el escaneo corporal. Pero, a diferencia de la relajación progresiva, nuestra práctica de meditación no implica tensar y relajar músculos, ni está destinada específicamente a fomentar la relajación. Antes bien, al igual que las demás prácticas aquí descritas, es un ejercicio de concentración que puede utilizarse como una primera fase de la práctica de la plena conciencia. Al alternar o repartir el objeto de atención entre diferentes partes del cuerpo, la mente tiende a estar más interesada y por tanto menos distraída que durante las técnicas centradas en un punto de atención único, como la meditación en la respiración o la meditación caminando. De manera parecida, al explorar todo el cuerpo tendemos a enfrascarnos menos en pensamientos y a ser más conscientes de las sensaciones físicas de aquí y ahora.

Conseguir más por menos. Meditar comiendo

¿Nos gustaría disfrutar... comiendo más al tiempo que ingerimos menos calorías? ¿No nos parece un buen trato? Lo único que se necesita es cierta disciplina y un pequeño cambio de mentalidad.

Meditar comiendo es una práctica de meditación particularmente absorbente, destinada a ayudarnos a comer de una manera más sana. También ilustra poderosamente el poder de la concentración para hacer nuestra vida más rica y más gratificante. A menudo estamos

“ausentes” durante las comidas, sumidos en pensamientos sobre el pasado y el futuro (incluidas comidas pasadas y futuras), en vez de estar atentos a las sensaciones de esta comida de aquí y ahora. Esta meditación ilustra lo ocupada que está la mente normalmente cuando comemos, a la vez que nos da la oportunidad de degustar y saborear realmente la comida. Al igual que la meditación caminando, la meditación comiendo también torna de manera maravillosa una práctica de meditación formal en otra práctica informal.

Las primeras veces que intentemos esta meditación, se recomienda empezar con un bocado pequeño y simple. Los profesores de meditación suelen elegir una uva pasa, puesto que este fruto es fácil de encontrar, amén de ofrecernos unas sorpresas interesantes al reforzar nuestra motivación para comer con mayor conciencia de lo que solemos hacer. Si bien este ejercicio suele hacerse con los ojos cerrados, teniendo en cuenta que estas instrucciones se dan por escrito podemos ensayarlo primero con los ojos abiertos para poder leerlas. Necesitaremos una pasa y unos veinte minutos de tiempo ininterrumpido.

*La meditación de la uva pasa**

Empezaremos practicando diez minutos de meditación en la respiración. Después, abriremos los ojos y cogeremos una pasa. Todas las instrucciones siguientes deberían practicarse muy despacio. Intentemos resistirnos al deseo de ir más deprisa.

Sostendremos la pasa en una mano y la examinaremos detenidamente con los ojos, reparando en su textura, color y dibujo. Fijémonos en dónde aparece reluciente y dónde apagada. Reparemos también en cualquier pensamiento o sentimiento que surja mientras la sostenemos.

A continuación, utilicemos el pulgar y el índice para explorar la textura de la pasa; puede que deseemos cerrar los ojos para realizar esta acción, para así mejor concentrarnos en las sensaciones táctiles. Observemos sus salientes y entrantes, y si es blanda o dura, lisa o rugosa.

Una vez que, tras sostener la pasa en la mano, la hayamos explorado completamente, bien conscientes de las sensaciones de nuestro

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

brazo al moverse por el espacio, la acercaremos al oído. La sostendremos un rato ahí, junto al pabellón auditivo, y la enrollaremos entre el pulgar y el índice, ejerciendo una pequeña presión. Resistámonos a una eventual tentación de introducir la pasa en la oreja. Veamos si podemos oír el débil sonido que emite una pasa al manipularla.

Tras haberle prestado oído durante unos momentos, la llevaremos lenta y conscientemente delante de la punta de la nariz. Cojamos aire y veamos si podemos detectar algún aroma a la pasa. Reparemos también en nuestras sensaciones como reacción al posible aroma. ¿Lo encontramos agradable, desagradable o neutro? Respiremos hondo varias veces para asimilar realmente su olor.

Ahora, pasemos a la parte realmente interesante. Situaremos la pasa delante de los labios y le dejaremos a nuestra lengua salir a capturarla, como sólo ésta sabe hacerlo. Dejaremos que la pasa permanezca un ratito entre la lengua y el cielo de la boca. Notemos bien cualquier reacción que experimente la boca. Notemos de nuevo cualquier sentimiento que surja como reacción. Sigamos acunando la pasa de este modo durante un par de minutos.

A continuación empezaremos a utilizar la lengua para explorar la pasa. Veremos cómo estas sensaciones se parecen a o difieren de las que hemos experimentado al explorarla con el pulgar y el índice. Notemos también cómo cambia la pasa conforme permanece en la boca. Una vez que creemos haber explorado bien la pasa con la lengua –lo que exigirá un par de minutos–, coloquémosla suavemente entre las muelas superiores e inferiores. Mantengámosla ahí un poco de tiempo y veamos a qué se parece dicha sensación. Veamos si nos entran ganas de comernos la pasa, o tal vez más bien de protegerla.

Dejemos ahora que las muelas se junten una vez, pero sólo una vez. Observemos lo que ocurre. Notemos bien cualquier sensación de sabor o de otro tipo, y cualquier deseo de comerla. Permanezcamos simplemente con esta experiencia de la pasa aplastada entre los dientes mientras la boca y la mente reaccionan a ella.

A continuación utilizaremos la lengua para que se apodere de la pasa de nuevo y exploremos el trabajo realizado. Veamos todos los cambios que ha experimentado la pasa y reparemos en cómo sigue cambiando mientras la seguimos explorando. Una vez que la pasa se ha despedazado, permitámonos seguir masticando, notando bien todas las diferentes sensaciones y tentaciones que surjan. Observemos el acto reflejo de tragar y cómo siguen cambiando las sensaciones en nuestra boca. Deseémosle a la pasa buena suerte mientras prosigue su viaje por el conducto digestivo.

¿QUÉ DESCUBRIMOS?

La primera sesión de meditación sedente, particularmente si se hace muy despacio, suele desencadenar toda suerte de reacciones. Tomémosnos un momento para anotar lo que hemos advertido.

Ahora comparemos nuestras reacciones con algunas de las reacciones corrientes que suele tener la gente cuando intenta esto mismo por primera vez.

¿De dónde has sacado esas pasas?

Muchas veces, este ejercicio constituye la primera vez que saboreamos realmente una pasa. El aroma puede ser notablemente intenso. Los niños a los que se les manda este ejercicio suelen preguntar: “¿De dónde has sacado esas pasas?”. Por supuesto, no son las pasas lo que parece raro, sino nuestro nivel de atención. Empezamos a ver ahora cuánta vida nos perdemos por estar distraídos.

Una sola pasa nos satisface de verdad

Es poco habitual considerar una sola pasa como experiencia degustadora. Pero, comida de manera plenamente consciente, puede serlo. No es que las pasas llenen nuestro estómago, no; pero sí pueden llegar a *llenarnos*. Las implicaciones para ciertos problemas con la comida saltan a la vista. Si somos capaces de experimentar la riqueza de una sola pasa, podríamos contentarnos con una comida poco –pero suficientemente– abundante y vernos menos impelidos a comer más de lo realmente aconsejable. Esto plantea también el caso de que otras cosas pequeñas de la vida podrían ser mucho más gratificantes si les prestáramos realmente atención. Volveremos a hablar de esto en el capítulo 9, cuando tratemos de cómo utilizar la plena conciencia para afrontar los hábitos que puedan resultar problemáticos

No quería hacerle daño a la pasa

A algunas personas les parece que a veces desarrollan cierto tipo de relación con la pasa de tanto mirarla, escucharla, tocarla y explorarla con la lengua. Podemos llegar a considerar casi como un acto cruel el acabar masticándola. Esta experiencia me recuerda la manera como los indígenas de América del Norte honraban a sus alimentos antes de comerlos; en el caso de animales, agradeciéndoles el entregarles la vida. Si bien una pasa no provoca seguramente las mismas reacciones emocionales que, por ejemplo, un búfalo, podríamos desarrollar un sentimiento parecido de respeto y agradecimiento al considerar de cerca la experiencia de comerla.

Quería comerla ya

Cuando comemos, generalmente sólo somos parcialmente conscientes del sabor de la comida. Mientras comemos un trozo, ya estamos cogiendo otro con el tenedor o la cuchara. Puede resultar difícil ralentizar este proceso, pues al hacerlo nos sentimos presa de la impaciencia. Al igual que los ejercicios de la plena conciencia, la meditación comiendo está destinada a iluminar la manera como trabaja la mente. Aquí podemos ver nuestra propensión a avanzar psicológicamente volcados; desdeñamos la experiencia del momento actual para lanzarnos a la persecución del momento siguiente.

Quería más

Si bien una sola pasa puede resultar de por sí gratificante, el disfrute experimentado al comerla puede desencadenar unas ganas imperiosas de comer otras. Estos impulsos pueden ser poderosos, tornando difícil atender a la experiencia de comer *esta* pasa. Su observación nos ayuda a ver cómo la mente busca interminablemente la repetición de las experiencias placenteras. La meditación de la plena conciencia no sólo ilumina esto, sino que, como veremos, también nos torna libres para decidir si actuar o no frente a estas ganas imperiosas.

Comer con plena conciencia

Si bien por lo general no resulta práctico tomar una comida entera con el esmero y atención que ponemos al tomar una sola pasa, sí podemos comer de una manera mucho más –plenamente– conciente de lo que habitualmente hacemos. A casi todo el mundo le resulta sumamente gratificante tomar una comida con plena conciencia.

Elijamos una comida ausente de precipitaciones, cuando podamos o bien comer solos o bien con otras personas que deseen practicar la meditación comiendo. Instalémonos en un lugar donde podamos disfrutar al menos de media hora sin ser interrumpidos. El procedimiento es sencillo. Si estamos con otras personas, aceptemos comer en silencio y no establecer ningún contacto ocular. Si estamos solos, no pongamos la tele, la radio ni ipod alguno; no hablemos tampoco por teléfono ni leamos nada. El objetivo es atender al máximo a nuestra comida. Cuando nos sirvamos una porción, seamos conscientes de que podemos sentirnos llenos antes de lo que suele ocurrir cuando no practicamos la plena conciencia, por lo que no convendrá servirnos demasiado.

Meditar comiendo

Empezaremos siendo conscientes de estar sentados. Cerremos los ojos unos instantes y reparemos en la respiración. Sintamos cómo el cuerpo entabla contacto con la silla, y los pies con el suelo. Fomentemos este estar presentes.

A continuación, miremos la comida. Reparemos en su textura, color y disposición en el plato. Tratemos de tenerla por una obra de arte. Pensemos un momento en la manera como ha llegado hasta aquí, en la persona que plantó la cosecha o crió a los animales, cuidó de ellos y los trajo hasta nosotros. Tomemos nota del esfuerzo cristalizado en la producción de esta comida y los extraordinarios procesos naturales que le han permitido llegar a ser lo que es.

Una vez que la hemos estudiado detenidamente y considerado sus orígenes, ya estamos en condiciones de tomar el primer bocado. Generalmente sirve de ayuda poner sobre la mesa el tenedor o la cuchara antes de empezar a comer. A lo largo de la comida, tratemos de hacer

una sola cosa a la vez: mirar los alimentos, levantarlos, meterlos en la boca y masticarlos. Cuando levantemos los alimentos para llevarlos a la boca, dejemos que este movimiento de levantar sea objeto de nuestra atención. Cuando mastiquemos, centrémonos en dicho acto. Como ocurre con las demás meditaciones, es probable que a nuestra mente le dé por divagar. Siempre que notemos que hemos perdido contacto con lo que está sucediendo en el momento presente, volvamos la atención suavemente a lo que estamos haciendo. Comamos sólo la cantidad que necesitamos para sentirnos llenos y dejemos entonces de comer.

¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

Elegir una comida entera como práctica de meditación generalmente produce toda una variedad de reacciones. Reservemos un momento para anotar lo que hemos advertido.

A la mayoría de la gente, cuando come de esta manera, le parece que dura más tiempo el acto de comer, que los sabores son más vivos y que se sacia antes. Si bien esta práctica puede resultar extraña al principio, también puede ser muy sugestiva. Muchos de nosotros nos quebramos la cabeza pensando en lo que o cuánto comemos, tratando de equilibrar nuestros deseos con el buen juicio. Por eso, es probable que comer de manera plenamente consciente nos parezca de gran ayuda para resolver esta tensión.

Como quiera que comer es algo que necesitamos hacer en la vida de cada día, la meditación comiendo puede ser una práctica ya formal ya informal, según el tiempo que le dediquemos y lo sociables que seamos. Cuando comamos solos, podremos decidir eliminar las distracciones habituales y prestar verdadera atención a nuestra comida. Si tenemos tiempo suficiente, podremos hacerlo muy despacio, como en la práctica formal que acabamos de describir. Por supuesto, casi todos nosotros sólo tendremos la oportunidad de hacer esto ocasionalmente.

Cuando tengamos menos tiempo, podremos seguir intentando prestar atención mientras masticamos y tragamos más rápidamente. El comer solos puede convertirse en una oportunidad permanente para esta clase de práctica informal. Cuando estemos comiendo con los demás, nuestra atención estará naturalmente dividida, pero aún podemos recordarnos a nosotros mismos la conveniencia de atender más al sabor de la comida, con el tenedor o la cuchara posados en la mesa mientras masticamos, y estar atentos al momento en que hayamos comido lo suficiente.

Al menos ocasionalmente, conviene intentar convertir una comida en una sesión de meditación formal. Por lo general, se necesita una media hora para hacer una comida de esta manera. Esto no sólo arroja luz sobre la experiencia de comer, sino que además tiende a contagiarnos positivamente las demás comidas, ayudándonos a estar también más atentos mientras duran.

* * *

Ahora que ya tenemos cierta idea de varias prácticas de concentración, el paso siguiente será ver cómo podemos utilizarlas ulteriormente para cultivar la plena conciencia. En el capítulo 4 exploraremos este proceso y veremos cómo podemos hilvanar las prácticas formales e informales para crear un hábito que se adecue a nuestra vida personal.

4

Construir una vida plenamente consciente

Como hemos señalado en el capítulo anterior, la concentración tiene como centro la mente, mientras que la plena conciencia tiene que ver con nuestra atención a todo lo que más importancia tiene en nuestra conciencia. Las prácticas de concentración son útiles para calmar la mente agitada. ¿Cómo? Desarrollando la estabilidad mental, reparando en la riqueza de la vida e incrementando la conciencia de lo que está sucediendo en la mente en cada momento. La práctica de la plena conciencia cumple la promesa de ayudarnos a ver cómo funciona la mente, en concreto cómo produce sufrimiento y cómo se puede aliviar dicho sufrimiento. Se requiere cierto grado de concentración para practicar la plena conciencia; de lo contrario, no podremos detectar claramente el funcionamiento de la mente y nos perdemos en nuestros pensamientos acerca de lo que está ocurriendo en vez de experimentarlo directamente. Como la concentración es el fundamento de la práctica de la plena conciencia, todos los ejercicios presentados hasta ahora lo han sido en buena medida como prácticas de concentración.

De la concentración a la plena conciencia

No obstante, la mayoría de las prácticas de concentración pueden hacerse también como prácticas de la plena conciencia. Una vez que hemos descubierto que nuestra mente se ha asentado durante la meditación de concentración, podemos intentar elevarnos a la práctica de la plena conciencia como tal. En un primer momento, como se dijo en el capítulo 3, esto implica saber bien adónde se ha extraviado la mente cuando abandona un objeto de atención, y etiquetar en silencio estos extravíos. Por ejemplo, si durante la meditación en la respiración descubrimos que nuestra mente está trazando planes, nos diremos a nosotros mismos “planificando” y luego volveremos la atención a la respiración. Si vemos que surge algún pensamiento enjuiciador, podremos decirnos a nosotros mismos “juzgando”. Si la mente vaga hacia otras sensaciones, como por ejemplo cierto sonido en la habitación, podremos decirnos “oyendo”. Esta especie de anotaciones, expresadas en silencio, se hacen como telón de fondo mientras nuestra atención está puesta primordialmente en la respiración.

Si la mente está ya suficientemente calma, podemos dejar de anclarnos en la respiración y permitirle a nuestra atención dirigirse a cualquier objeto que predomine en la conciencia, ya sea éste un sonido, una sensación de contacto (como por ejemplo la sensación de estar sentados), una emoción tal y como se manifiesta en el cuerpo o cualquier otra experiencia. Esto se llama a veces con la expresión de conciencia flotante, pues dejamos que la mente se abra a cualquier cosa que haga su entrada en nuestra conciencia. Dejamos vagar a la mente, pero, a diferencia de lo que ocurre durante los períodos de inconsciencia, seguimos estando alertas a lo que hay en nuestra conciencia en cada momento. Podemos incluso permitir que determinados pensamientos o imágenes sean objeto de nuestra atención, pero puesto que la mayoría de nosotros nos distraernos con ellos, generalmente se recomienda hacer esto sólo durante la práctica del retiro intensivo.

Encontrar un equilibrio óptimo entre la práctica de concentración, en la que volvemos repetidas veces a un objeto de atención pre-seleccionado, y la práctica de la plena conciencia, en la que dejamos que la mente se centre en diferentes objetos según emergen al primer

plano, es todo un arte. Generalmente podemos dejar que la fuerza de nuestra concentración nos sirva de guía. Si la concentración es fuerte, podríamos experimentar más con la plena conciencia. Si es débil, y nuestra atención está dispersa, se recomienda volver a la práctica de la concentración.

Mientras desarrollamos un plan de práctica formal, es probable que variemos nuestra decisión respecto al tipo de meditación que elegir. Unas veces haremos hincapié en la meditación sedente, mientras que otras mezclaremos las prácticas de escaneo corporal, caminando y comiendo según las cosas que hayamos descubierto sobre el efecto en nosotros de cada una de ellas. Independientemente del tipo de práctica que elijamos, también podremos variar nuestra decisión sobre cuándo elegir la práctica de concentración y cuándo la práctica de la plena conciencia. Considerando que la mente y la vida de cada persona son únicas, resulta difícil sugerir un patrón concreto. A pesar de lo cual, he aquí unas cuantas directrices de carácter general.

Si sólo podemos dedicar veinte minutos cada día (o ni siquiera cada día) a la práctica formal, probablemente prefiramos la práctica de la concentración ya que nuestra mente no tendrá tiempo suficiente para asentarse. Si podemos practicar durante unos períodos más largos y de manera más frecuente, puede que tengamos más oportunidades de incluir la práctica de la plena conciencia, pues descubriremos que hay más sesiones en las que la mente está centrada.

Incluso con una mayor intensidad en la práctica, puede que nos decidamos por la concentración durante unos días o semanas cuando la mente se halle particularmente atareada o agitada. Durante otros períodos, no obstante, podríamos iniciar nuestra sesión de meditación con la práctica de concentración, pero una vez que la mente se haya asentado un poco, se recomienda abrir el campo de la conciencia para practicar la plena conciencia, reparando en adónde se va la mente o dejando que nuestra atención descanse en objetos mentales diferentes.

La clave para hacer estas elecciones es no mostrarnos intransigentes. No se puede decir que una forma de práctica sea “mejor” que otra. Al final, ambas prácticas nos ayudan a ver cómo trabaja nuestra mente y cómo creamos sufrimiento inadvertidamente para nosotros mismos y para los demás. También se da un solapamiento considera-

ble entre las prácticas de la concentración y de la plena conciencia; así, cuando hacemos práctica de concentración podemos reparar en adónde va la mente cuando dejamos de tenerla bien enfocada, y cuando hacemos práctica de plena conciencia seguimos concentrados en el objeto en cuestión. Es mejor no preocuparse demasiado sobre si conseguimos o no un equilibrio perfecto; con el tiempo sabremos intuitivamente en qué práctica hacer hincapié y cuándo.

Cultivar la aceptación

Todas las prácticas de meditación formales tratadas hasta ahora implican dirigir la atención a sensaciones corporales concretas y observar el contenido de la mente sin tratar de cambiar estos contenidos. Están orientadas al cultivo de la *conciencia de la experiencia presente con aceptación*. A menudo, la parte de aceptación de estas prácticas es la parte que más exigencias presenta. Nuestras mentes pueden ser implacablemente enjuiciadoras: tan pronto nos condenan por no concentrarnos bien como piensan demasiado o notan algo que no deberían. Una manera divertida de ver esto en acto es practicando unos minutos de meditación “caza-juicios”.

Meditación “caza-juicios”

Se suele necesitar sólo entre diez y quince minutos para conseguir el objetivo. Sentémonos igual que nos sentaríamos para la meditación en la respiración y atendamos a la respiración durante un par de minutos. Luego pongámonos a observar nuestros pensamientos. Cada vez que surja un juicio, etiquetémoslo en silencio “juzgando”.

¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

Anotemos las observaciones.

Son muchas las personas que mantienen un monólogo interior más o menos de este tipo: “Hmm, lo estoy haciendo bastante bien. Ningún juicio todavía. *Juzgando*. Vaya, hombre. Debería haber sabido que no se me iba a dar tan bien. *Juzgando*. Vale, vale. Ya lo he captado. No haré nada de esto. Simplemente, atenderé a la respiración. Inspirar, espirar; inspirar, espirar. Bien, eso ya está mejor. *Juzgando*. Mecachis. Seguro que soy un implacable enjuiciador. *Juzgando*”.

Un planteamiento bastante antiguo para hacer frente a nuestras tendencias expeditivas o enjuiciadoras es el de la meditación de amor y bondad. Ésta puede adoptar muchas formas, destinadas todas ellas a suavizar nuestros corazones y ayudarnos a ser más comprensivos con nosotros mismos y con los demás, es decir, a desarrollar eso que se ha dado en llamar la “conciencia afectuosa”. Los antiguos textos de meditación describen la compasión y la plena conciencia como las dos alas de un mismo pájaro, haciendo sobre todo hincapié en que necesitamos tener el corazón abierto para tener también los ojos abiertos. La meditación de amor y bondad fomenta la “clari-videncia” al fortalecer la intención de ser aceptadores y compasivos; no debemos encubrir nuestros verdaderos sentimientos del momento con falsos sentimientos positivos. Al igual que ocurre con todas las prácticas de la plena conciencia, la norma general es observar y aceptar cualquier cosa que esté ocurriendo realmente en este momento.

La técnica de la meditación de amor y bondad más sencilla implica generar sentimientos de compasión repitiendo en silencio frases evocadoras. Esto suele funcionar mejor si empezamos con un período de meditación de concentración, tal vez atendiendo a la respiración o haciendo alguna práctica de caminar despacio. Una vez que se ha asentado un poco la mente, empezaremos a tratar de generar aceptación y compasión. Unas veces, esto funcionará mejor si empezamos a centrarnos en nosotros mismos; otras veces, si empezamos a centrarnos en los demás. Las frases exactas a utilizar no son tan importantes; podemos experimentar con cualquier palabra que se adapte a nuestro bagaje cultural y a nuestras preferencias individuales.

Para aprovechar mejor esta meditación, conviene hacerla durante al menos diez minutos. Si tenemos tiempo ahora mismo, empecaremos con un período de práctica de concentración, leeremos luego estas instrucciones y la probaremos finalmente.

*La meditación de amor y bondad**

Empecemos repitiéndonos para nuestros adentros: “Ojalá sea una persona feliz, apacible y sin sufrimiento”. Repitamos simplemente esta frase, deseándolo o pretendiéndolo para nosotros. En caso de que nos parezca que tenemos la mente particularmente “atascada” en un patrón problemático, podemos abordar las cuestiones directamente. Por ejemplo, podríamos cambiar las frases “Ojalá sea una persona feliz, apacible...”, por éstas otras: “Ojalá aprenda a dejar el agua correr, “ojalá acepte lo que me suceda”, “ojalá tenga valor para arrostrar mis temores”, “ojalá sea más indulgente”, etcétera.

Es probable que, al igual que ocurre con las otras técnicas, nos parezca después de cierto tiempo que la mente se nos extravía y que necesitemos volver repetidas veces la atención a dichas frases (no deja de ser curioso que la mente parezca capaz de “decir” estas frases en silencio incluso cuando no estamos prestando atención al proceso). También aquí conviene mostrarnos indulgentes y abordar la práctica como si estuviéramos amaestrando a un cachorro.

Una vez que hemos conseguido asentarnos en una de estas frases y dirigir nuestras intenciones compasivas hacia nosotros mismos, podemos intentar pasar a otras frases (la meditación puede hacerse también en orden inverso, empezando con otra persona y luego pasando a nosotros mismos). Suele resultar más fácil empezar con una persona benefactora hacia la cual sintamos cariño y afecto. Podría ser también un amigo, un miembro de la familia u otro ser querido; un profesor u otra figura que nos inspire algún sentimiento positivo, esté viva o no, como por ejemplo Jesús, Buda o el Dalai Lama. Cerremos los ojos, imaginemos que esa otra persona está con nosotros y sintamos su presencia. Empecemos a repetir: “Ojalá seas feliz, ojalá seas apacible, ojalá estés libre de sufrimiento”, u otras frases parecidas. De nuevo, como la mente tiene muchas posibilidades de divagar, necesitaremos repetidas veces retrotraerla suavemente a la imagen elegida.

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Una vez que nos hayamos centrado durante un buen rato en una persona que nos inspire sentimientos de amor y bondad, podremos desviar la atención hacia alguna otra persona que sea importante para nosotros. Finalmente, mediante un ejercicio de expansión, conjuraremos imágenes de pequeños grupos, como por ejemplo miembros de nuestra familia o amigos íntimos. Teniéndolos bien presentes, seguiremos repitiendo las frases y dirigiendo nuestros sentimientos empáticos hacia ellos. La meditación prosigue de esta manera, expandiéndose hacia fuera para abarcar a cada vez más personas. Si nos pareciera que estos sentimientos de compasión o de amor y bondad se están agotando, elijamos las imágenes de otras personas que las inspiren más fácilmente.

En este acto de expandir el círculo, podríamos imaginar a todos nuestros familiares y amigos juntos, y luego a compañeros de trabajo, clientes, vecinos o cualquier otro grupo del que formemos parte. Finalmente, enviaremos estas mismas buenas intenciones a comunidades cada vez más amplias, hasta abarcar a todo el barrio, ciudad, país, e inclusive a todo el planeta. Este ejercicio lo podemos expandir hasta englobar también a todos los seres vivos. Según una versión clásica, podemos terminar recitando la frase: "Ojalá todos los seres sean felices, ojalá todos los seres sean apacibles, ojalá todos los seres se vean libres de sufrimiento".

¿QUÉ HEMOS DESCUBIERTO?

La meditación de amor y bondad nos suscita diferentes experiencias a cada uno de nosotros. Al igual que ocurre con las otras prácticas, es probable que tengamos experiencias variadas cada vez que la abordemos. Tomemos un par de minutos ahora para anotar lo que hemos experimentado durante cada fase del ejercicio, como si le estuviéramos contando esta experiencia a un amigo.

La meditación de amor y bondad puede reforzar tanto la concentración como la meditación de la plena conciencia. Cuando realizamos la práctica de la concentración, resulta demasiado fácil volvernos excesivamente críticos con nuestra mente divagadora. La meditación de amor y bondad ayuda a fortalecer nuestra capacidad para ser amables con nosotros mismos cuando nuestra mente se va de paseo. De manera parecida, cuando practicamos la meditación de la plena conciencia y observamos todos los contenidos, nobles y no tan nobles, que afloran a la conciencia, la meditación de amor y bondad nos ayuda a acoger bien estos contenidos que nos visitan. La meditación de amor y bondad puede integrarse en una sesión de concentración y/o de meditación de plena conciencia, y podemos dedicar una sesión entera a la meditación de amor y bondad propiamente tal.

Reacciones paradójicas

Casi todos nosotros somos ambivalentes respecto a muchas cosas. Unas veces somos conscientes de nuestros sentimientos complejos; otras, sólo reparamos en ellos cuando finalmente conseguimos algo que creíamos desear. Casi todos hemos tenido la experiencia de andar detrás de alguien que parecía maravillosamente deseable hasta que este alguien empezó a mostrar interés en nosotros, y entonces nos volvimos de repente inseguros en cuanto a nuestros verdaderos sentimientos. Esto lo vemos también cuando los demás nos empujan a pensar, sentir o portarnos de determinada manera. A veces ocurre que, como respuesta a la presión, nos sentimos impelidos a hacer justo lo contrario.

De Milton Erickson, psiquiatra famoso por sus técnicas terapéuticas poco convencionales, se cuenta una historia curiosa, transcurrida en un picadero. Alguien estaba debatiéndose por conseguir que su caballo entrara en la cuadra; pero cuanto más tiraba, más resistía el animal. Erickson se le acercó y le propuso otra solución; a saber, *tirarle del rabo*. Así se hizo, y el caballo se metió en su cuadra como alma que lleva el diablo.

Dado este aspecto de la naturaleza humana (y animal), cuando estamos intentando ejercicios de amor y bondad pueden sobrevenirnos sentimientos poco amables y poco bondadosos. Puede que notemos la presencia de pensamientos enjuiciadores hacia nosotros o los

demás. Todos valen. El objetivo de estos ejercicios no es sólo generar sentimientos compasivos a fin de ser más tolerantes con nosotros mismos y con los demás. Al igual que las prácticas de la plena conciencia, también éstas se proponen iluminarnos sobre cómo funciona la mente (y ayudarnos a cultivar *la conciencia de la experiencia presente con aceptación*). Así, si somos conscientes de la presencia en nuestro interior de algún Scrooge, Darth Vader o cualquier otro elemento poco amable de nuestra personalidad, la idea es decir “sí” a tal elemento. Las prácticas de amor y bondad pueden ayudarnos a ser más conscientes y a aceptar también tales sentimientos.

La cosa se está complicando. ¿Cómo decidir lo que debo hacer?

Consideremos las diferentes formas de práctica de meditación que hemos venido tratando. Las prácticas de concentración, que eligen un objeto de conciencia y vuelven a él repetidas veces, ayudan a centrar y estabilizar la mente, permitiéndonos quedar menos atrapados en las historias que ocupan tanta parte de nuestra conciencia. La práctica de la plena conciencia exige cierta concentración, pero luego se abre a cualquier cosa que surja en nuestra conciencia y sigue de cerca esa cosa. En este sentido, la plena conciencia nos ayuda a ver más claramente cómo funciona nuestra mente y cómo generamos malestar, y a encontrar senderos alternativos hacia el bienestar. La meditación de amor y bondad cultiva la intención de ser amables con nosotros mismos y con los demás, y por lo tanto nos ayuda a desarrollar una actitud de aceptación hacia lo que pueda ocurrir cuando estamos practicando la concentración o la meditación de la plena conciencia. Como veremos después, la meditación de amor y bondad puede ser también muy útil en el marco de las relaciones interpersonales.

Como ya hemos mencionado, el saber dilucidar qué forma de meditación nos conviene más en un determinado momento es una especie de obra de arte. Cuando la mente está particularmente dispersa, se aconseja la concentración. Cuando la mente se muestra enjuiciadora, la meditación de amor y bondad viene pintiparada. Cuando ya hemos conseguido cierta concentración y podemos ser

razonablemente aceptadores de cualquier cosa que surja, la práctica de la plena conciencia nos permite estar abiertos a la totalidad de nuestra experiencia. Algunas personas mezclan varias prácticas cada vez que reservan un poco de tiempo a la meditación.

Kate venía meditando a diario las últimas semanas, haciendo mayormente práctica de concentración centrada en la respiración. Le pareció que, en general, se sentía más tranquila y más centrada en el trabajo y que abundaban los momentos en que se sentía presente, reparando perfectamente en su entorno. A veces, cuando llevaba sentada cuarenta y cinco minutos, notaba que su mente estaba bastante tranquila y entonces daba un paso más y se elevaba a la práctica de la plena conciencia. Manteniendo la respiración como telón de fondo, dejaba la atención posarse en diferentes sensaciones corporales que parecían relacionadas con determinadas emociones. Un día notó cierta rigidez en la parte inferior del pecho, que creyó estar relacionada con el sentimiento de culpa, y le vinieron unos pensamientos que la culpaban de haber dejado tirados a sus padres. Tras sentir esto durante un rato, empezó a hacer meditación de amor y bondad para consigo misma y para con sus padres. La rigidez perdió fuerza y se transformó en simple tristeza. Kate permaneció sentada un poco más con esta tristeza y luego empezó a sentir una gran sensación de paz. Y entonces volvió a reparar en su respiración y en los sonidos circundantes.

Otras personas se centran predominantemente en alguna técnica distinta durante cierto período de tiempo.

Por ejemplo, el joven Jonathan llevaba practicando meditación un par de años. Tenía un montón de tiempo libre, y había sido bastante disciplinado en cuanto a desarrollar la concentración. Disfrutaba de verdad con la sensación de paz que le daba el centrarse en el momento presente y no prestar demasiada atención a otros pensamientos o sentimientos. Pasaba un tiempo considerable en medio de la naturaleza, disfrutando de su belleza constantemente cambiante.

Sin embargo, se sentía solo. De vez en cuando anhelaba la compañía de una amiga. Empezó a darse cuenta de que estaba siendo hiperdisciplinado con respecto a su práctica de concentración, en parte

para mantener a raya dichos anhelos. Le habló de esto a una profesora de meditación, la cual le sugirió orientar su práctica más bien a la plena conciencia y a la meditación de amor y bondad. Aunque le resultaba difícil, dirigió su atención hacia los sentimientos que surgían en su cuerpo cuando meditaba. Notó que le embargaba un gran anhelo por sentirse amado, pero que sentía miedo de dicho anhelo; le parecía muy profundo y doloroso. Para que le resultara más fácil plantarle cara, empezó a alternar la meditación de amor y bondad con la práctica de la plena conciencia. Y esto lo convenció de que se sentiría bien aun cuando tuviera que convivir con sentimientos de soledad durante cierto tiempo.

¿Cobijados o al descubierto?

Si bien el fin último de la práctica de la plena conciencia es sentirnos a gusto con la totalidad de nuestra experiencia, puede que sea poco prudente intentar conseguirlo enseguida. Desde los primeros días de la psicoterapia, los terapeutas se han dado cuenta de que cada persona necesita trabajar a un ritmo diferente. Así como nuestra capacidad para enfrentarnos a la experiencia varía según el día, podemos decir que también varía según los diferentes períodos de la vida. Durante las épocas en las que tenemos más apoyos y menos amenazas aumenta nuestra capacidad para convivir con experiencias difíciles. En cambio, durante las épocas en que nos faltan apoyos y nos enfrentamos a gran cantidad de problemas, dicha capacidad disminuye.

La capacidad para soportar experiencias difíciles también varía según las personas. Esto tiene algo que ver con la genética. Ciertas personas nacen con un sistema nervioso más intensamente reactivo a los cambios o amenazas que otras. Parte de nuestra capacidad para soportar las dificultades guarda relación con nuestra educación; así, a las personas que han tenido la suerte de contar con unos cuidadores cariñosos y emocionalmente equilibrados suele costarles menos trabajo sortear las adversidades que a las que no han tenido dicha suerte. Pero el desarrollo humano es muy complejo, y a veces el hecho de que alguien le vayan las cosas demasiado bien –es decir, el no estar expuesto a suficientes adversidades– puede convertirle en una persona más

expuesta al agobio. Se parecería entonces a una planta de invernadero incapaz de hacer frente a un entorno natural, más agreste.

Al margen de los factores que nos hacen más o menos capaces de afrontar experiencias difíciles, cuando adoptamos la práctica de plena conciencia es importante ser conscientes de nuestras capacidades y límites. Algunas prácticas, como por ejemplo estar sentados concentrados en la respiración durante largos períodos o participando en un retiro de meditación silenciosa, suelen acarrear pensamientos y sentimientos difíciles. Freud descubrió que si le pedía a un paciente tumbado en un diván mentir y decir lo que se le ocurriera, al final salían a la superficie toda suerte de pensamientos y de sentimientos no deseados. De manera parecida, permanecer sentados en meditación silenciosa durante largos períodos acabará suscitando toda suerte de pensamientos y sentimientos, agradables o desagradables, algunos de los cuales serán inevitablemente muy difíciles de arrostrar.

Si podemos tolerar estos difíciles contenidos mentales sin sentirnos totalmente desbordados, resultará una práctica útil, liberadora. Sin embargo, si nos hacen sentirnos muy abrumados, la experiencia puede tornarnos más temerosos de nuestra propia mente, y por ende resultar contraproducente.

Al igual que ocurre en la psicoterapia, es importante tener presentes los tiempos y ritmos de la práctica de la plena conciencia. Durante los períodos en los que nos encontremos realmente abrumados, unas prácticas más estabilizadoras pueden resultarnos de especial ayuda. Entre éstas figuran las centradas en algo “externo”, como por ejemplo la meditación caminando. Las prácticas de amor y bondad también pueden contribuir a crear sentimientos de seguridad al generar unos sentimientos compasivos para con nosotros mismos y con los demás. Pueden hacer que nos sintamos “sostenidos”, a la manera como un padre sostiene a su hijo pequeño por encima de un charco. En los capítulos subsiguientes trataremos acerca de otras técnicas, como por ejemplo la meditación en la naturaleza y la meditación en la montaña, que también contribuyen a aumentar nuestra sensación de seguridad y nuestra capacidad de sortear dificultades.

Durante los períodos en que no nos sentimos tan fácilmente abrumados, podremos emplear unas prácticas que nos ayuden más frente a experiencias difíciles. La meditación sentados, que empieza intentando centrarnos en la respiración y luego se abre a la plena conciencia de todos los contenidos mentales, tiende a hacer precisamente esto. Posteriormente trataremos de las prácticas que implican movernos intencionadamente hacia el miedo, la tristeza o el dolor con objeto de incrementar nuestra capacidad para soportar dichas experiencias, consiguiendo con ello una mayor flexibilidad y una mayor naturalidad. Este enfoque se llama a veces con el nombre de *mirar hacia los puntos más espinosos*; es decir, centrar la atención en cualquier cosa mal recibida por la mente.

Como cada persona es diferente, en determinados momentos encuentra unas prácticas más útiles que otras. Con un poco de experimentación, descubriremos la que es más útil para nosotros en cada momento. Tener presente el objetivo general de ser *conscientes de nuestra experiencia presente con aceptación* nos ayudará a encontrar el correcto equilibrio entre ellas.

La práctica informal de la plena conciencia

La práctica informal de la plena conciencia implica hacer un poco diferente nuestra planificación cotidiana de manera que nos volvamos más plenamente conscientes. Es como tomar las escaleras en vez del ascensor para estar más en forma. Esto puede empezar en cuanto nos despertamos por la mañana. Podemos reservar unos momentos para reparar en cómo funciona la respiración, cómo se siente nuestro cuerpo tumbado en la cama, qué aspecto tiene el dormitorio, cuál es la temperatura del aire y los sonidos circundantes. Al igual que la mayor parte de los ejercicios de la plena conciencia, éste es el más fácil de hacer sin multitareas, de manera que funcionará mejor si nos despertamos simplemente con el despertador que si empezamos el día acompañados de las noticias de la radio.

El resto de la agenda matinal puede hacerse como una práctica de meditación. Cuando nos lavemos los dientes, prestaremos atención a

los movimientos físicos implicados y al sabor de la pasta de dientes. Cuando nos duchemos, trataremos de centrarnos en la intensa experiencia sensual de los miles de gotitas que golpean nuestro cuerpo desnudo y en la sensación del jabón resbaladizo. Cuando nos sequemos, trataremos de sentir la toalla realmente. Al vestirnos, repararemos en los colores y texturas de la ropa y en la sensación experimentada al ponérsola.

Por supuesto, un poco de pensamiento también es necesario cuando nos preparamos para el trabajo. Posiblemente tengamos que verificar el tiempo que hace y nuestro orden del día para decidir qué nos vamos a poner, o dilucidar lo que vamos a llevar puesto a lo largo del día. Durante estas “tareas de pensar”, basta con ser conscientes de que estamos pensando. Pero, una vez tomadas las decisiones, trataremos de retrotraer la atención suavemente a la experiencia sensorial de aprestarnos momento a momento.

Podemos seguir practicando la plena conciencia al salir de casa. Caminando hacia el coche, hacia la parada del autobús o hacia cualquier otro destino, prestaremos atención a las sensaciones de los pies al tocar el suelo y de las piernas al moverse por el espacio. Es una buena oportunidad para practicar la meditación caminando, aunque a ritmo normal. Prestaremos asimismo atención al tiempo que hace, a los sonidos y olores y a cuanto se halle en nuestro campo visual mientras nos encaminamos al trabajo, al centro educativo o al mercado. Podemos ejercitarnos en orden a estar bien despiertos y poder “oler las rosas” en cada momento.

Las comidas cotidianas son también una buena oportunidad para la meditación comiendo. Si bien tendremos que hacer casi todas las comidas a un ritmo más deprisa que cuando comimos la uva pasa, podremos no obstante intentar saborear realmente nuestra comida, notando bien el momento en que ya estemos saciados. Y aunque esto resulte más fácil cuando estamos comiendo tranquilamente solos, también cuando disfrutamos de una comida social podemos tratar de dirigir periódicamente nuestra atención al sabor de la comida.

Es ciertamente posible mantener esta especie de intención presencial a lo largo del día. Algunos momentos concretos mencionados en el capítulo anterior, como por ejemplo escuchar el sonido del teléfono o fijarnos en el color de las luces traseras del vehículo, pueden convertirse en buenos recordatorios para prestar atención. Por supuesto, las actividades que necesitemos hacer rápidamente o que requieran pensar o hablar mucho son más difíciles de hacer de una manera plenamente consciente. Sin embargo, hacer la práctica de la plena conciencia informal a lo largo del día nos permitirá desarrollar una continuada conciencia de dónde está nuestra atención y cómo está respondiendo la mente a las distintas circunstancias.

Y además es un antídoto maravilloso contra el aburrimiento. En vez de fantasear sobre el siguiente momento de entretenimiento, podemos dirigir la atención a las visiones y sonidos mientras estamos en la cola, tomamos una taza de café o paseamos por la calle. En vez de acabar frustrados porque el tren llega tarde, podemos estudiar a los demás pasajeros (discretamente) o la arquitectura de la estación, y atender a las sensaciones de nuestro cuerpo mientras estamos sentados esperando. Siempre hay algo interesante que hacer, aunque sólo sea prestar atención a lo que está ocurriendo *en este preciso momento*.

Según vayamos pasando el día de esta manera, seremos conscientes de cuáles son las actividades más conducentes a la *plena* conciencia y de cuáles refuerzan más la inconsciencia. No se trata con ello de vivir como monjas o monjes, sino más bien de volvernos cada vez más conscientes de dónde está nuestra atención en cada momento, inclusive cuando estamos disfrutando al máximo.

La práctica informal de la plena conciencia puede continuar hasta la hora de acostarnos, buena oportunidad ésta para realizar un poco de práctica formal. Cuando nos preparamos para ir a la cama, conviene volver la atención a las sensaciones de la respiración. Ocurrirá una de estas dos cosas: o bien vamos a pasar ocho horas de práctica de plena conciencia ininterrumpida o bien vamos a tener un buen sueño durante toda la noche. En el capítulo 7 hablaremos más sobre la práctica de la plena conciencia y el sueño.

PLAN PARA LA PRÁCTICA INFORMAL DE LA PLENA CONCIENCIA

Si bien podemos mantener la intención de ser conscientes de la experiencia presente con aceptación a lo largo del día, es recomendable identificar las actividades corrientes de la vida que tienden por sí mismas a la práctica informal e intentar de hacerlas cada día desde la plena conciencia. Ya se ha mencionado un buen número de posibilidades: ducharnos, dirigirnos al trabajo, tomar el desayuno o el almuerzo, lavar los platos, subir o bajar las escaleras, lavarnos los dientes, tomar una taza de té...

Reservemos ahora unos momentos para pensar en un día típico. Fijémonos en unas actividades rutinarias que nos gustaría emplear como períodos de práctica deliberada y anotémoslas más abajo. Consideremos esto como un pequeño contrato con nosotros mismos.

1. _____
2. _____
3. _____

Realizar un mini-retiro

Una manera excelente de ver el potencial de todas las prácticas que hemos venido tratando es hilvanándolas en una especie de “mini-retiro”. Lo que significa reservar un período de tiempo un poco más largo, tal vez unas horas o todo un día, durante el cual desarrollaremos una especie de práctica continua. Si bien esto no es útil para todo el mundo, conseguir tiempo para hacerlo puede resultar una experiencia conmovedora. Con más tiempo, la mente suele asentarse, haciendo que resulte más fácil experimentar con el equilibrio, la concentración, la plena conciencia y las prácticas de amor-bondad, y para ver cómo todas apoyan de manera natural la práctica informal.

Un ritmo normal es hacer *meditación en la respiración consciente* durante un período de entre veinte y cuarenta y cinco minutos, seguido de una *meditación caminando* durante un período de entre quince y treinta minutos, para volver después a la práctica de la respiración. Si nuestro “mini-retiro” se extiende a lo largo de una comida, es una buena idea incluir la meditación comiendo en silencio. Según nos

vayamos moviendo de actividad en actividad, trataremos de convertir todas las transiciones en sendas oportunidades para prestar atención a nuestra experiencia momento-a-momento. Cuando hilvanamos varias prácticas de esta manera, la mente tiende a desarrollar más concentración que cuando meditamos durante un período más breve. Conseguiremos observar la mente y el cuerpo más nítidamente, existiendo una mayor probabilidad de que la mente se asiente lo suficiente para permitir la meditación de la plena conciencia además de las prácticas de concentración.

En los últimos capítulos hemos venido hablando de cómo la práctica del retiro intensivo puede resultar una manera poderosa tanto para apoyar nuestra práctica de la meditación como para ver con suma claridad el funcionamiento de nuestras mentes. Como alternativa, o además de crear nuestro propio mini-retiro, puede que nos resulte muy útil participar en un retiro en grupo estructurado dirigido por una persona experimentada. En “Recursos” –en la parte final del libro–, se incluyen varios consejos sobre cómo encontrar oportunidades de retiro adecuadas a nuestras necesidades concretas.

Chalecos salvavidas

A veces descubrimos que empezamos a perder los papeles en medio de una crisis. A menudo se encuentran implicadas otras personas: nuestro hijo que se ha cogido una rabieta en un supermercado abarrotado, o nuestra/o cónyuge que inicia *una vez* más una discusión que creíamos haber dado por zanjada. O puede implicar también una emoción. Por ejemplo, tenemos el corazón que nos late deprisa por los nervios que nos comen antes de dar una conferencia; nos despedimos mentalmente de nuestra familia y amigos mientras el avión da tumbos al tratar de aterrizar en medio de una tormenta... También podemos sentirnos abrumados por alguna sensación física. Por ejemplo, necesitamos desesperadamente un cuarto de baño y no se encuentra ninguno; tenemos que volver a trabajar a pesar de un terrible dolor de espalda... Y podemos vernos superados por algún deseo imperioso. Por ejemplo, unas ganas terribles de com-

prar otra chocolatina; nos echamos otro lingotazo de alcohol después de habernos dicho que ya hemos bebido bastante...

Aunque establecer una práctica de la plena conciencia que equilibre las prácticas formales e informales aumenta nuestras probabilidades de dominar estas situaciones, a veces seguimos sintiéndonos abrumados. Es entonces cuando podemos echar mano de los *chalecos salvavidas* basados en la plena conciencia. Los psicoterapeutas y los maestros de meditación han adaptado antiguas prácticas de manera que puedan utilizarse para refugiarnos en ellas cuando se den estos casos. Nos ayudan a no dejarnos llevar por intensas oleadas de emoción o por determinadas sensaciones en medio de una crisis sin actuar compulsivamente sobre ellas. Casi todas estas prácticas suponen dirigir la atención a lo que está ocurriendo ahora mismo, reparando en lo que le está pasando al cuerpo y tratando de darle la bienvenida en vez de resistirnos a dicha experiencia. Si bien cualquier práctica informal puede utilizarse como chaleco salvavidas, en los capítulos siguientes aprenderemos algunos ejercicios adecuados a diferentes situaciones problemáticas.

Recapitulando: vivir la vida de manera plenamente consciente

Hay muchas maneras de ensamblar una práctica de la plena conciencia. Las oportunidades de la práctica informal se suelen presentar de manera regular. Si bien con esto se trata de desarrollar una plena conciencia continuada a lo largo del día, puede resultar útil seleccionar unas cuantas actividades rutinarias para enfatizarlas como períodos de práctica informal.

Si decidimos hacer sesiones de veinte minutos de práctica formal, puede que sea mejor atenernos a un tipo de meditación a fin de coger impulso con ésta. Por otra parte, si podemos dedicar cuarenta y cinco minutos seguidos a la práctica formal, podemos o bien pasar cada sesión haciendo un tipo concreto de práctica o bien repartir el tiempo en varias prácticas (por ejemplo, 30 minutos de *meditación de conciencia en la respiración* seguidos de quince minutos de *meditación de amor y bondad* o de *meditación caminando*). La mayoría de la gente

ajusta su planificación según lo tranquila o atareada que esté, lo crítica o tolerante que se muestre o lo alerta o dormida que tenga la mente durante una sesión dada. Algunas personas eligen centrarse periódicamente en la práctica de amor y bondad exclusivamente durante algunas sesiones para cultivar la compasión y la aceptación, mientras que otras la añaden al principio o al final de una sesión centradas en otras prácticas. Son muchas las personas que prefieren la *meditación caminando* cuando les entra sueño.

Cada modalidad de práctica apoya a las demás. La práctica informal potencia la concentración y refuerza el hábito de prestar atención al momento presente, tornando más fácil la práctica formal. Al ejercitar más intensamente la mente, la práctica formal facilita el estar plenamente conscientes durante el resto del día. Por su parte, los retiros de meditación (de duración normal o reducida) pueden proporcionar un gran impulso a estas dos prácticas diarias. Los chalecos salvavidas que nos ayudan a superar crisis apoyan y se basan a la vez en nuestra práctica en épocas más tranquilas.

Al igual que las cosas más valiosas de la vida, vivir de manera más plenamente consciente exige cierta intención y esfuerzo. También esto se parece al acto de afinar un laúd: necesitamos encontrar un modelo de práctica que funcione mejor para nosotros. Si nos fijamos una meta que es demasiado ambiciosa dada nuestra situación y no podemos alcanzarla, puede que nos sintamos frustrados y terminemos abandonando el proyecto entero. Si nos fijamos una meta demasiado leve, puede que no notemos los frutos de la práctica y perdamos interés en consecuencia. Si bien nuestro modelo de práctica será indudablemente diferente, he aquí cómo una mujer ensambla la suya.

Jennifer había practicado un poco de yoga y de meditación en sus años de estudiante, pero no lo convirtió en una práctica regular hasta tener casi treinta años. Había tenido una tumultuosa relación sentimental de largo plazo, a la que acababa de poner fin, se encontraba estresada en el trabajo y sentía una necesidad perentoria de encontrarse a sí misma. Tras asistir a una clase en un centro de meditación del barrio, se lanzó a una práctica regular de cuarenta y cinco minutos al día. Empezó con la *meditación en la respiración consciente*. No

le resultó nada fácil. Al principio, con la mente en ebullición, apenas si podía notar la respiración. Intentaba centrarse en el sube y baja de la barriga, pero su atención se veía repetidas veces secuestrada por los momentos tanto buenos como malos pasados con su “ex”. Le pareció que le ayudaba algo etiquetar en silencio dichos recuerdos como “obsesivos”. Había días en que apenas si podía permanecer tranquilamente sentada; entonces hacía *meditación caminando* durante los primeros minutos y luego trabajaba con la respiración. De esta manera le resultaba luego más fácil sentarse e intentar relajarse.

Con frecuencia, Jennifer estaba tan estresada que ponía la tele en vez de seguir meditando. Al principio, esto le parecía un alivio. Pero tendía a tomar comida basura mientras veía la tele, y cuando la apagaba se sentía peor, como si hubiera desperdiciado el tiempo y maltratado el cuerpo. Siguió intentando practicar, pero cada vez notaba más que las cosas que hacía para aliviarla –ver la tele, tomar comidas rápidas y cómodas, comprar cosas, navegar por Internet...– no le funcionaban igual de bien a largo plazo.

Para la práctica informal, Jennifer se centró en la ducha matinal, en el trayecto en coche al trabajo y en el paseo del perro. Trató, pues, de centrarse en las sensaciones del jabón y las gotitas de agua de la ducha, y en las vicisitudes de la conducción, con la radio y el teléfono móvil apagados durante el trayecto. Asimismo, practicó meditación andando a paso ligero cuando salía con el perro; en tales ocasiones, le encantaba reparar en el tiempo que hacía y en la estación del año en que estaba.

Cuando se hallaba sola, la mente se le llenaba de pensamientos autocríticos. Si no visitaba a algún amigo o tenía alguna cita el fin de semana, empezaba a sentirse frustrada. Le obsesionaba la necesidad de encontrar una nueva relación y gastaba gran cantidad de energía revisando sus inadecuaciones. Por esta época, la *meditación de amor y bondad* le pareció particularmente provechosa ya que le permitió creer un poco menos en estos pensamientos y centrarse más en el presente.

Jennifer decidió participar un fin de semana en el que en su centro de meditación denominaban un “retiro urbano”. De día practicaba la meditación sentada, andando y comiendo, y de noche volvía a casa.

Descubrió que ahora tenía la mente relativamente tranquila y que podía pasar de centrarse sólo en la respiración a tener una conciencia más abierta, más plena. Ahora podía convivir con sonidos, emociones y sensaciones corporales cuando éstos se volvían dominantes, sin verse enteramente atrapada en sus pensamientos. Esto le ayudó a descubrir la manera de equilibrar la concentración y la plena conciencia en sus sesiones diarias.

Con el progreso de la práctica, notó que se veía empujada hacia actividades que le hacían más fácil el estar presente. Pasaba más tiempo paseando, sentada en la playa o metida en la bañera relajándose. Se volvió menos tentada por la distracción y el entretenimiento y más interesada en actividades que favorecían la plena conciencia. Su necesidad perentoria de encontrar una nueva relación remitió al descubrir que cada vez disfrutaba más estando consigo misma. Sentía que, cuando llegara el momento, le resultaría más fácil encontrar una nueva relación.

Prácticas fundacionales

He aquí las prácticas básicas que podemos hilvanar para crear un plan de práctica personal:

Prácticas de meditación formal

- *Meditación con respiración consciente* (página 89) para desarrollar la concentración y la plena conciencia utilizando objetos de conciencia relativamente sutiles.
- *Meditación de escaneo corporal* (página 108) para desarrollar la concentración y la plena conciencia utilizando varios objetos de atención especialmente provechosos cuando la mente está agitada.
- *Meditación de la pasa* (página 111) para prepararnos para las meditaciones comiendo tanto formales como informales.
- *Meditación comiendo* (página 115) para desarrollar la concentración y la plena conciencia utilizando una actividad de la vida cotidiana, y para apreciar bien lo que comemos.

- *Meditación caminando* (página 103) para desarrollar la concentración y la plena conciencia cuando la mente está más inquieta, cuando nos resulta difícil permanecer sentados o cuando el cuerpo está tenso.
- *Meditación de amor y bondad* (página 124) cuando la mente está llena de juicios o pensamientos críticos con uno mismo.

Prácticas informales

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etc.* (página 90)

Chalecos salvavidas

En la 2ª parte aprenderemos a usar éstas y otras prácticas para situaciones concretas y estados emocionales.

- *Meditación caminando* (formal o informal) (página 103)
- *Meditación comiendo* (página 115)

Desarrollar un plan

Puede resultarnos útil anotar un plan inicial. El siguiente recuadro puede ayudarnos a organizar nuestros pensamientos.

PLAN DE PRÁCTICA		
<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<i>Práctica informal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Obstáculos y apoyos

Cuando empecemos a practicar la plena conciencia de manera regular, probablemente notemos que tanto las prácticas de la plena conciencia formales como las informales nos enriquecen la vida enormemente y potencian nuestro sentido de la sensatez básica. Todos los retos de que hablamos en el capítulo 1 se vuelven más fáciles de afrontar. Veremos cómo aceptamos la incertidumbre y también cómo cambiamos más fácilmente. Los altibajos económicos, las enfermedades y demás cosas que no se atienen a un plan, el envejecimiento e incluso la muerte se vuelven más fáciles de sobrellevar. Nos volvemos menos preocupados por la autoestima, por la posibilidad de ganar o perder, toda vez que las alabanzas y las culpas pierden importancia para nosotros. Conforme observamos el ir y venir de los pensamientos, creemos menos en ellos y nos aflige menos la “enfermedad de pensar”. Vamos más allá de la persecución del placer y la evitación del dolor al practicar la aceptación de lo que está sucediendo en cada momento. Nos volvemos más capaces de ayudar a nuestros seres queridos al aumentar nuestra capacidad para estar incondicionalmente presentes y aceptarlos tal y como son. Vemos todas las dificultades particulares inherentes a la condición humana y dejamos de culparnos tanto cuando nos sentimos angustiados.

Todos estos cambios nos facilitan hacer frente a los desafíos cotidianos en casa y en el trabajo. De esta manera dormiremos mejor, comeremos más sabiamente y apreciaremos más lo que tenemos. La vida nos parecerá más plena de sentido. Todo lo que ocurra será para mejor.

¿Por qué, entonces, resulta tan fácil dejar de practicar?

Conviene estar preparados para cuando se produzca la inevitable “caída” en la práctica de la meditación de la plena conciencia. Entonces, otros deseos y exigencias irrumpen en nuestro tiempo de meditación, y descubrimos que cuando estamos fatigados o contrariados y con suma necesidad de practicar, evitamos dicha práctica. Al igual que Jennifer, puede que nos sorprendamos a nosotros mismos encendiendo el televisor e ingiriendo comida basura en vez de meditar. ¿Por qué?

Una razón es porque la práctica de la plena conciencia desafía a nuestras defensas y nos hace vivamente conscientes de todo lo que está ocurriendo en nuestras mentes y cuerpos en este preciso momento, incluidas las cosas incómodas. Y, al igual que los demás seres vivos, los humanos rehuimos instintivamente el dolor. Así, por paradójico que pueda parecer, aun cuando las prácticas de la plena conciencia sean muy eficaces en cuanto a aliviar el sufrimiento, exigen que estemos dispuestos a experimentar el dolor de una manera más viva. Esto se parece al dolor que produce limpiar una herida infectada, a pesar de que dicha acción permite a la herida curarse y a nosotros sentirnos mejor. En ambas situaciones, necesitamos fe y valor para movernos hacia delante, confiando en que nuestro bienestar general es merecedor de padecer algunas molestias a corto plazo.

El resto de este libro nos mostrará cómo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a hacer frente de manera eficaz a muchos de los diferentes tipos de dificultades que comporta la vida, por dolorosas que éstas sean. La práctica regular forma parte integrante de tales esfuerzos. He aquí algunos consejos para establecer una práctica regular.

Elegir un tiempo de meditación regular

Es un tópico, pero es bastante cierto: El ser humano es un animal de costumbres. Casi todos nosotros somos bastante buenos lavándonos los dientes y peinándonos todos los días (muchos incluso utilizamos seda dental) y casi todos nos ponemos el cinturón de seguridad al subirnos al coche. Si convertimos algo en una actividad rutinaria, tendremos muchas más probabilidades de hacer ese algo. Como la vida de cada cual es diferente, encontrar el mejor momento del día y los mejores días de la semana para la práctica de la plena conciencia es también un asunto de competencia individual. Pero tendremos más probabilidades de establecer una buena práctica si la convertimos en parte integrante de nuestra agenda. Lo que significa elegir unos momentos regulares para la práctica formal y unas cuantas actividades rutinarias para emplearlas como sendas oportunidades de práctica informal cotidiana.

Hacer cosas con los demás

Otro lugar común es que somos animales sociales. La mayoría de nosotros preferimos dejarnos tirados a nosotros mismos antes que dejar tirados a los demás. Si, en la meditación, conocemos a otra persona interesada que pueda encajar en nuestra vida, se recomienda tratar de programar un momento regular para practicar juntos. Probablemente tengamos miedo a defraudar a esa persona si no nos presentamos a la cita, por lo que la meditación en común podría ayudarnos particularmente en esos días en los que no tenemos demasiadas ganas. No recuerdo ahora en qué tradición asiática se cuenta eso de que “un tigre no dura mucho lejos de su montaña”. El tigre es el meditador; y la montaña, su comunidad de compañeros de meditación. Aunque no podamos unirnos a un grupo regular, estar conectados con otros que practican la plena conciencia puede proporcionarnos un apoyo importante. Puede resultarnos difícil afrontar lo que surge en la meditación sin tal conexión. Como dijo la escritora Anne Lamott, en frase célebre, “Mi mente es un barrio peligroso en el que intento no entrar sola”.

Ser realistas con nuestras expectativas

Si tenemos hijos pequeños, estudiamos a tiempo completo o tenemos dos trabajos a la vez, no esperemos ser capaces de mantener un riguroso plan de meditación. Seamos realistas y no nos propongamos, en tal caso, meditar más de veinte minutos unos días a la semana, con sesiones más largas y frecuentes sólo si se presentara una ocasión propicia. Repetimos: Si nos creamos unas expectativas poco realistas y luego fracasamos, puede que acabemos dejándolo todo. Es probable que nuestra experiencia sea mejor si nos fijamos unas metas más modestas, pues así será más fácil alcanzarlas.

Rodearnos de recordatorios

A pesar del enorme beneficio de la práctica de la plena conciencia en cuanto que nos ayuda a ver cómo nuestras mentes crean sufrimiento y cómo podemos librarnos de él, todos caemos una y otra vez en la trampa de buscar la felicidad en lugares equivocados. Ya hemos

hablado antes de cómo nuestras propensiones, evolutivamente cableadas para perseguir el placer, evitar el dolor y potenciar nuestro rango social, nos crean problemas de manera habitual. Por eso, pueden resultarnos de gran utilidad recordatorios frecuentes sobre lo que funciona o no en cuanto a potenciar nuestro bienestar.

Estos recordatorios serán distintos para cada uno de nosotros según nuestro bagaje cultural y nuestras creencias religiosas o filosóficas. En general, son de gran ayuda los libros, la poesía y el arte que fomentan nuestra apreciación del momento presente y la aceptación de las cosas que no podemos cambiar. Los recordatorios de nuestro lugar en el ciclo de la vida, la inevitabilidad del cambio y nuestra relación con otras personas y con el mundo en general también fomentan la práctica de la plena conciencia. Estos recordatorios pueden adoptar muchas formas: libros sobre la plena conciencia, consejos procedentes de programas de recuperación, escritos o símbolos provenientes de distintas tradiciones de sabiduría u obras religiosas de nuestra propia fe. Un buen número de posibilidades aparecen enumeradas en los Recursos que vienen al final de este libro. Puede ser muy útil tener estos recordatorios a mano en el cuarto de baño, en la mesa del despacho, en la mesilla de noche o en cualquier otro lugar donde puedan darnos un pequeño toque de atención a lo largo del día.

Cualquier momento puede ser una buena oportunidad de práctica

Durante la totalidad de los momentos no reservados a la práctica de la plena conciencia –formal o informal–, podemos tratar igualmente de estar conscientes de nuestra experiencia presente con aceptación. Rodeémonos para ello de pequeñas notas para oler las rosas adonde quiera que vayamos. Hagamos la elección consciente de restringir nuestra multitarea de manera que todo podamos hacerlo de manera más plenamente consciente. Esto proporcionará continuidad a nuestra práctica, al tiempo que transformará un momento previamente infravalorado, como hacer cola, vernos pillados en un embotellamiento o recibir correo, en momentos particularmente valorados.

Recordar lo que es y lo que no es la práctica de la plena conciencia

En el capítulo 2 hemos tratado acerca de algunas falsas ideas, bastante corrientes, sobre la práctica de la plena conciencia. Dichas ideas aparecen cuando nos las estamos viendo con pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales difíciles. Recordemos que en esta práctica no se trata de vaciar la mente, librarnos de emociones difíciles, escapar de problemas de la vida, librarnos del dolor ni experimentar una beatitud interminable. Antes bien, con la práctica de la plena conciencia se trata de asumir nuestra experiencia tal y como es, aunque a veces esto nos pueda resultar desagradable.

Es muy fácil frustrarnos al ver que nuestra mente es ingobernable y querer entonces obligarla a volverse calma y sosegada. Este esfuerzo casi siempre resultará contraproducente. El maestro de zen Shunryu Suzuki compara la mente con un animal de granja. Si estamos ante una vaca o una oveja especialmente agitadas, ¿cuál será la mejor manera de ayudarla a calmarse? ¿Meterla en una pequeña jaula o darle gran cantidad de comida? La mente que necesita serenarse también necesita gran cantidad de comida. Las experiencias desagradables tienen que ser bien acogidas. No temamos: como todas las cosas de este mundo, también ellas acabarán pasando.

* * *

Hemos echado un vistazo a algunas de las razones por las que la vida nos resulta difícil a todos nosotros; hemos visto también cómo nuestro legado evolutivo nos predispone al desasosiego, y hemos hecho una introducción a las prácticas de la plena conciencia de carácter tanto formal como informal. El resto de este libro versará sobre cómo estas prácticas pueden ayudarnos a hacer frente eficazmente a los retos de la vida cotidiana. Como casi todas nuestras dificultades psicológicas tienen mucho en común las unas con las otras, las prácticas de la plena conciencia resultan ser unas herramientas notoriamente eficaces para hacerles frente. Volvemos hacia la experiencia –tanto agradable como desagradable– puede resultar notoriamente liberador.

En los capítulos siguientes veremos cómo utilizar las prácticas de la plena conciencia para convivir con los momentos de ansiedad, depresión y dolor físico, así como con otras dificultades planteadas por la enfermedad, la edad y las relaciones íntimas. También veremos cómo la práctica de la plena conciencia puede llevar más allá de sortear dificultades y ayudarnos a vivir una vida saludable, productiva y plena de sentido.

Algunos de estos temas serán más importantes para una persona que para otra. Si bien podemos desarrollar mejor una buena comprensión de las prácticas de la plena conciencia leyendo el libro de una manera secuencial, puede que sintamos la tentación de hojear primero los capítulos que tratan directamente de cuestiones a las que nos estamos enfrentando ahora mismo.

Si nos sentimos estresados, tensos o inquietos, preocupados por el futuro o aborrecemos las incertidumbres, el capítulo 5 nos mostrará la maneras de comprender y convivir con toda suerte de tensiones, miedos y ansiedades, desde experiencias corrientes de presión, aburrimiento o inseguridad hasta momentos de puro terror.

Pero tal vez nuestra mente tienda a visitar el pasado y a luchar contra la tristeza, el desencanto, ciertos sentimientos de inadecuación o depresión, o simplemente nos sentimos sin ganas de hacer nada, abatidos o no plenamente comprometidos. En tal caso, el capítulo 6 nos ofrecerá toda una variedad de maneras de poner nuestros pensamientos en perspectiva y de afianzarnos en el momento presente mientras rejuvenecemos y animamos nuestra vida emocional.

Muchos de nosotros nos vemos regularmente aquejados de síntomas físicos ya causados ya exacerbados por el estrés, entre ellos dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolor de espalda o cuello, insomnios o dificultades sexuales. El capítulo 7 nos explicará cómo la resistencia a estos síntomas los hace todavía peores y cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudar a liberarnos de estas condiciones crónicas.

¿Tenemos relaciones con hijos, padres, parejas románticas, socios comerciales, amigos, mentores, jefes o subordinados? ¿Hemos notado que éstas no siempre son apacibles o gratificantes? ¡Bienvenidos al club! El capítulo 8 explora cómo utilizar las prácticas de la plena con-

ciencia para reducir o resolver conflictos interpersonales mientras conseguimos que nuestras relaciones sean más ricas y más gratificantes.

Pocos de nosotros nos comportamos como nos gustaría exactamente. Todos tenemos hábitos que contribuyen a nuestro sufrimiento o al sufrimiento ajeno. Estos hábitos pueden incluir el comer de manera poco sana, beber o utilizar sustancias intoxicantes de manera poco sensata, dejar para mañana lo que podemos hacer hoy, no dormir lo suficiente, administrar mal el dinero, olvidarnos de la familia o los amigos, o ser menos sinceros con nosotros mismos o los demás de lo que deberíamos. El capítulo 9 nos muestra cómo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos tanto a ver estos patrones de conducta como a cambiarlos.

¿Hemos notado algún cambio en nuestro cuerpo o mente con el paso de los años? ¿Hemos encajado mal algunos de estos cambios? Después de cierta edad (todavía jóvenes), a casi todos empiezan a preocuparnos el paso de los años y la enfermedad. Y si nuestras defensas no son muy sólidas, también pensamos en la muerte. El capítulo diez muestra cómo utilizar la práctica de la plena conciencia para aceptar de verdad y asumir nuestro paso por el ciclo de la vida.

Si bien este libro se centra sobre todo en saber usar las prácticas de la plena conciencia para hacer frente a las dificultades cotidianas y a otras más serias, su potencial llega considerablemente más allá. Estas prácticas se desarrollaron originalmente como parte de un notable proyecto de felicidad, destinado a conducir a cualquiera que lo emprendiera a un despertar psicológico y a una liberación del sufrimiento. En el capítulo 11 veremos cómo la investigación científica está empezando a validar la sabiduría antigua en el hincapié que hace en esta senda hacia la libertad y la felicidad.

Puede que ustedes crean que todos estos capítulos se aplican a ustedes (como se aplican de hecho a mí). Si tal es el caso, no duden en pasar las páginas de manera consecutiva. Pero si alguna cuestión concreta les parece irresistiblemente importante, por favor siéntanse libres para saltar a ella inmediatamente; asegúrense sólo de volver a las otras cuestiones después para poder beneficiarse de todo lo que tienen que ofrecer las prácticas de la plena conciencia.

II

Prácticas cotidianas para mentes, cuerpos y relaciones especialmente difíciles

5

Confraternizar con el miedo *Afrontar la preocupación y la ansiedad**

Soy un hombre muy viejo que ha sufrido muchos
infortunios, muchos de los cuales no han ocurrido nunca.

MARK TWAIN

La vida da miedo. Cada día hay amenazas nuevas, o viejas que vuelven. Son incontables las cosas que podrían salir mal, y muchas salen mal realmente. Para más inri, nuestras mentes suelen anticipar más infortunios de los que nos sobrevienen realmente.

No es extraño, pues, que sintamos miedo. Cada día oímos hablar de cosas horribles: accidentes, adicciones, agresiones, aneurismas, adulterios, Alzheimer, atentados, amputaciones, abducciones, arteroesclerosis, abandonos, AIDS (SIDA)..., por sólo nombrar unas cuantas desgracias del principio del alfabeto. Unas son causadas por los demás, otras por nuestros propios pasos en falso y otras aún por el hecho de que todo cambia: nosotros nos hacemos mayores, nuestros hijos no dejan de crecer, las condiciones económicas fluctúan, en el horizonte se anuncian tormentas, la madera se pudre, el metal se oxida; en fin, que todo lo que nace muere.

* N. del T. La ansiedad o angustia. Ambos términos, que utilizamos indistintamente, traducen el inglés *anxiety*, que en psicología suele traducir a su vez el alemán *Angst*, sobre todo en la tradición freudiana.

El miedo es una respuesta antigua, cableada, de nuestra mente y cuerpo a cualquier amenaza percibida, independientemente de lo – más o menos– fuerte que ésta pueda ser. Así pues, estamos asustados la mayor parte del tiempo, aunque a menudo no nos demos cuenta de ello. Muchos días nos sentimos sólo “estresados”. Cuando la amenaza es menos obvia todavía, puede que nos sintamos sólo inquietos, aburridos o ansiosos (“Vaya, hoy no ponen nada interesante en la tele”). Tal vez descubramos que estamos dando largas para evitar cierta tarea o encuentro (“pagaré los recibos mañana”). O nos vemos impelidos a terminar proyectos, a lograr metas o a cumplir plazos (“No me puedo relajar hasta no tener esto terminado”).

El miedo puede aparecer también como un síntoma físico relacionado con el estrés, por ejemplo en forma de dolor de cabeza, molestia digestiva, dolor de espalda o insomnio (en el capítulo 7 hablaremos de todas estas cosas con mayor detalle). Puede empujarnos a beber más de la cuenta, a visitar constantemente el refrigerador o a pasar horas y horas navegando en Internet (tema del capítulo 9). Asimismo, el miedo puede hacernos lamentar cosas no realizadas por su causa: una llamada telefónica que no atendemos, una oportunidad que nos perdemos o un encuentro importante que seguimos aplazando. Esta evitación conduce a un miedo aún mayor, pues nos preocupan los problemas (creados por nosotros o por los demás) a los que tendremos que hacer frente por habernos achantado.

Si bien unas veces no reconocemos inmediatamente el miedo, otras no nos cabe ninguna duda de que estamos asustados. Nos sentimos nerviosos, tensos, rígidos, o no podemos dejar de darle vueltas a un asunto. Tal vez incluso notemos sudor (por ejemplo, en la palma de la mano), espalda rígida, palpitaciones o sensación de pánico. Estas sensaciones pueden llegar a ser tan intensas que queramos librarnos de ellas desesperadamente.

El miedo está también cambiando constantemente. Nuestro nivel de desazón puede ser bajo en este momento y alto en el siguiente. Podemos sentirnos nerviosos habitual o sólo esporádicamente. Sea el que sea nuestro paradigma particular, a casi todos nos parece que el miedo, la preocupación o la ansiedad nos impiden disfrutar de la vida,

al menos ocasionalmente. Después de todo, casi todo resulta más divertido cuando nos sentimos relajados (tal vez esto tenga algo que ver con la gran aceptación de que goza la bebida en todo el planeta).

Cuando el miedo es fuerte, puede interponerse en nuestro buen funcionamiento en la escuela, en el trabajo, con la familia o en varias situaciones sociales. El miedo puede interferir negativamente en todo lo que hacemos; por ejemplo, sacamos mala nota en los exámenes porque no hemos podido concentrarnos, titubeamos durante una presentación importante por los nervios que nos comen, gritamos a nuestros hijos porque nos ha preocupado su comportamiento, o no nos atrevemos a quedar con alguien por timidez.

Nos consideremos o no una persona angustiada o fácilmente amedrentable, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a hacer frente a las inevitables amenazas de la vida, tanto grandes como pequeñas. Para aprovecharla en este sentido, empezaremos completando el inventario de la página siguiente para saber bien con qué fuerza se dan en nuestra vida personal el miedo, la preocupación y la ansiedad.

Si somos como la mayor parte de la gente, nos podría sorprender la frecuencia con la que el miedo y la ansiedad afectan a nuestra vida. Algunas personas las consideran dos experiencias distintas. Utilizan la palabra *miedo* para describir la reacción al peligro físico inmediato (el coche que derrapa o nuestro hijo que cruza la calle con tráfico), mientras que la *ansiedad* o angustia implica preocupación (nos sentimos nerviosos antes de una charla o examen importantes). La distinción no es de gran trascendencia. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver que la mente y el cuerpo reaccionan de manera parecida en todas estas situaciones y que al menos algo de miedo o de ansiedad aparece de manera bastante habitual. También puede ayudarnos a afrontar tanto los pequeños momentos de miedo y ansiedad que nos pasan por la mente todo el tiempo, de un lado, y, del otro, esos momentos trascendentes que pueden resultar agobiantes. Ya los tengamos relativamente dominados ya estemos luchando denodadamente contra ellos, y tal vez los estemos tratando con psicoterapia o medicación, este capítulo nos enseñará a utilizar la práctica de la plena conciencia para afrontar más eficazmente estos aspectos inevitables de la vida.

INVENTARIO DEL MIEDO, LA PREOCUPACIÓN Y LA ANSIEDAD

1. Raras veces 2. A veces 3. A menudo 4: Muy a menudo 5. Casi siempre

Utilizando esta escala del 1 al 5, evaluar la frecuencia con la que ocurre cada una de estas cosas:

- Me siento tenso. (_____)
- Siento como si no pudiera parar hasta que no he terminado un proyecto. (_____)
- Me preocupo por las cosas pequeñas. (_____)
- Imagino lo peor. (_____)
- Me siento mal a causa de dolores de cabeza, cuello o espalda, insomnio o molestias digestivas. (_____)
- Noto palpitaciones, respiraciones entrecortadas o temblores. (_____)
- Me cuesta trabajo permanecer sentado sin moverme. (_____)
- Me preocupa lo que puedan pensar los demás de mí. (_____)
- Me siento inseguro por mi aspecto, inteligencia o nivel de éxito. (_____)
- Me siento rígido o irritable. (_____)
- Me aburro. (_____)
- No estoy plenamente relajado. (_____)
- Me preocupan problemas gordos como el dinero o la salud. (_____)
- Soy remiso a preguntar algo a alguien o a pedirle un favor. (_____)
- Me pongo nervioso cuando tengo que hablar en público. (_____)
- Me siento mal cuando tengo que coger un avión o me encuentro en lugares altos o cerrados. (_____)
- Me siento incómodo con arañas, serpientes, perros u otros animales cerca. (_____)
- Me siento incómodo con gente airada a mi alrededor. (_____)

Una manera estupenda de empezar es haciendo las prácticas de la plena conciencia formales e informales tratadas en los capítulos 3 y 4. Comprender bien cómo reaccionamos a las amenazas y aprender técnicas concretas de plena conciencia destinadas a convivir con situaciones de miedo nos ayudará a hacerles frente de una manera más eficaz aún.

Independientemente de si son sutiles o perturbadores, el miedo y la ansiedad brotan de unos mismos mecanismos evolutivos adaptativos. Entender estas reacciones y la manera como se convierten en un problema puede ayudarnos a ver cómo y dónde puede ayudarnos la práctica de la plena conciencia.

¿Qué es exactamente la ansiedad o angustia?

Según los investigadores, lo que llamamos ansiedad o angustia incluye en realidad tres procesos interrelacionados: fisiológico, cognitivo y conductista.

El aspecto *fisiológico* de la ansiedad lo experimentamos como un conjunto de sensaciones corporales, que pueden incluir un corazón acelerado, respiración poco profunda, mareos, manos sudorosas, no poder estarnos quietos, fatiga, temblores, tensión muscular o un “nudo en la garganta”, así como dolores de cabeza, estómago y espalda y toda una variedad de otros problemas médicos relacionados con el estrés. Estos efectos pueden ser suaves; tal vez nos sintamos un poco violentos y carraspeemos repetidas veces cuando tengamos que hablar con un cliente disconforme, o nos pongamos muy nerviosos en la sala de espera de un centro médico.

El aspecto *cognitivo* de la ansiedad se da en forma de preocupación por el futuro: imaginamos desastres de toda suerte y nos devanamos los sesos pensando en la mejor manera de conjurarlos. Al teléfono con dicho cliente, puede que pensemos que nos cree una persona estúpida, o que en la sala de espera nos convenzamos de que nuestro dolor de cabeza es en realidad un tumor cerebral.

El tercer aspecto de la ansiedad implica la denominada *conducta* de evitación. No tiene nada de extraño que la gente trate de evitar

situaciones que acarrear reacciones fisiológicas desagradables y pensamientos dolorosos. Así, cuando estamos angustiados, acabamos limitando nuestras vidas y evitando las actividades y situaciones que creemos nos van a crear más ansiedad. Por desgracia, esto suele acabar empeorando aún más las cosas. No sólo nos metemos en problemas ocultándonos de un cliente o aplazando la visita médica, sino también evitando lo que tememos que va a reforzar la idea de que esto es realmente peligroso.

La fisiología se ha vuelto loca: otro accidente evolutivo

Echemos otro vistazo a nuestro diseño evolutivo. Como ya dijimos en el capítulo 1, los humanos somos unos animales bastante lamentables. Imaginémonos de nuevo en la sabana africana hace unos millones de años, con nuestros débiles dientes y uñas de andar por casa, piel fina, pelambre cómicamente inútil y pies tiernos que tratan de encontrar el camino con una vista, oído y olfato limitados. Cabe preguntarse: ¿Cómo es posible que hayamos podido sobrevivir?

Ya conocemos la respuesta: se debe básicamente a nuestro pulgar prensil, que nos permite coger cosas, y a nuestra sofisticada corteza cerebral, que nos permite *pensar*. Hay otros primates que tienen también pulgar; pero es la capacidad de pensar la que nos permite dominar el planeta.

Dada nuestra condición de humanos, pasamos la mayor parte del tiempo pensando. Estamos constantemente buscando modelos en nuestro entorno tratando de dilucidar cómo maximizar el placer y minimizar el dolor. Hacemos malabarismos para conseguir un mayor rango en nuestra tropa de primates y pensamos constantemente en la mejor manera de reforzar dicho rango. Asimismo, nos esforzamos por tener satisfechas nuestras necesidades tanto corporales como psicológicas. Y es que somos unos animales pensantes.

Si hemos ensayado las prácticas de la plena conciencia presentadas antes, sin duda habremos notado la gran fuerza de esta propensión a pensar. Apenas podemos pasar más de un momento sin pensar. Esto cobra especial sentido si consideramos lo vital que ha resultado para nuestra supervivencia.

Si bien nuestros dientes y uñas palidecen en comparación con los de otros animales, compartimos con ellos unos mecanismos de supervivencia igualmente eficaces; por ejemplo, tiene especial relevancia eso que los científicos vienen llamando tradicionalmente con la expresión de reacción de lucha-o-huye.

Imaginemos que un conejillo que está comiendo tranquilamente hierba en un campo avista a un zorro en la distancia. Su cuerpo registrará un gran número de reacciones producidas por su sistema nervioso autónomo, que funciona de consuno con su sistema hormonal. Las orejas se le orientarán hacia el zorro (los conejillos son encantadores cuando hacen esto), y su sentido del oído se volverá de hecho más agudo. Mirará al zorro, y su visión mejorará también. Su temperatura corporal subirá, su ritmo cardíaco disminuirá, su respiración se acelerará, y todos los músculos voluntarios de su cuerpo se tensarán, preparándolo así para pelear o huir (como los conejillos no son unos luchadores natos, lo más probable es que se prepare para emprender la huida). Todo esto ocurrirá en el espacio de escasos segundos.

Ahora bien, imaginemos que el zorro se aleja. Se desarrollará entonces otra serie predecible de cambios, invirtiendo los procesos del sistema lucha-o-huye. Pronto el conejillo se calmará, y su atención volverá a la hierba que estaba mosdisqueando.

Pero los conejillos son unos animales pobres, primitivos, desprovistos de nuestra sofisticada capacidad para producir palabras y pensamientos. Imaginemos que el conejillo tuviera la suerte de poseer nuestra corteza cerebral, con capacidad para el análisis lógico. Entonces sería capaz de pensar lo siguiente: "Me pregunto adónde habrá ido el zorro. Tal vez ha ido a decirles a sus amigos que estoy aquí. Tal vez ha ido a otro punto del campo, donde viven mi mujer y mis retoños". Si el conejillo tuviera realmente una capacidad intelectual sofisticada, podría incluso ponerse a dilucidar si tiene suficientes zanahorias en su plan de jubilación para sobrevivir a la huida.

Podemos imaginar el influjo que estos pensamientos tendrían en el sistema lucha-o-huye del conejillo: lo mantendría en el modo de respuesta de emergencia. Esto es esencialmente lo que nos ocurre a noso-

tros. A lo largo de todo el día imaginamos lo que nuestro zorro de turno está tramando. Pensamos en que podemos llegar tarde, enfermar, perder dinero, sentir rechazo, perdernos algo bueno, carecer de comida para la cena. La lista es interminable. Y cada uno de estos pensamientos, aun cuando no sean de verdadera emergencia, va acompañando de la activación de nuestro sistema de respuesta de emergencia. Los humanos hemos desarrollado dos mecanismos de supervivencia altamente adaptativos: una capacidad para el pensamiento sofisticado y un sistema lucha-o-huye, dos mecanismos que permitieron a nuestros antepasados hacer frente a amenazas sin fin. El problema es que cuando los dos coexisten en el mismo cerebro, lo predisponen a sentirse asustado la mayor parte del tiempo, así como a desarrollar toda una serie de problemas médicos relacionados con el estrés.

Por el contrario, y afortunadamente, nuestro pulgar no parece causarnos demasiadas dificultades.

La enfermedad de pensar: siempre estamos un paso por delante

Ésta es, pues, nuestra condición de humanos. Como el pensamiento ha sido tan importante para nuestra supervivencia, hemos evolucionado para estar pensando casi todo el tiempo. Cuando nuestros pensamientos versan sobre el futuro, muy a menudo incluyen ideas sobre lo que podría salir mal. Esto desencadena nuestro sistema lucha-o-huye, produciéndonos angustia. Si prestamos atención al modelo de nuestros pensamientos, probablemente descubramos que estamos planificando algo las más de las veces, tratando de hacer elecciones para maximizar las experiencias placenteras y minimizar las dolorosas. Esta “verdad de Perogrullo” tiene perfecto sentido casi siempre; así, si se supone que va a llover, tiene sentido coger un paraguas, o si vamos a pasar la noche fuera de casa, tiene sentido coger el cepillo de dientes.

Pero la mente tiene una vida propia y esta propensión a planificar puede fácilmente resultar contraproducente. A veces nos aleja simplemente de la riqueza del momento presente. Ya hemos visto antes un ejemplo de esto. Cuando salimos a comer con unos amigos a un

nuevo restaurante, tarde o temprano la conversación empieza a girar sobre otros lugares que podría gustarnos probar. Tenemos delante una comida interesante, en cuya preparación alguien ha invertido mucho esfuerzo, y nuestras mentes están fantaseando con otras comidas estupendas de las que nos gustaría disfrutar algún día. Algo parecido me ocurre a mí cuando estoy en plena naturaleza. A veces estoy paseando en invierno junto a la orilla de un precioso lago helado y me pongo a pensar “Qué bonito será este lugar en verano; además, se podría nadar en él”. Siempre estamos ilusionándonos con la siguiente cosa estupenda, perdiéndonos así la oportunidad de saborear lo que está ocurriendo en este preciso instante.

Nuestra propensión a estar siempre deseando lo que viene después nos convierte en unos excelente planificadores, pero también nos produce ansiedad con relación a dichos planes futuros.

Las cosas empeoran cuando, en vez de imaginar otra comida u otra estación del año, nos ponemos a imaginar acontecimientos desagradables, cosa que suele acompañar a la ansiedad. La ansiedad siempre es *anticipatoria*; es decir, que siempre está imaginando un dolor futuro.

Pensamos en el futuro al margen de lo que está ocurriendo en nuestra situación actual. En los servicios de emergencia dicen que cuando sacan a los accidentados de un automóvil estrujado, éstos expresan más preocupación por el futuro que por el dolor que tienen en ese momento. Esto es lo que suelen decir o preguntar: “¿Podré andar? ¿Se quedará bien mi amigo/a?”. Aunque la persona herida sienta muchísimo dolor en este preciso momento, su sufrimiento mental la lleva a imaginar lo que puede sobrevenirle después.

La alegría de la preocupación

También es facilísimo ser un completo desgraciado incluso cuando las cosas marchan estupendamente en este momento. Yo suelo ser bastante bueno en esto. He aquí una manera de *preocuparme*:

Como se sabe, yo formo a toda una legión de profesionales de la salud mental. A menudo vuelo a otra ciudad la noche antes de dirigir un curso. Una día, después de comer, iba conduciendo al aeropuerto

cuando el tráfico se paró por completo en la autopista. Era ese tipo de retención en el que la gente sale del coche a ver lo que ha podido pasar. Mi mente empezó inmediatamente a pensar: “¿Qué pasará si pierdo el avión? Creo que hay otro después, pero es un día de mucho tráfico; podría no quedar asientos libres. Tal vez podría tomar un tren, pero dudo de que llegue a tiempo; la estación queda demasiado lejos para ir en coche. La cosa pinta mal. Un montón de profesionales que han pedido un día libre y pagado dinero para asistir a un curso, y yo que ni siquiera voy a asomar por allí. Ojalá hubiera salido antes. En fin, ahora no puedo hacer nada. Sólo adivinar si y cuándo puedo llegar al aeropuerto. También podría esforzarme por estar simplemente aquí en este preciso momento...”.

Me concentré en la respiración unos momentos y me puse a pensar: “¿Qué pasará si pierdo el avión? Creo que hay otro después, pero es un día de mucho tráfico; podría ser que no quedaran asientos libres. Tal vez podría tomar un tren, pero dudo de que pueda llegar a tiempo...”.

Veamos, ¿por qué estaba haciendo aquello mi mente? ¿Por qué estaba repasando el mismo guión una y otra vez, para llegar siempre a la misma decepcionante conclusión? Por supuesto, una de las razones por las que nos obsesionamos con los problemas es porque nos empeñamos en encontrarles una solución. A veces esto funciona, y pensamos en algo que nos perdimos la primera, segunda o tercera vez. Pero otra razón para explicar toda esta dolorosa actividad mental es porque nos da la sensación de estar adoptando medidas concretas. Atascado allí, en medio de aquel gran embotellamiento, yo no estaba esperando pasivamente mi destino. Estaba haciendo algo. Estaba siendo activo. Estaba *preocupándome*.

El que las cosas puedan empeorar supone un desafío para la evaluación del riesgo. Nos cuesta mucho trabajo dilucidar cuándo están justificados nuestros temores y cuándo no, algo que no suele ver la gente. Podríamos suponer que la gente angustiada tiene temores poco realistas. Pero no es así necesariamente.

Imaginemos, por ejemplo, a una persona con ansiedad conduciendo por la Interestatal. Esta persona podría pensar: “Voy lanzado

dentro de una caja metálica a ciento diez kilómetros por hora. Un despiste por mi parte, una mala reparación del taller o un momento de inatención por parte de otro conductor me podrían dejar maltrecho, incapacitado o sin vida. Da realmente miedo”.

Una persona no predispuesta a la ansiedad podría conducir por la misma autopista y tener pensamientos muy diferentes: “Voy en un automóvil último modelo. Confío en que la revisión me la ha hecho un mecánico concienzudo. Estoy seguro de que las demás personas que conducen ahora son plenamente responsables. Ese tipo que va berreando por el móvil está claro que tiene in mente mi salud. El abuso de sustancias es un problema muy raro, por lo que estoy seguro de que nadie de los conductores ha tomado ninguna de ellas...”.

El problema es que los temores de las personas con ansiedad no son necesariamente poco realistas.

Vemos, pues, cuál es la situación. Hay personas con problemas de ansiedad que a menudo perciben riesgos con bastante precisión, mientras que otras que no tienen ansiedad se niegan a ver tales riesgos. No es de extrañar que los psicoterapeutas fracasen generalmente cuando intentan que sus pacientes angustiados se olviden de sus temores; los pacientes asumen simplemente que el terapeuta está negando la realidad. Así pues, como veremos enseguida, la tranquilización a toda costa no es la mejor manera de resolver los problemas de ansiedad. La práctica de la plena conciencia ofrece un camino mejor.

¿De qué tenemos miedo realmente?

Triunfo y desastre

Si bien los pensamientos que desencadenan nuestro sistema lucha-o-huye podrían relacionarse con amenazas inmediatas tales como perder el avión o morir en un accidente de coche, otras preocupaciones más abstractas pueden también producirnos agitación. Buena parte de nuestra ansiedad implica amenazas a eso que creemos ser. Nos preocupamos por nuestra salud, nuestra situación material y nuestra imagen personal. Nos preocupa que ya nosotros ya nuestros seres amados experimentemos dolor o nos perdamos algu-

na buena oportunidad. Como se dijo en el capítulo 1, cada cambio en nuestra vida acarrea la amenaza de perder algo que valoramos, y los cambios son a la vez continuos e inevitables. Además, todos estamos muy apegados a nuestra imagen personal, y nos preocupa mucho nuestro estatus con relación a los demás, pero es imposible ser los mejores todo el tiempo.

La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a cambiar nuestra visión de nosotros mismos y nuestras expectativas sobre la vida, volviéndolas más acordes con la realidad. Cuando meditamos o hacemos prácticas informales de la plena conciencia, conseguimos ver la rapidez con la que cambian nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Vemos por nosotros mismos que no es posible mantener siempre los estados placenteros y ahuyentar los desagradables. Notamos cómo nuestra imagen personal se halla también en constante cambio: unos momentos sentimos que somos estu- pendos y otros que somos un auténtico desastre. Nos vemos ganando unas veces y perdiendo otras, y observamos cómo nuestras emociones se encaraman a lo más alto y descienden a lo más bajo.

Reconocer esto puede ayudarnos a relajarnos, al tomar menos en serio nuestros éxitos y fracasos. Existe una cita maravillosa de Rudyard Kipling que cuelga de la puerta por la que entran los tenistas del torneo de Wimbledon, en Inglaterra. En ella se les exhorta a “acoger bien tanto el triunfo como la derrota y tratar por igual a ambos impostores”. En la medida en que podamos hacer esto, nos volveremos unas personas menos miedosas.

Conforme la práctica de plena conciencia vaya profundizándose con el paso del tiempo, iremos viendo nuestro lugar en el ciclo de la vida con mayor claridad. Nos volveremos más cómodos con la inevitabilidad de la enfermedad, del envejecimiento y de la muerte (el tema del capítulo 10). También nos identificaremos menos con el “yo” como organismo separado y empezaremos a experimentarnos más como parte integrante del universo en general. De hecho, como veremos en el capítulo 8, podremos incluso constatar que el hecho de vernos como individuos separados de los demás y del mundo en general es una auténtica distorsión.

Dado nuestro pronóstico colectivo, tenemos en realidad muy pocas elecciones. Podemos esforzarnos por experimentarnos como parte integrante del entramado de la vida y preocuparnos menos por nuestra destino personal; podemos vivir negando la realidad de nuestro destino; y podemos también estar perpetuamente angustiados. La práctica de la plena conciencia nos ayudará a tomar el primer sendero.

Los tigres que llevamos dentro

Nuestros pensamientos sobre lo que deberíamos –o no deberíamos– pensar y sentir constituyen otra fuente de ansiedad. De niños, somos socializados por nuestros padres, los cuales nos enseñan la distinción entre lo correcto y lo incorrecto así como las normas para desenvolvemos con los demás. Es interesante ver la manera como esto es abordado por las diferentes culturas. Para garantizar una buena conducta, la mayor parte de las sociedades declaran prohibidos o pecaminosos ciertos pensamientos y sentimientos. Si miramos a los Diez Mandamientos, descubriremos que unos se centran en la conducta (“No robarás” o “No matarás”), mientras que otros se centran en pensamientos o impulsos (“No desearás a la mujer de tu prójimo”). En muchas tradiciones está penado tener pensamientos o impulsos relacionados con la mala conducta; así, es tabú el simple hecho de pensar en robar o matar, por ejemplo. Nos hayamos educado o no en una tradición religiosa formal, todos desarrollamos una lista interna de pensamientos y sentimientos que consideramos “malos”. Aunque a veces ni siquiera reconocemos que les damos albergue en nuestro fuero interno.

Es aquí donde surgen los problemas. Como, al igual que nuestros primos los animales, los seres humanos tenemos impulsos hacia una conducta tanto ética como no ética, casi todos tenemos también pensamientos e impulsos agazapados en nuestro interior que no podemos aceptar fácilmente. Para unos es la ira, para otros la tristeza, para otros en fin sentimientos de añoranza dependiente. Algunas personas tienen miedo a reconocer que tienen miedo. Muchos de nosotros tenemos problemas con ciertos sentimientos de carácter sexual, ya sea atracción por personas que se suponen que *no* debemos desear ya sea culpabilización por no desear lo suficiente a alguien a quien se

supone que sí debemos desear. Unos se avergüenzan por pensar en el sexo demasiado, otros por pensar demasiado poco. Todos tenemos recuerdos de cosas “malas” que hemos hecho, o deseado hacer, cosas que tratamos de mantener fuera de la conciencia.

La mente presenta una reacción interesante a estos pensamientos y sentimientos que tratamos de apartar, que se puede formular como *Eso a lo que resistimos persiste*. En consecuencia, tenemos que dedicar constantemente energía mental (por lo general de manera inconsciente) al mantenimiento de cierto contenido de la mente fuera de nuestra conciencia. Cuando uno de estos pensamientos, sentimientos o impulsos se aproxima a nuestra conciencia, nos entra angustia. Freud llamó esto *Signalangst* (*angustia señal*), entendiendo por ello el miedo que nos embarga cuando alguna experiencia interna no deseada, potencialmente agobiante, amenaza con salir a la superficie. Nuestro sistema lucha-o-huye se activa como respuesta al miedo de Eso a lo que resistimos persiste. que estas cosas irrumpen en la conciencia. Los fisiólogos del estrés describen esto como una respuesta al tigre que llevamos dentro, lo que recuerda la manera como evolucionamos en los tiempos remotos como reacción a los tigres que había fuera, en el mundo exterior.

Peter era un tipo simpatiquísimo. Sus amigos y familiares se asombraban de que nunca perdiera los estribos. Pero, últimamente, cuando su jefe andaba cerca, se ponía extrañamente nervioso. Lo cual tenía poco sentido, puesto siempre había hecho bien su trabajo, amén de caerle bien al jefe.

Acababa de tener un sueño del que se había despertado horrorizado: había apuñalado alevosamente a su jefe. Por la mañana recordó que llevaba varias semanas molesto por un comentario que había hecho su jefe; pero él no había querido reconocer que el comentario le había molestado tanto. Su “nerviosismo” había sido angustia señal: tenía miedo de su propia ira secreta. Todo somos vulnerables a tales síntomas misteriosos cada vez que nos ocultamos algún sentimiento a nosotros mismos.

Una vez más, la práctica de la plena conciencia nos ofrece una buena manera de abordar el problema. Pero, si bien dicha práctica

puede ayudarnos a conducirnos éticamente en cuanto que nos ayuda a ser conscientes de nuestros impulsos antes de actuar sobre ellos, no nos ayuda empero a rechazar pensamientos y sentimientos poco éticos. Antes bien, cuando practicamos la plena conciencia trabajamos en orden a *aceptar* todo el contenido de la mente, tanto el bueno como el malo.

Esto puede resultarnos particularmente arduo si nos hemos educado en una cultura que enseña que el mero *pensar* en actos malos ya es pecaminoso de por sí. La mayor parte de las tradiciones que enseñan esto lo hacen con la idea de ayudar a la gente a conducirse bien. Se trata con ello de cortar el impulso malo antes incluso de que llegue a nuestra conciencia. Se espera así que éste nunca acabe pasando al terreno de la acción.

La práctica de la plena conciencia ofrece un enfoque alternativo: ser conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos de manera que podamos decidir conscientemente si actuar sobre ellos o no. Esto puede contribuir en buena medida a reducir la angustia señal. Con el paso del tiempo, nos hacemos amigos de una mayor o menor cantidad de contenido de nuestra mente, hasta que al final quedan ya pocas sorpresas internas susceptibles de asustarnos.

Conducta de evitación: mantenernos bien pertrechados

Ya hemos visto cómo nuestras reacciones fisiológicas, de un lado, y nuestros pensamientos y sentimientos, del otro, contribuyen a mantenernos angustiados. El tercer componente de la angustia o ansiedad –la conducta evitadora– también juega un papel importante.

Aprender a escapar/evitar

Ya hemos hablado antes de nuestra propensión a recurrir a la automedicación o a la distracción para evitar experiencias desagradables. Esto ocurre muy a menudo con la ansiedad. Son muchas las personas que beben, toman drogas, ven la tele, compran y comen compulsivamente para tratar de reducirla. También nosotros trabaja-

mos duro para evitar situaciones que puedan producirla. Si bien a corto plazo estos enfoques parecen ayudar algo, a largo plazo limitan nuestras vidas y de hecho producen una ansiedad aún mayor. He aquí un ejemplo clásico:

Imaginemos a un hombre que entra en un supermercado y empieza a comprar cosas. Pasa junto al estante de cereales Cocoa Puffs y se acuerda de manera inconsciente de un incidente perturbador de su infancia relacionado con dichos cereales. Sin ser consciente del motivo, empieza a sentirse un poco angustiado. Si este hombre ha luchado contra la ansiedad en el pasado, o está acostumbrado a distraerse respecto de sus sentimientos, puede que se preocupe por esta manifestación súbita de carácter fisiológico. Esta preocupación activa todavía más su sistema lucha-o-huye, lo que hace que empiece a experimentar unas sensaciones más fuertes. Ahora empieza a preocuparse realmente, tal vez pensando que algo está funcionando mal en su cuerpo (“No me irá a dar un ataque al corazón”) o imaginando que los demás van a notar pronto su desazón. Como se siente muy incómodo, decide salir del supermercado y seguir con la compra otro día.

Una vez fuera, siente alivio. El corazón ya no le late tan fuerte y la respiración se ha tranquilizado; se siente mucho mejor. Algunos teóricos del aprendizaje dicen que este alivio conduce a un *refuerzo negativo*, una tendencia a repetir cualquier conducta que fuerce la desaparición de una mala sensación. La siguiente vez que el hombre vaya al supermercado, ¿qué imaginamos que va a ocurrir? Es probable que, aunque no ocurra nada nuevo que le cree angustia –aunque ni siquiera se acerque al pasillo de los cereales–, le embargue el siguiente pensamiento de preocupación: “Espero no sentir lo mismo otra vez”. Esto es lo único que se necesitará para activar sus sistema lucha-o-huye y crearle más angustia. Entonces pensará: “Vaya, me está ocurriendo otra vez”. Esto le crea más desazón aún, más síntomas y pensamientos negativos. Si decide irse otra vez, tendrá otra experiencia de alivio y de refuerzo negativo. La tercera vez que vuelva al supermercado puede estar casi seguro de que va a tener otro episodio de ansiedad y decidir no volver más a comprar en ningún supermercado.

Caer en uno de estos comportamientos puede limitar realmente nuestras vidas. Podemos terminar negándonos a coger un avión, cruzar un puente, mezclarnos con una multitud, nadar en una piscina, ir a la oficina de correos o pasear por un bosque por miedo a volver a ser presa del pánico. No importa el recuerdo o acontecimiento fortuito que desencadenó la angustia. Al escapar de la situación en la que se produjo, a fin de obtener alivio, aprendemos a temer y evitar *esa* situación. Ocasionalmente, la gente empieza a evitar tantas actividades que acaba desarrollando *agorafobia*, es decir, miedo a la plaza pública, y se vuelve reacia a salir de casa. Pero casi todos nosotros desarrollamos en menor medida estos problemas en determinado ámbito de la vida.

Tal vez sintamos miedo a pedir a alguna chica o chico que quede con nosotros, a hablar delante del público, a conducir por autopista o a estar cerca de arañas o serpientes. Puede que tratemos de evitar a personas airadas o que tengamos dificultad para hacernos valer cuando alguien nos trata injustamente. Tal vez estemos incómodos en lugares muy elevados o en espacios cerrados. Todos tenemos alguna zona en la que nos ponemos cortapisas por miedo al miedo. Es perfectamente natural querer evitar actividades que nos crean angustia.

Liberarnos del miedo

Afortunadamente, los psicólogos han dilucidado un buen número de maneras de deshacernos de estos patrones conductuales cuando nos vemos atrapados en ellos. La mayoría de estas maneras implican la denominada *prevención de exposición y reacción*. Esta expresión significa hacer frente a los miedos, es decir, ponernos en una situación que incremente la ansiedad y permanecer ahí hasta que la ansiedad remita por sí sola. Cuando se estudian estos tratamientos en el laboratorio, los psicólogos a menudo experimentan con la ofidiofobia o miedo a las serpientes. Si bien la mayor parte de estas fobias no son importantes, pueden llegar a ser tan graves que los pacientes se muestran remisos incluso a entrar en un parque. Este síntoma fue tan extensamente estudiado en los años ochenta del siglo pasado que los investigadores decían con guasa que no había en la época ni un solo universitario en EE UU que no hubiera sido tratado de ofidiofobia: todos habían sido reclutados para algún estudio en la facultad de Psicología.

El tratamiento eficaz es como sigue. Se empieza teniendo al sujeto en una sala y a la serpiente en otra, encerrada en una jaula. Una vez que el sujeto se ha calmado, la serpiente, aún enjaulada, es introducida en la habitación. Si el sujeto se pone nervioso, debe seguir allí, mirando a la serpiente el tiempo necesario hasta que empiece a relajarse. El proceso continúa quitando el cerrojo de la jaula, retirando la tapa, etcétera, hasta que el sujeto sea capaz de afrontar a la serpiente. Dando por descontado que los investigadores eran suficientemente previsores para escoger especies no venenosas, con unas pocas sesiones se podía curar la ofidiofobia.

El mismo principio –acercarnos a lo que tememos y permanecer a su lado hasta que la angustia empieza a remitir– funciona también con casi todos los problemas de ansiedad. Es lo opuesto al aprendizaje de escapar-evitar y es una buena senda hacia la libertad psicológica. En realidad, la práctica de la plena conciencia es una variedad antigua de este tratamiento, razón por la cual puede resultar tan provechosa para abordar la ansiedad. He aquí como Buda describió dicho proceso hace unos dos mil quinientos años:

¿Por qué vivo siempre esperando el miedo y el temor? ¿Y si someto ese miedo y temor manteniendo la misma postura en la que estoy cuando me sobrevenga? Mientras caminaba, me sobrevinieron el miedo y el temor; no me quedé de pie ni me senté ni me recosté hasta que no sometí ese miedo y temor.

Esta descripción tan sencilla es la clave para usar la plena conciencia en el abordaje tanto de los temores grandes como de los pequeños. Hablaremos brevemente sobre cómo desarrollar nuestro propio programa para hacer frente a la angustia cuando ésta surja en nuestra vida. Pero, para prepararnos, será provechoso tener cierta idea de lo que es acercarse a en vez de evitar el “miedo y temor”. Una manera de hacerlo es generando deliberadamente alguna angustia y practicando el *estar con* ella. Esto aumenta nuestra capacidad para soportar el miedo.

Existe un ejercicio basado en la plena conciencia que puede ayudarnos a aprender a pasar de evitar el miedo a asimilarlo. Necesitaremos unos veinte minutos para hacerlo. Hagámoslo justo ahora si tenemos tiempo, o intentémoslo después, en la primera oportunidad que tengamos.

*Meternos en el miedo**

Empezaremos con unos minutos de meditación silenciosa, centrándonos en la respiración. Lo haremos con los ojos cerrados, y una vez que nos sintamos con el cuerpo bien asentado, tomaremos de nuevo el libro para seguir el resto de las instrucciones:

* * *

Ahora que hemos atendido a la respiración durante unos momentos, empezamos a escanear el cuerpo para ver si podemos detectar cualquier sensación de ansiedad o tensión. Si no, trataremos de generar estas sensaciones pensando en algo que nos provoque ansiedad. Hagámoslo durante un par de minutos.

* * *

Una vez localizada cierta ansiedad o tensión en el cuerpo, veamos si podemos hacerlas aumentar. Tal vez lo consigamos simplemente centrándonos en la excitación fisiológica del cuerpo, aunque también puede que tengamos que conjurar más imágenes o pensamientos amedrentadores. Se trata con ello de crear la sensación de ansiedad más fuerte que podamos, a fin de poder practicar realmente el hecho de soportarla. Pasaremos unos minutos haciendo esto antes de seguir leyendo..

* * *

Ahora que hemos desarrollado una experiencia nítida de la ansiedad, tratemos de intensificarla. Reforcémosla todo lo que podamos mientras permanecemos sentados con este libro en las manos. No hay por qué preocuparse; estamos a salvo. Y prometo que esto no durará toda la vida.

* * *

Una vez que sintamos que hemos generado toda la ansiedad que podamos concitar, veamos si podemos atenernos a ella. Pongamos a funcionar un cronómetro o miremos al reloj y tratemos de mantener la ansiedad en curso al mismo nivel durante al menos diez minutos. Si ésta empieza a disminuir, tratemos de intensificarla de nuevo. Volvamos a las instrucciones transcurridos diez o más minutos.

* * *

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Ahora que hemos practicado el ejercicio de soportar la ansiedad, podemos dirigir la atención de nuevo a la respiración unos minutos más para sentir cómo es.

¿Qué hemos notado? Las reacciones a este ejercicio son diferentes según las personas. A unas les parece que su ansiedad se vuelve bastante intensa y que se queda así durante un buen rato, incluso una vez terminado el ejercicio. A otras les parece difícil mantener la ansiedad a un nivel elevado; necesitan seguir subiendo la intensidad de las catástrofes imaginadas para mantenerla activa. A veces surgen extrañas sensaciones físicas, que son alarmantes de por sí. Algunas personas se notan abrumadas por la experiencia y sienten la tentación de abandonarla enseguida (no se recomienda abandonarla muy pronto, pues eso suele reforzar el miedo).

George se mostró escéptico la primera vez que le describí *Meteros en el miedo*. Llevaba luchando contra la angustia desde que comenzara su nuevo trabajo y venía probando una técnica de relajación tras otra. Si bien era a veces capaz de controlar el miedo, a menudo éste acababa imponiéndosele. La idea de “provocarlo” le parecía particularmente temeraria. Yo le dije que nunca había conocido a nadie que se muriera durante el ejercicio, y él, con una mezcla de desesperación y de confianza en mí, lo intentó.

La angustia le estaba esperando a George siempre que atendía a la respiración. Dirigir la atención hacia su interior le resultaba alarmante. Descubrió que podía intensificar fácilmente la angustia poniendo la atención en sensaciones fisiológicas tales como un nudo en estómago y garganta, palpitations fuertes o tensión en la espalda. A pesar de sentir muchas ganas de volver a técnicas de relajación, con un derroche de esfuerzo George siguió adelante. Cuando se le pidió que siguiera ampliando la angustia, pensó en una presentación que tenía que hacer, y en ningún momento le entró pánico.

Aunque siguió sintiendo muchas ganas de escapar de la angustia, George permaneció atento a su tensión y a su corazón que latía desbocadamente. Después de un buen rato, descubrió que los síntomas empezaban a fluctuar, y necesitó imaginar situaciones cada vez más

extremas para mantenerlos activos. Imaginó que su jefe le echaba una bronca delante de los compañeros, vio que lo despedían y que perdía su casa. Finalmente tuvo que imaginar accidentes de tráfico y graves diagnósticos médicos. Después de cierto tiempo, todo aquello empezó a parecerle divertido. Y si bien siguió sintiendo cierta angustia al final del ejercicio, ésta era ya menos intensa y, lo que es más importante, le parecía menos grave.

Al igual que a George, a muchas personas les parece que cuando se mueven hacia la angustia en vez de intentar reducirla, ésta o bien acaba perdiendo gas o bien empieza a verse en perspectiva: la angustia necesita resistencia para “carburar”. El desafío consiste en permanecer con la angustia el tiempo suficiente. Esto es un descubrimiento clave. El ver que la angustia es algo a la vez abordable y autolimitador cuando no la combatimos nos da los ánimos que necesitamos para afrontarla cuando surja en nuestra vida cotidiana. Éste es el núcleo de todo programa basado en la plena conciencia para afrontar el miedo.

Si descubrimos que tenemos regularmente pensamientos del tipo “Espero no sentir angustia cuando...” o “tengo que conseguir que esto se pare”, practicar el ejercicio de “meternos en el miedo” puede ayudar considerablemente. Podemos o bien añadirlo de vez en cuando a un período de meditación formal de la plena conciencia o bien intentarlo a lo largo del día, cuando notemos que surgen en nuestra mente pensamientos resistentes al miedo. Démonos tiempo suficiente para no abandonar cuando la angustia se vuelve intensa, sino permanecer con ella hasta que se estabilice o remita.

Terapia cognitivo-conductual con esteroides

Además de contrarrestar el impulso hacia la evitación experiencial que nos mantiene pegados a la angustia o ansiedad, la práctica de la plena conciencia nos puede ayudar a enfrentarnos directamente a otra locomotora que mantiene en marcha el miedo; a saber, la enfermedad de pensar. Gracias a la meditación podemos ver que nuestro hábito de pensar es muy fuerte y nuestros intentos por detenerlo fúti-

les. En vez de intentar controlarlo, la práctica de la plena conciencia nos da una nueva perspectiva sobre nuestro proceso de pensar.

Vemos que todos los pensamientos están condicionados por la experiencia y que esto determina lo que nos va a producir ansiedad. Si en el pasado nos han abandonado, tendremos miedo al abandono. Si hemos tenido problemas médicos, sentiremos inquietud por nuestra salud. Si hemos tenido problemas en nuestro centro educativo, tendremos miedo a parecer estúpidos. La lista es interminable. Cuando vemos nuestros pensamientos irse como han venido y que todas nuestras reacciones a ellos están condicionadas por acontecimientos pasados, es natural que los tomemos menos en serio.

También conseguiremos ver cómo seguirán surgiendo pensamientos y sentimientos tanto agradables como desagradables independientemente de lo que hagamos. Así, a menudo fantaseamos que si pudiéramos conseguir todos nuestros propósitos uno a uno –por ejemplo, tener el trabajo y la situación familiar bien solucionados–, nos sentiríamos libres de estrés y felices. La práctica de la plena conciencia revela que, independientemente de nuestras circunstancias, la mente sigue mostrándose inquieta y los estados anímicos cambiantes. Todos nuestros pensamientos y sentimientos acaban pasando con la misma facilidad con que han surgido, para ser de nuevo sustituidos por otros nuevos. También los pensamientos y sentimientos terribles acaban pasando. Sabiendo esto, resulta más difícil tomarlos en serio.

Utilizar de este modo la plena conciencia puede ser un poderoso complemento de muchas técnicas que la gente aprende a menudo en psicoterapia. Una forma de tratamiento ampliamente utilizada, con un considerable respaldo por parte de los investigadores, es la denominada *terapia cognitivo-conductual* (TCC). Ésta pretende identificar cuál de nuestros pensamientos son racionales y provechosos y cuáles son irracionales y contraproducentes. Con esta terapia se trata de rechazar los pensamientos irracionales y sustituirlos por otros racionales. En el caso de la ansiedad, esto puede implicar examinar bien los pensamientos *catastróficos*. Éstos son una especie de pensamientos que todos tenemos de vez en cuando, en los que suponemos lo

peor: “Si me pongo nervioso cuando haga la presentación, todo el mundo va a pensar que soy un idiota, y me van a despedir”. “El avión se va a estrellar y nos vamos a matar todos”. Y así sucesivamente.

En la TCC la gente aprende a desafiar el pensamiento catastrófico. La práctica de la plena conciencia toma un sendero diferente. En vez de intentar rechazar los pensamientos que no nos ayudan nada, aprendemos a ver todos los pensamientos como acontecimientos pasajeros, al igual que las nubes que se deslizan por el cielo o las burbujas que viajan sobre un riachuelo. No hay necesidad de discutir con nosotros mismos; podemos evitar que nos atrapen pensamientos irracionales o contraproducentes simplemente dejándoles irse. El hecho de que la plena conciencia suministre prácticas para dejar irse a *todos* los pensamientos significa que las prácticas de este libro pueden hacer más eficaces todavía los esfuerzos de la TCC por desafiar la categoría más limitada de los pensamientos irracionales.

Si bien las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos a hacer frente a toda suerte de ansiedad, si nuestros temores son incapacitadores la ayuda externa puede también valer (al final de este capítulo se hablará de la manera de decidir esto).

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a no caer en la trampa de los pensamientos contraproducentes aprendiendo a dejarlos irse.

Prácticas de la plena conciencia para momentos de ansiedad

Como un primer paso para afrontar de manera plenamente consciente la ansiedad, establezcamos una práctica regular según lo tratado en los capítulos 3 y 4. Esto servirá de fundamento para técnicas concretas orientadas a la ansiedad.

Una parte importante de la práctica regular incluye reconocer y aceptar el contenido de nuestros corazones y nuestras mentes tanto durante la práctica formal como durante el resto del día. Como una posible fuente de desazón es la angustia señal que surge cuando hay pensamientos o sentimientos no deseados que amenazan con entrar en la conciencia, resulta particularmente importante intentar prestarles una buena acogida, por desabridos o innobles que puedan ser.

Una vez conseguida una práctica regular, podremos modificarla para que se adapte a períodos en los que nos sintamos un poco desazonados y empleemos técnicas especiales durante el día (cuando la ansiedad sea particularmente aguda). El enfoque exacto a emplear dependerá de nuestra experiencia del momento (el cual es siempre cambiante, por supuesto). Así como podemos equilibrar las prácticas de concentración, plena conciencia y amor-bondad según nuestra mente se muestre centrada o dispersa, autocrítica o aceptadora, también podremos elegir diferentes maneras de afrontar la ansiedad según su calidad e intensidad y según lo agobiados que nos sintamos. Podemos utilizar las técnicas presentadas aquí ya por cuenta propia ya como parte de un programa psicoterapéutico (si estamos trabajando con un terapeuta).

Modificar la práctica regular

Cuando nos sintamos angustiados pero no abrumados, pueden resultar muy provechosas unas cuantas modificaciones muy simples de nuestro programa de práctica regular de la plena conciencia. La que elijamos dependerá de la calidad de la angustia que experimentemos. Si bien toda angustia tiene componentes físicos, cognitivos y conductuales, a veces predomina uno de estos componentes, y la angustia responde mejor a un enfoque concreto.

La ansiedad en el cuerpo

A veces, el miedo o la ansiedad son de un carácter particularmente fisiológico. El miedo agudo a subir a un estrado, enfrentarnos a un colega y oír los resultados de un examen puede hacer que nos sintamos nerviosos y tengamos una respiración entrecortada, palpitaciones o sudor. La ansiedad a largo plazo por cosas como la salud de un ser querido, un proyecto profesional o nuestra situación económica puede producirnos tensión en la espalda, dolor de estómago o sensaciones de inquietud y desasosiego. Cuando los síntomas son predominantemente físicos, resulta particularmente provechoso dirigir la atención al cuerpo. La clave de esta práctica, al igual que en el ejercicio de “meternos en el miedo” descrito más arriba, es aproximarnos

a en vez de evitar o luchar contra las sensaciones de nuestro cuerpo. Y, al igual que con cualquier período de práctica de meditación formal, el siguiente ejercicio funcionará mejor si le reservamos al menos veinte minutos. Sin embargo, cuando hayamos conseguido un poco de experiencia, podremos echar mano de él durante períodos más cortos, utilizándolo como un salvavidas cada vez que surjan sentimientos de ansiedad.

La plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo

Empezaremos centrando la respiración unos minutos tal y como hemos hecho antes. Una vez que hayamos podido permanecer con al menos unos pocos ciclos, dejaremos que la respiración pase a un segundo plano y elegiremos nuestras sensaciones de ansiedad como objeto de atención principal. Sintamos cómo se manifiestan en el cuerpo; notemos el ritmo del corazón, el ritmo respiratorio, la transpiración, la tensión muscular, la inquietud y así sucesivamente. Intentemos acercarnos a estas sensaciones con una actitud de interés o curiosidad, no preguntando qué significan o de dónde proceden sino simplemente investigando cómo las notamos en cada instante. Veamos si las sensaciones son sólidas o tal vez sutilmente cambiantes de un momento a otro. Como ya hemos hecho antes, siempre que nuestra mente empiece a alejarse de las sensaciones intentaremos retrotraerla otra vez a su objeto.

Reparemos también en si nos entran ganas de retirarnos de las sensaciones de ansiedad, por ejemplo levantándonos, cambiando de postura o deteniéndolas. La clave es estar con lo que está ocurriendo en el cuerpo en vez de tratar de hacer que las sensaciones se paren o alejen.

Esta práctica de meditación, al igual que la mayor parte de los enfoques de la ansiedad orientados a la plena conciencia, implica permanecer sentados con las experiencias y dejarlas que sigan su curso en vez de tratar de cambiar éste. Lo cual interrumpe un importante mecanismo que mantiene viva la ansiedad, puesto que ya no estamos generando miedo a la ansiedad como tal. Este enfoque también nos deja libres para hacer elecciones inteligentes y certeras, desligadas de la preocupación por saber si un sendero generará más miedo

que otro, puesto que confiamos en que podremos permanecer sentados con cualquier sensación que surja. Cada nueva ola de ansiedad se convierte en otra oportunidad para practicar este aumentar nuestra capacidad para soportarla, para volvernos más fuertes y más libres.

Ésta es ciertamente una manera poderosa de desarrollar el coraje. En cierta ocasión oí a un actor describir una conversación que había mantenido con uno de los primeros astronautas. El actor iba a interpretar su papel en una película y quería saber lo que sentía el piloto de una nave experimental. El actor le preguntó: “¿Cómo se las ha apañado?”. El astronauta contestó: “Uf. Tenía un miedo terrible. Siempre que subía. Nadie había pilotado antes esas naves, y no teníamos la menor idea de si aquello funcionaría. El coraje no es no sentir miedo; es sentir un miedo pánico pero hacer lo que se debe hacer de todos modos”.

Afrontar la preocupación

Toda preocupación es anticipatoria. Incluso en medio de circunstancias terribles, nuestra preocupación versa sobre lo que va a suceder después, no sobre lo que está sucediendo en este preciso momento. Como la práctica de la plena conciencia cultiva la *conciencia de la experiencia presente con aceptación*, tiende a sacar nuestra atención del pasado o del futuro y a meterla en el momento en curso.

Y el presente es generalmente seguro. Así como el conejillo centrado en comer hierba no está inquieto una vez que el zorro se ha ido, así también nosotros nos volvemos mucho más tranquilos cuando podemos poner nuestra atención en cualquier cosa que esté ocurriendo en este preciso momento. Al final, gracias a la práctica de la plena conciencia nos damos cuenta de que *sólo el presente existe realmente*. Todo lo demás son historias sobre el pasado y el futuro. Recordarnos a nosotros mismos la conveniencia de volver a nuestra experiencia en el momento presente puede resultar, pues, muy provechoso en cuanto a situar en perspectiva los pensamientos de preocupación.

Si bien un programa de práctica general de la plena conciencia retrotrae repetidas veces la atención a las

Sólo el presente existe realmente.

Todo lo demás son historias sobre el pasado o el futuro.

sensaciones del momento presente y nos ayuda a tomarnos menos en serio los pensamientos anticipatorios, algunas modificaciones son particularmente provechosas cuando somos presa de la preocupación. El siguiente ejercicio funcionará mejor si reservamos al menos veinte minutos para hacerlo. Sin embargo, al igual que ocurre cuando nos centramos en la ansiedad en el cuerpo, una vez que tengamos cierta práctica podremos probarla durante períodos más cortos siempre que nos notemos presa de pensamientos de ansiedad.

Los pensamientos no son más que pensamientos

Empecemos centrándonos unos minutos en la respiración. Veamos si podemos seguir ciclos completos, desde el principio de una inhalación hasta el punto de plenitud, nuevamente hasta el punto de relativo vacío, para después empezar de nuevo. Si estamos preocupados, no pasará mucho tiempo sin que surjan pensamientos sobre el futuro. Durante los primeros minutos, cada vez que notemos que la atención ha pasado de la respiración a los pensamientos la traeremos suavemente otra vez a la respiración.

Después de hacer esto durante un tiempo, podremos tratar de introducir algunas imágenes. Cuando surjan pensamientos en la mente, imaginémoslos como nubes que cruzan el cielo. Reparemos en que “nosotros” no somos esos pensamientos. Más bien, “nosotros” somos la conciencia propiamente tal (nosotros somos el cielo, y los pensamientos son las nubes, la lluvia y la nieve que lo ocupa durante unos momentos). El cielo permanece fijo todo el tiempo

Una táctica alternativa es imaginar que los pensamientos son como burbujas sobre un riachuelo que aparecen y desaparecen, que pasan de largo. Aquí, “nosotros” somos la orilla del riachuelo, observando el constante fluir del agua mientras las burbujas vienen y van, ya estallando ya siguiendo su curso. Si preferimos las máquinas a la naturaleza, podemos imaginar que “nosotros” estamos observando una correa de transmisión mientras los pensamientos van moviéndose –clonc, clonc, clonc– para caer y desaparecer al final de la cadena.

No se trata, pues, de detener ni cambiar los pensamientos, sino de dejar de identificarnos con y creer en cada uno de ellos.

Iliana siempre había sido una mujer preocupada. Durante la adolescencia y juventud, se había preocupado mucho de su salud y sus éxitos; ahora que era mamá, se preocupaba principalmente de la salud y éxitos de sus hijos. A veces exageraba un poco con estas preocupaciones, como cuando se la comían los nervios porque su hijo podía resbalar sobre el hielo al volver a casa de la parada del autobús, porque su hija podía tener otra inflamación de garganta, porque su hijo podía chupar banquillo durante todo un partido de baloncesto o porque su hija podía no terminar un trabajo de historia.

Al principio, la práctica de la plena conciencia le resultó muy difícil. Iliana vio enseguida que había estado recurriendo a la distracción para calmarse. Pasar el tiempo sola con su mente le resultaba agobiante: esto era una máquina de producir preocupaciones. Por eso estaba deseando probar algo que le ayudara a ahuyentar los pensamientos.

Empezó la práctica *Los pensamientos no son más que pensamientos* intentando atender a la respiración, y, como de costumbre, tuvo dificultades para terminar un solo ciclo. Después de desarrollar un poco de concentración, decidió dirigir la atención a los pensamientos. En vez de discutir con cada uno o añadirlo a su lista de cosas que hacer, simplemente los dejó que aparecieran y desaparecieran, cual burbujas cabalgando por un riachuelo.:

“Espero que a Jimmy se le dé bien hoy en la escuela”.

“No sé qué preparar para la cena”.

“Puede que nieve. ¿Debería ir a recoger a los chicos a la parada del autobús?”.

“¿Cómo voy a conseguir que todos vayan a sus actividades el martes?”.

“La verdad es que debería estar atendiendo a la respiración”.

Los pensamientos le siguieron acudiendo, e Iliana siguió dejándolos irse. Aunque sentía la tentación de atender a cada uno y tomar una decisión, de resolver un problema o añadir algo a su planificación, decidió en cambio observar simplemente el espectáculo que ocurriría por delante de su mente. Tras un poco de práctica, empezó a sentirse menos obsesionada.

Salvavidas para aguas revueltas

Unas veces la ansiedad es fuerte y otras débil; y otras también nuestra capacidad para estar con la experiencia presente es más o menos fuerte. Si bien estamos más libres cuando podemos experimentar plenamente cualquier cosa que surja en nuestro cuerpo y mente, hay veces en que no estamos preparados para ello. Puede que nos sintamos demasiado agitados para permanecer sentados tranquilamente o demasiado embargados por el miedo para poder abordarlo directamente.

Cuando la ansiedad nos parezca agobiante, puede que no seamos capaces de funcionar muy bien, y menos aún de mantener nuestra práctica rutinaria de la plena conciencia. Afortunadamente, existen ejercicios de la plena conciencia que pueden aumentar nuestra capacidad para soportar las sensaciones de ansiedad sin exacerbarlas. Éstos pueden sustituir nuestras habituales prácticas formales de la plena conciencia (algunas de las cuales se nos atragantan cuando nos sentimos agobiados por la ansiedad) o también utilizarse como prácticas informales durante el día cuando la ansiedad es particularmente aguda.

Como se dijo antes, *La plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* puede utilizarse como salvavidas cuando las sensaciones físicas de la ansiedad son particularmente agudas. Otras prácticas se adaptan mejor a diferentes circunstancias y estados mentales.

La meditación en acción

Cuando estamos particularmente inquietos o agitados, la meditación caminando resulta a menudo más fácil que la meditación sentados. Recordemos lo dicho en el capítulo 3 en el sentido de que la meditación caminando es una práctica de concentración que implica centrar la atención en las sensaciones de nuestros pies tomando contacto con el suelo y de nuestras piernas moviéndose a través del espacio. Existen al menos dos razones por las que ésta es más fácil que la meditación sentados en los momentos en que sentimos mucha ansiedad.

En primer lugar, el hecho de movernos tiende a reducir la tensión muscular (por eso la gente suele ponerse a pasear o a hacer cosas cuando está nerviosa). Eso reduce la intensidad de la sensación de ansiedad, volviéndola más fácil de sobrellevar. En segundo lugar, la meditación caminando tiene un enfoque más “externo” que “interno”. Cuando

estamos sentados y atendemos a la respiración, la atención se dirige hacia el interior del cuerpo. Lo que tiende a invitar a los pensamientos y sentimientos a entrar en la conciencia. Si bien a largo plazo es importante volvernos conscientes de éstos y aprender a aceptarlos, cuando nos sentimos agobiados suele ser mejor establecer primero una sensación de seguridad. El hecho de centrarnos en sensaciones externas, como por ejemplo en el contacto de los pies con el suelo o en las piernas moviéndose a través del espacio, tiende a “conectarnos” a una realidad externa, suministrando una sensación de seguridad y de fuerza.

Podremos incluir en nuestra práctica más meditación formal caminando cuando nos sintamos agobiados por la ansiedad. También podremos experimentar con “caminar plenamente conscientes” como práctica informal, moviéndonos a lo largo del día si estamos desbordados. Pero recordemos que la finalidad de esto no es hacer que desaparezcan las sensaciones de ansiedad, sino más bien aumentar nuestra capacidad de soportarlas conectados a otras sensaciones del momento presente.

Refugiarnos en la realidad externa

Otra práctica que puede resultar sumamente útil cuando nos sentimos agobiados es la de reparar en la naturaleza. Esta práctica tiene un enfoque más externo todavía que la meditación caminando, pues se concentra en cosas al exterior de nuestro cuerpo enteramente. Puede ser muy provechosa cuando la ansiedad es particularmente fuerte.

Una paciente que conozco bien vino un día a mi despacho con un aspecto inusualmente azorado. De pequeña la habían tratado mal en casa y por lo tanto se agobiaba fácilmente cuando la gente era aviesa con ella. Mantuvo una relación con alguien que la trató también muy mal y ahora la consumían unos sentimientos de ansiedad. Eran tan fuertes que se sentía confusa; creía ver cosas que no tenían nada que ver con la realidad, e incluso le costaba trabajo acudir a mi despacho en coche. Si bien encontraba provechoso charlar de lo que la había llevado a aquel estado, después de hablar del incidente seguía sintiéndose agobiada y desorientada.

Le pregunté si no le interesaría probar una práctica de meditación que la ayudara a sobrellevar sus sentimientos. Dijo que sí y la invité a que se acercara conmigo a la ventana para mirar a la calle. Le pedí que empe-

zara por la copa del árbol y describiera con detalle todo lo que veía: las hojas, las ramas y demás detalles de color y textura. Una vez hecho esto, pasamos a otro árbol y finalmente a todo lo que se podía ver por la ventana. Le dije que no estábamos tratando de hacer que su ansiedad desapareciera ni borrar sus sentimientos respecto a su relación desagradable, sino más bien poner algo de atención en la realidad del mundo externo de aquí y ahora, de manera que pudiera notar cómo sus pensamientos y sentimientos surgían sobre el trasfondo de la realidad presente.

Tras centrarse de esta manera en la naturaleza exterior durante unos cinco minutos, empezó a sentirse más confiada. Tenía menos miedo a alucinar y se sentía más capaz de funcionar con normalidad. Como la sesión había terminado, y yo tenía otro paciente esperando, le sugerí que pasara la hora siguiente paseando por el barrio reparando en todos los árboles y plantas, dirigiendo la atención hacia ellos tal y como habíamos hecho poco antes mirando por la ventana. Así lo hizo, y cuando la vi en la primera pausa que tuve me dijo que no tenía ya ningún problema en cuanto a llevar el coche hasta su casa y proseguir con el resto de la jornada. Aunque este enfoque no siempre ayude a una persona a recuperar la confianza cuando se encuentra extremadamente angustiada, a menudo sí lo consigue.

Meditación de la naturaleza

Intentémosla nosotros solos, volviendo simplemente toda la atención al mundo que nos rodea. Si podemos acercarnos a una ventana o salir a la calle, usaremos el mundo natural como punto focal, tal y como hizo mi paciente. Si necesitamos estar en una parte concreta de la habitación y no podemos acercarnos a la ventana, podemos hacer lo mismo con las paredes, suelo y objetos de la estancia. Se trata con ello de mirar sistemáticamente todo lo que cae bajo nuestro campo visual y describirlo. Si nuestra mente divaga hacia pensamientos o sensaciones corporales, suavemente la traeremos de nuevo al mundo exterior. Igual que con la meditación caminando, esto puede utilizarse como práctica de meditación formal, sustituyendo a la meditación en la respiración durante momentos de particular ansiedad o como práctica informal según transcurre la jornada. Si lo hacemos como práctica formal, tratemos de reservar al menos veinte minutos, que nos den suficiente tiempo mental para desarrollar un poco de concentración.

Afortunadamente, son pocas las personas que se sienten a menudo totalmente agobiadas por la ansiedad. En cualquier caso, gusta saber que esta técnica puede ayudarnos cuando también lo estemos nosotros. Dirigir la atención hacia los objetos del mundo exterior y redirigir la atención a estos objetos siempre que la mente vuelva con nuestros miedos puede ayudarnos considerablemente a poner las cosas en perspectiva.

Cultivar la estabilidad

Existe otro método que podemos probar también cuando nos sentimos agobiados por la ansiedad. Es una práctica formal centrada en el interior pero destinada sin embargo a aumentar nuestra capacidad para soportar la ansiedad sin potenciar las sensaciones de ansiedad en dicho proceso.

Cuando estamos particularmente angustiados, lo más probable es que estemos enzarzados en nuestros pensamientos. Es como si estuviéramos completamente centrados en las nubes y no viéramos el cielo –más grande– que las contiene. Al igual que ocurre con el ejercicio de *Los pensamientos no son más que pensamientos*, éste nos ayudará a no centrarnos en el contenido concreto de nuestras mentes sino en la experiencia de la conciencia propiamente tal. A diferencia de otras prácticas que se centran en las sensaciones, ésta funciona con imágenes.

Practiquémosla antes cuando nos sintamos más tranquilos, de manera que la tengamos disponible en nuestra caja de herramientas para épocas de mayor agobio. Tendremos que reservar entre diez y quince minutos. Intentémosla ahora si tenemos tiempo y no nos sentimos agobiados. Si en el futuro nos sentimos agitados y tenemos problemas para estar tranquilamente sentados, podemos hacer esta práctica después de un período de meditación caminando o de la naturaleza.

*La meditación de la montaña**

En este ejercicio imaginaremos que somos una montaña que soporta los cambios estacionales. La primera vez que lo intentemos, puede que funcione mejor leyendo algo sobre una estación del año y, dejando el libro a un lado, permaneciendo sentados con sus imágenes en la mente durante unos minutos. Una vez que sintamos que nos hemos asentado en –y explorado– una estación concreta, abriremos los ojos un momento para leer la siguiente estación y luego volveremos a cerrarlos para explorarla.

Primavera

Imaginemos que somos una montaña. Una montaña muy grande y sólida, que lleva en este lugar mucho, mucho tiempo. Por supuesto, al igual que todas las cosas, cambiamos: pero cambiamos muy despacio, según el reloj geológico. En este momento, es primavera. Hay vida por doquier. Todos los árboles visten hojas nuevas, las flores están en todo su esplendor y los insectos se mueven por todas partes. Los animales están cuidando de sus retoños y los pájaros han vuelto de sus migraciones. Cada día es distinto: unos días está nublado, hace fresco y llueve; otros, luce el sol y la temperatura es cálida. Al amanecer y anocheecer, seguimos allí plantados, experimentando la vida que bulle por doquier. Paulatinamente, los días se hacen más largos y las noches más cortas. Cada día es distinto. Permanecemos sólidos y tranquilos, experimentando todos los cambios en y alrededor de nosotros.

(Cerremos los ojos unos instantes para ver qué se siente siendo una montaña en primavera, notando bien toda la actividad en y alrededor de nosotros).

Verano

Los días siguen siendo muy largos, y hay luz hasta muy tarde. A veces hace bastante calor, y los animales buscan la sombra. Hay insectos por todas partes, arrastrándose y revoloteando. Los animales jóvenes se aventuran fuera de la madriguera. El aire está con frecuencia bastante tranquilo y el sol brilla. A veces atruenan violentas tormentas, caen rayos y llueve a mares. Unas veces los riachuelos se desbordan y bajan apresurados por las laderas; otras están casi secos. Toda esta actividad se despliega mientras permanecemos allí plantados, completamente sólidos, observándolo todo. Conforme pasa el día a nues-

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

tro lado, notamos cómo los días se van haciendo paulatinamente más cortos, aunque sigue haciendo calor. Como montañas que somos, permanecemos macizas y estables, absorbiéndolo todo

(Cerremos ahora los ojos unos instantes para experimentar el verano).

Otoño

El sol se pone ahora bastante antes, y las noches empiezan a ser más frescas. Vemos que las hojas están empezando a cambiar de color y los animales preparándose para el invierno. Las aves están empezando a migrar. Cada día es distinto; unos días luce el sol y hace buena temperatura, pero otros se nota ya frescor. Al anochecer y amanecer, las hojas siguen cambiando, volviéndose de un color brillante. Unas veces llueve suavemente, otras hay tormentas; otras todavía, hace un tiempo tranquilo, apacible. Los días siguen siendo cada vez más cortos, hasta que notamos que anochece muy pronto, y las noches empiezan a ser realmente frías. Vemos que muchos de los árboles se han despojado de sus hojas y que el color de las plantas ha cambiado de verde a marrón. Mientras todo se transforma en y alrededor de nosotros, que somos una montaña, seguimos relativamente tranquilos e inmutables.

(Cerremos los ojos ahora para estar con el otoño).

Invierno

Han caído las primeras nieves. Todo se ha transformado. Los riachuelos se han helado, todo está cubierto de blanco. Sólo ocasionalmente vemos animales, a lo sumo vemos sus huellas. Hay pocas aves en derredor y los insectos parecen haber desaparecido. Unos días son cálidos y soleados; otros son muy fríos. Hay fuertes tormentas, con nieve cegadora y viento cortante. Podemos seguir sentados sólidamente, sin miedo, absorbiéndolo todo.

Cuando amanece y anochece, notamos que los días empiezan a ser de nuevo más largos. Unos días, hace de hecho suficiente calor para que la nieve empiece a derretirse, y por los riachuelos empieza a correr el agua; pero otros días, todo vuelve a estar helado. Al final, hay más días cálidos que fríos y empezamos a ver el suelo despejado. Observamos los primeros brotes en los arbustos más jóvenes y nos damos cuenta de que la primavera ya está próxima.

(De nuevo cerraremos los ojos para permanecer con esta experiencia).

Las meditaciones caminando, de la naturaleza y de la montaña no son las únicas técnicas orientadas a la plena conciencia que pueden resultar provechosas cuando nos sentimos agobiados por la ansiedad. Otras prácticas físicas meditativas, como por ejemplo el yoga y el tai-chí, pueden también ser muy eficaces en cuanto a traer nuestra atención otra vez al presente mientras aumentamos nuestra sensación de seguridad y nuestra capacidad para estar con dicha experiencia. Estas prácticas ofrecen el beneficio añadido de estirar y mover suavemente los músculos, ayudando a soltar esa tensión muscular que forma parte de nuestra reacción al miedo. En los Recursos, al final del libro, pueden encontrarse algunas referencias interesantes al yoga básico.

Acción certera

Hasta ahora hemos tratado de cómo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a afrontar toda una variedad de estados de ansiedad y cómo nos ayuda a contrarrestar los hábitos mentales que nos llenan de ansiedad. Unas veces, empero, el miedo está bien fundado y debe tomarse como una llamada a la acción. Si mi paciente se queja de que se pone muy nerviosa cuando camina de noche por un barrio peligroso o cuando un neumático del coche empieza desinflarse, eso podría sugerir que reacciona al miedo no haciendo meditación sino emprendiendo una acción. El miedo desempeña obviamente una importante función protectora en nuestras vidas. Así como el dolor puede impedir que se dañen los tejidos enseñándonos a no tocar una estufa caliente, el miedo puede darnos la señal para salir de un peligro. En efecto, la gente que no tiene miedo suficiente a menudo se mete en muchos problemas (en efecto, puede que los conductores con pegatinas en los parachoques que dicen “A veces la mierda te salpica” sufran accidentes por encima de la media).

Son numerosas las situaciones externas que pueden producir ansiedad. Las amenazas a nuestra salud, seguridad o supervivencia económica pueden volvernos miedosos, como puede hacerlo también vivir con individuos maltratadores, trabajar en entornos estresantes

o iniciar relaciones en las que no podamos ser sinceros. No obstante, incluso en estos casos puede ayudar la práctica de la plena conciencia. Puede ayudarnos a ver cuál es la realidad de nuestra situación y cómo ésta nos asusta, momento a momento. Al ser conscientes de esto, nos damos cuenta también de que necesitamos hacer algo más que meditar: necesitamos cambiar nuestra situación en la vida.

Así, además de utilizar las prácticas que hemos venido considerando para tener perspectiva respecto de nuestros pensamientos de ansiedad, necesitamos también preguntarnos: “¿Es éste un pensamiento al que no debería prestar oído?”. Si tal es el caso, la mejor estrategia es entonces emprender una acción en vez de ver simplemente cómo los pensamientos de preocupación surgen y pasan hasta que sobreviene el desastre.

Recapitulando

El miedo y la ansiedad aparecen bajo tantas formas que no existe un enfoque óptimo para todo el mundo. Sin embargo, sí existen unas directrices generales que podemos seguir y que nos dejarán menos estragados por los sentimientos de ansiedad y más animosos en nuestra vida cotidiana.

Como se dijo antes, la clave del programa es la práctica general de la plena conciencia, incluida la meditación formal regular y la práctica informal cotidiana. Además de equilibrar nuestra meditación formal entre las prácticas de concentración, la plena conciencia y el amor-bondad, probaremos la práctica de la *Plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* cuando experimentemos más síntomas físicos de ansiedad y la práctica *Los pensamientos no son más que pensamientos* cuando estemos más preocupados. Ya sea nuestra ansiedad predominantemente fisiológica ya cognitiva, aumentar los tiempos durante el día para hacer práctica informal centrará más nuestra atención en el presente, ayudando con ello a nuestra mente a estar menos atrapada por sentimientos y pensamientos de ansiedad. La *meditación de amor y bondad* (capítulo 4) puede ser particularmente provechosa si surge un aluvión de pensamientos críticos

para con nosotros mismos como consecuencia de tener demasiada ansiedad o agitación para poder meditar.

Si nos descubrimos presa de una conducta evitadora, con miedo a nuestra ansiedad y pensamientos del tipo “Espero que esto no vaya a peor” o “Espero no ponerme nervioso en_____”, puede ser útil repetir el ejercicio *Meternos en el miedo*. Démonos tiempo suficiente (al menos veinte minutos) para ver lo intensamente que podemos sentir nuestro miedo y tratemos de mantenerlo al máximo nivel. Volviendo a este ejercicio periódicamente, acabaremos sintiendo menos miedo de los estados de ansiedad.

Si tenemos períodos en los que la ansiedad es agobiante y o bien nos hace sentirnos unos desgraciados o bien entorpece nuestra capacidad para funcionar bien, estaremos mejor servidos empleando uno o más *salvavidas*. La *meditación caminando* es una buena elección cuando estamos demasiado agitados para permanecer sentados tranquilamente. Funciona bien como práctica formal o como práctica informal mientras nos movemos a lo largo de la jornada. La *plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* puede practicarse también durante breves períodos cuando los síntomas físicos son muy intensos.

La *meditación de la naturaleza* es provechosa cuando las olas de ansiedad son particularmente bravías, pues tiende a apartar la atención de nuestro cuerpo y nuestros pensamientos y nos recuerda que el mundo sigue existiendo y que no todo está perdido. Podemos practicar las dos formalmente durante períodos más largos si tenemos tiempo, o de manera informal cuando tengamos un momento del día en que poder reparar en lo que nos rodea.

Si podemos permanecer tranquilamente sentados durante un período de entre diez y quince minutos, la *meditación de la montaña* será particularmente útil para reforzar nuestra capacidad para observar cómo todo va y viene en nuestra mente. Nos ayudará a identificarnos menos con cada preocupación u oleada de tensión y a desarrollar el coraje necesario para sortear unas dificultades cada vez mayores.

Cuando las sensaciones de ansiedad nos golpean en medio de actividades importantes que no podemos detener, el mejor planteamiento

to suele ser convertir esa actividad en una oportunidad de práctica informal. A veces ello exige una modificación creativa de una de las prácticas que hemos venido tratando. Incluso en medio de una reunión importante podemos reservar unos momentos para estar solos con las sensaciones de ansiedad en el cuerpo (un momento de la práctica de la *plena conciencia de ansiedad en el cuerpo*) o sintonizar con los colores, texturas, sonidos y sensaciones táctiles de la habitación (un momento de la *meditación de la naturaleza*, aunque sea en un espacio cerrado). Practicando de esta manera, descubriremos una y otra vez la bondad de un principio guía; a saber, que al dirigir la atención al presente, en vez de luchar contra el miedo, éste se vuelve abordable.

Aunque puede que nuestra experiencia personal sea diferente, la aventura de mi paciente –Jerry– con la ansiedad ilustra cómo pueden compaginarse varias prácticas de la plena conciencia.

Jerry no se había tenido nunca por una persona con ansiedad. De niño había sido un buen deportista, además de inteligente y trabajador. Con algunos empujoncitos por parte de su padre, consiguió casi todo lo que intentó. Sin embargo, era un poco tímido. A pesar de sus virtudes, y de su buena presencia, no salía casi nunca con chicas y siempre se sentía un poco torpe en su compañía.

Después de terminar los estudios universitarios, Jerry ascendió rápidamente en el mundo de los negocios, llegando a ser, con tan sólo treinta años, vicepresidente de una empresa grande, famosa. Tenía mucha responsabilidad y no menor confianza en sus capacidades analíticas; sin embargo, le embargaba una sensación general de inseguridad. Se preguntaba si sus superiores no lo creerían demasiado joven para el puesto que ocupaba, y le preocupaba también que sus subordinados pudieran envidiarle, habida cuenta de que la mayoría tenía más edad que él.

Un día, en el transcurso de una reunión del consejo de administración Jerry se quedó bloqueado. Inesperadamente, el corazón le empezó a palpar con mucha fuerza y no podía pensar con claridad. Se excusó para ir al cuarto de baño, se echó agua en la cara y consiguió terminar la ponencia de un modo un tanto embarullado.

Jerry estaba preocupado de que aquello volviera a sucederle, sobre todo cuando se ponía nervioso y luchaba por calmarse. Respiraba hondo y se decía que no había que preocuparse. Pero, como cada vez estaba más preocupado de que la ansiedad pudiera entorpecer su vida profesional, decidió venir a verme en busca de ayuda.

Juntos examinamos cómo manejaba las emociones (el miedo y la tristeza eran tabúes) y la imagen que tenía de sí mismo (una mezcla de grandeza e inadecuación). Vimos las grandes expectativas que tenía su padre de él, y lo adicto al triunfo que se había vuelto. Pero, aunque estos tradicionales enfoques terapéuticos resultaron provechosos, pronto quedó claro que estaba totalmente atrapado por pensamientos de preocupación y que cada vez le asustaban más sus síntomas de ansiedad. Así pues, decidí darle a conocer la práctica de la plena conciencia.

Al principio, la cosa no funcionó demasiado bien. Como Jerry estaba completamente orientado a la acción, quería *hacer* algo con su problema y no sólo permanecer allí sentado. La idea de *estar* con experiencias en vez de solucionarlas le resultaba bastante extraña. Sin embargo, confió en mí y aceptó la práctica.

Como estaba tan ocupado y quería seguir trabajando fuera, se asentó en un programa de práctica formal de veinte minutos un día sí y otro no, haciendo práctica informal durante el trayecto al trabajo. Enseguida se dio cuenta de que tenía la mente extremadamente ocupada y que un buen porcentaje de sus pensamientos eran preocupaciones, incluidas las preocupaciones por sus síntomas de ansiedad. Vio que cuando no estaba angustiado a menudo se sentía triste. También notó que tenía muchísima tensión en cuello y espalda y que le resultaba doloroso permanecer sentado veinte minutos seguidos.

Como se había vuelto tan miedoso a las sensaciones de ansiedad, le invité a probar en su despacho el ejercicio *Meternos en el miedo*. Le costó poco trabajo generar una gran cantidad de ansiedad y me preguntó en varias ocasiones si realmente yo creía que aquello era una buena idea, pues le parecía que las cosas estaban empeorando más aún. Sin embargo, aguantó hasta el final y terminó notando que le costaba

mucho trabajo mantener el miedo a todo gas. También vio que las sensaciones de ansiedad como tales no eran en realidad “tan graves”.

Tras probar esta experiencia, Jerry ya estaba listo para probar también la práctica de la *plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* durante sesiones de meditación formal en las que se sentía angustiado. Notó que las sensaciones de angustia cambiaban de manera algo imprevista en el transcurso de cada sesión. También notó que cuando se preocupaba por “ponerse nervioso”, generalmente las sensaciones empeoraban, mientras que tendían a calmarse al atender simplemente a lo que estaba ocurriendo en su cuerpo. Y sentía la tristeza que parecía estar agazapada en la ansiedad.

Como su ansiedad nunca alcanzó un nivel en el que no pudiera permanecer sentado con ella, no utilizó ningún salvavidas como práctica formal. Sin embargo, como su ansiedad alcanzaba ocasionalmente puntos altos en el trabajo, cuando esto ocurría volvía a una variación sobre la *meditación de la naturaleza* y a un poco de *plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo*. Ya estuviera en una reunión, preparando una presentación o viajando para asistir a un acto importante, si empezaba a sentirse agobiado por la ansiedad practicaba el dirigir la atención a la observación de su entorno físico. Unas veces, este entorno era la naturaleza si podía mirar por la ventana o salir fuera; otras, era sólo la habitación en la que se hallaba. Ello le permitía a su cuerpo generar cualquier síntoma que quisiera, practicar unos momentos de *plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* y volver luego la atención al entorno en cuestión.

Conforme iba practicando la plena conciencia y prestando atención a sus emociones, Jerry se fue volviendo menos preocupado por la ansiedad y más interesado por encontrarle un sentido a la vida. Empezó a examinar lo que hacía que sus relaciones íntimas le resultaran tan difíciles y descubrió un profundo anhelo de sentirse cerca de alguien. Sus logros profesionales se volvieron menos importantes, empezó a salir más con chicas y se interesó más por la experiencia de vivir momento a momento. Retrospectivamente, ahora veía sus problemas de ansiedad como la señal de que sus valores habían estado algo desequilibrados y de que sentimientos importantes, vul-

nerables, habían permanecido fuera de su conciencia. Jerry estaba contento de aquel despertar.

Las prácticas de la plena conciencia para la ansiedad y el miedo

Una vez que hemos establecido una práctica formal e informal regular tal y como se describió en los capítulos 3 y 4, lo siguiente puede resultar particularmente provechoso:

Prácticas de meditación formales

- *Plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* (página 175) cuando los síntomas de ansiedad son fuertes.
- *Meditación de escaneo corporal* (página 108) para aprender a tolerar sensaciones físicas fuertes.
- *Los pensamientos no son más que pensamientos* (página 177) cuando predominan pensamientos de preocupación.
- *Meternos en el miedo* (página 169) cuando surge resistencia a la ansiedad.
- *Meditación caminando* (página 103) cuando nos resulta muy difícil permanecer sentados sin movernos.
- *Meditación de la montaña* (página 183) para aumentar nuestra capacidad para ver cómo la ansiedad va y viene.
- *Meditación de amor y bondad* (página 124) cuando somos demasiado duros con nosotros mismos por tener ansiedad.

Prácticas informales

Todo lo siguiente ayuda a aflojar el tirón de pensamientos de preocupación sobre el futuro redirigiendo la atención a la experiencia sensorial en el presente. Podemos hacerlo incluso cuando nos sentimos agitados:

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación de la naturaleza* (página 181)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación informal conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etcétera* (página 90)

Salvavidas

- *Meditación caminando* (formal o informal, página 103) cuando nos sentimos agobiados o agitados.
- *Meditación de la naturaleza* (formal o informal, página 181) cuando nos sentimos agobiados por las responsabilidades.
- *Meditación de la montaña* (página 183) para aumentar la capacidad para observar el ir y venir de la ansiedad.
- *Plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo* (página 175), practicada brevemente cuando arrecien los síntomas físicos de la ansiedad.

Desarrollar un plan

Puede resultarnos útil anotar un plan de acción para afrontar el miedo y la ansiedad. El siguiente cuadro puede ayudarnos a organizar los pensamientos:

PLAN DE PRÁCTICA
Empezaremos reflexionando sobre cómo y cuándo surge la ansiedad en nuestra vida.
<i>Situaciones en las que más a menudo siento ansiedad:</i>

<i>Mis síntomas de ansiedad más corrientes:</i>
Fisiológicos (sensaciones corporales):

Cognitivos (pensamientos de preocupación):

Conductuales (cosas que evito):

<i>Veces en que más necesito un salvavidas</i>

Y ahora, sobre la base de lo que hemos leído sobre y experimentado con las diferentes prácticas, anotaremos un plan de práctica inicial (podemos variarlo según las necesidades)

Práctica formal	Cuándo	Cuántas veces
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Práctica formal	Cuándo	Cuántas veces
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Salvavidas	Situación probable	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

Cuando necesitemos más ayuda

Si bien la práctica de la plena conciencia puede ser enormemente útil para afrontar la ansiedad, a veces tiene sentido perseguir otras vías asimismo. Jerry llegó a la práctica de la plena conciencia a través de la psicoterapia. Otras personas llegan a la psicoterapia a través de la práctica de la plena conciencia. Si nos parece que nuestra ansiedad forma parte de un círculo vicioso en el que evitamos actividades tales como ir a trabajar o relacionarnos con los demás, y esto crea a su vez nuevos problemas que acarrearán más ansiedad aún, se impone probablemente un tratamiento profesional. Esto debería suponer consultar a un profesional de la salud mental para comprender qué es lo que está creando y manteniendo en pie la ansiedad y para explorar nuestras opciones de hacerle frente. En algunos casos, la prescripción de la meditación puede resultar útil para romper ciclos de miedo y evitación. La ayuda profesional puede complementar la práctica de la plena conciencia en cuanto que nos puede ayudar a identificar otras emociones, tal vez escondidas, que subyacen a y alimentan nuestra

ansiedad. Esto puede hacerse con psicoterapia psicodinámica y otros enfoques exploratorios que miran a las raíces de nuestras reacciones actuales a experiencias pasadas, y revisando esos enfoques que pueden haber sido difíciles de aceptar plenamente en su momento. Los enfoques cognitivo-conductuales anteriormente descritos pueden ser particularmente provechosos cuando el pensamiento obsesivo o acciones compulsivas forman parte de un problema de ansiedad. Pueden ayudarnos a identificar paradigmas mentales que acarreen ansiedad y a desarrollar un plan para encarar sistemáticamente cualquier tipo de temores. En los Recursos que vienen al final del libro pueden encontrarse varios consejos sobre cómo encontrar a un terapeuta, junto con otros recursos para afrontar la ansiedad,.

La meta última de la psicoterapia debería ser la misma que la de la práctica de la plena conciencia; a saber, poder vivir libremente y aceptar el contenido de nuestras mentes y los acontecimientos varios de nuestra vida. A largo plazo, aumentar nuestra capacidad de sentir los sentimientos, de aceptar los pensamientos y de soportar la ansiedad en vez de luchar contra ella es la mejor senda para una vida plena y rica.

* * *

Ahora que ya dominamos por completo nuestras reacciones a la realidad de vivir en un mundo aterrador, tal vez estemos listos para abordar otras emociones más variadas. El siguiente capítulo mostrará cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos a afrontar eficazmente dos nuevos visitantes habituales: la tristeza y la depresión.

6

Entrar en lugares oscuros

*Ver la tristeza y la depresión
bajo una nueva luz*

¿Hemos considerado alguna vez la diferencia que existe entre tristeza y depresión? Yo he planteado esta pregunta a varios psicoterapeutas, y me he encontrado con toda una variedad de respuestas. Unas veces éstos sugieren que la depresión dura más que la tristeza; pero yo contesto a esto diciendo que es perfectamente posible sentirnos tristes varios días seguidos y sin embargo estar deprimidos durante sólo unas horas. También suelen decir que la tristeza surge como reacción a acontecimientos externos, mientras que la depresión proviene del interior y tiene vida propia; pero yo les recuerdo que podemos deprimirnos sobremanera después de una desgracia, como por ejemplo tras perder el trabajo o una amistad y sentirnos en cambio tristes sin ninguna causa aparente. Finalmente, después de mucho discutir, llegan a la conclusión de que *la tristeza se nota como algo vivo y fluido*, formando parte esencial del hecho de vivir una vida plena, mientras que *la depresión se nota como algo inerte y atascado*, que pone trabas al acto de vivir. Esta percepción nos conduce a otra sorpresa; a saber, que al ayudarnos a estar con la tristeza (y con otras emociones), la práctica de la plena conciencia puede permitirnos no quedar atascados en la depresión.

Variedades de depresión

La depresión se presenta de muy variadas formas. Puede ser leve o grave, breve o duradera. Puede surgir preferentemente en circunstancias ambientales o deberse a una predisposición biológica. Cuando es grave, puede resultar paralizante: succiona toda alegría, arruina relaciones, entorpece el trabajo y nos hace desear que ojalá toda nuestra vida hubiera pasado ya. Pero, incluso cuando la depresión es leve, hace difícil poder disfrutar realmente de y apreciar la vida.

Puede parecer extraño, entonces, que no sea inhabitual estar deprimidos sin saberlo. Muchos de nosotros creemos que la depresión va rodeada siempre de melancolía, pero puede aparecer como una misteriosa pérdida de energía o interés. Podemos sentirnos agitados por pequeñas molestias, culpables de determinados pensamientos o acciones, indecisos, pesimistas o estragados por pensamientos críticos con nosotros mismos. Unas veces la depresión acarrea síntomas físicos como el insomnio o dormir poco, dormir demasiado, sensación de inquietud, pérdida del interés sexual o tanto una sobre- como una infravaloración personal. Los efectos de la depresión pueden también ser leves, de manera que todo lo que notamos nos parece algo aburrido, confuso, falta de interés.

Aunque no nos consideremos unas personas particularmente deprimidas, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a afrontar constructivamente los estados anímicos negativos cuando éstos nos visitan. Para ver por qué esto puede tener mucho sentido, reservemos un momento para reflexionar sobre cómo podría estar afectándonos la depresión (por favor, sirvámonos para ello del inventario de la página siguiente).

¿Qué hemos descubierto? Casi todo el mundo reconoce tener algunas de estas experiencias al menos ocasionalmente. Si bien muchas de ellas pueden también surgir de alguna molestia física, de malos hábitos de salud o de problemas de falta de atención, la depresión suele ser la culpable cuando confluyen varios.

En el resto del capítulo se contemplarán algunas maneras en que aparece la depresión, y se verá asimismo cómo la práctica de la plena

conciencia puede ayudarnos a abordarla aparezca en la forma que sea. Asumir la tristeza y otras emociones a través de la práctica de la plena conciencia nos ayudará a no quedar atascados en la depresión. Y podría sorprendernos descubrir que la depresión puede incluso servir de oportunidad para un despertar psicológico o espiritual cuando es abordada desde la plena conciencia.

Puede ser que algunas veces una práctica dada empeore las cosas y no sea la más adecuada para nuestra situación actual. Daré algunas ideas para cuando podamos probar una práctica concreta; pero, como cada uno es hijo de su padre y de su madre, lo mejor será experimentar –y confiar en– nuestro propio juicio sobre lo que conviene a nuestras necesidades en este preciso momento. Sobre todo cuando la depresión está entorpeciendo nuestra vida cotidiana, también podríamos beneficiarnos de otras maneras de afrontarla, como por ejemplo la psicoterapia, la medicación o un programa de autoayuda más detallado. Al final del capítulo hablaré de cómo determinar el tipo de ayuda que podríamos necesitar y dónde encontrar asistencia.

INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN

1- Raras veces 2- A veces 3- A menudo 4- Muy a menudo 5- Casi siempre

Utilizando esta escala del 1 al 5, evaluemos la frecuencia con la que ocurre cada una de estas cosas:

- Me siento triste, abatido o infeliz. (____)
- Noto que estoy perdiendo o ganando peso sin dieta. (____)
- Pierdo interés por cosas que solían tener importancia para mí. (____)
- Noto falta de energía o de fuerza. (____)
- Tan pronto me cuesta trabajo dormirme por la noche como duermo más de lo que creo que debería. (____)
- Me siento culpable o tengo mala conciencia. (____)
- Ni siquiera cuando ocurren cosas buenas me siento realmente alegre. (____)

- Me resulta difícil concentrarme en cosas tales como leer, ver la tele o practicar alguna otra afición. (____)
- Me siento atascado, atrapado o pillado. (____)
- Me siento inquieto o agitado y me cuesta trabajo relajarme realmente. (____)
- Me siento un fracasado. (____)
- Me cuesta trabajo tomar decisiones. (____)
- El sexo ya no me interesa particularmente. (____)
- No me siento muy vivo ni comprometido con la vida. (____)
- Me sorprendo llorando incluso cuando no ocurre nada particularmente malo. (____)
- No me gusto demasiado. (____)
- Me resulta difícil motivarme por algo. (____)
- Me siento sometido. (____)
- No tengo mucha confianza. (____)
- O no tengo apetito o no puedo dejar de comer. (____)
- El futuro no pinta muy bien para mí. (____)
- Los demás me irritan. (____)
- Me siento cansado de la vida. (____)

Todo o nada

La tristeza y la depresión mantienen una curiosa relación. Podemos sentirnos tristes con una tristeza que forma parte de un estado anímico deprimido, podemos estar deprimidos por sentirnos tristes demasiado a menudo y podemos incluso ponernos tristes por estar deprimidos y perdernos muchas cosas de la vida. La manera de hacer frente a la tristeza puede tener también mucho que ver con lo deprimidos que estemos.

Hay pocos de nosotros que sean grandes aficionados a la tristeza. Al igual que ocurre con la ansiedad, nuestra postura habitual es tra-

tar de liberarnos de ella. Puede que busquemos distraernos, esperando concitar algún sentimiento positivo volviendo la atención a otras cosas. Puede que tratemos de animarnos, concitando pensamientos felices (como canta Maria en *The Sound of Music*: “Simplemente recuerdo mis cosas favoritas, y entonces no me siento tan mal”). Y luego, por supuesto, están los viejos sucedáneos del alcohol, otras drogas, la comida, el juego, las compras y el sexo.

Pero tal vez deberíamos tener cuidado con lo que deseamos. Sin la tristeza en cuanto parte integrante de nuestra vida emocional, ¿podríamos ser realmente capaces de reconocer la alegría? El hecho es que somos conscientes de los estados negativos en parte por su contraste con los positivos. Conocemos el miedo por su contraste con la seguridad; la ira por su contraste con el amor, el afecto o la aceptación; y la tristeza por su contraste con la alegría o la felicidad. Así pues, conocemos todo comparándolo con su opuesto: lo grande con lo pequeño, lo lleno con lo vacío, lo mojado con lo seco, lo caliente con lo frío.

Y el tener tristeza en nuestra vida no sólo hace posible reconocer la alegría. También puede hacer posible *sentir* alegría. Ocurre algo curioso siempre que intentamos amputar algún lado de nuestra experiencia emocional: que en tales ocasiones malogramos el otro lado también. Las emociones son como las olas del mundo físico. Imaginemos una ola ya en el agua ya descrita en un osciloscopio (parece una S ladeada). ¿Qué ocurre si recortamos la parte baja? Pues que la parte alta también se allana. Recortar el polo de una experiencia sensorial o emocional hace que se retraiga también el otro polo. Asimismo, si matamos el gusanillo del apetito llenando el estómago con demasiado pan, el resto de la comida nos resultará menos apetecible. Y muchos de los que se echan atrás en una aventura romántica para evitar eventuales heridas suelen acabar echando de menos las alegrías del amor.

El intentar eliminar los sentimientos dolorosos merma nuestra vida emocional, conduciendo a una inercia general. Este aspecto ilustra lo que ocurre en la depresión. En el intento por evitar la tristeza, quitamos fuerza a la alegría y al interés. Al final, o bien lo tenemos todo –los altos y los bajos de la vida– o bien no tenemos nada.

Sin la tristeza, tal vez no podríamos reconocer –ni sentir– la alegría.

Así pues, reprimir por sistema cualquier sentimiento o sensación –cualquier excitación, ya sea sexual o de otro tipo, cualquier miedo o cualquier brote de ira– puede contribuir a crear depresión. Parece que hay varios mecanismos aquí presentes. En el capítulo anterior hemos hablado de la señal angustia, es decir, del miedo experimentado cuando un pensamiento o emoción no deseados amenazan con irrumpir en la conciencia. Cuando esto persiste a lo largo del tiempo, podemos sentir sus efectos en forma de agotamiento, dificultades para dormir, problemas para concentrarnos y otros síntomas de depresión. La mente y el cuerpo se fatigan, y perdemos vitalidad. Al fomentar el problema, al apartar los pensamientos y sentimientos de la conciencia, la mente podría separarse o cerrarse, aumentando así nuestra sensación de inercia.

Reprimir la ira parece ser, pues, particularmente problemático en este sentido. Según Freud, la depresión podía ser causada por la ira que se había vuelto contra el yo, por lo que llamó el suicidio *un asesinato de ciento ochenta grados*. La ira contra otras personas que no podemos reconocer se dirige hacia nosotros mismos y aparece en forma de culpa, de sentimientos de inadecuación y de pensamientos autocríticos. Si bien no todos nos volvemos suicidas, la ira no reconocida a menudo juega un gran papel en la depresión.

La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a estar más conscientes de estos sentimientos subyacentes, ayudándonos con ello tanto a esquivar la depresión como a hacer frente a cualquier acceso, cuando éste surja. Yo tuve ocasión de vivir esto en carne propia durante mi primer retiro intensivo de meditación silenciosa.

Acababa de obtener la licenciatura universitaria y de separarme de mi novia. Si bien es una historia algo complicada, una cosa estaba clara, y es que ella se había alejado mucho de mí y estaba ahora viviendo con su antiguo novio, lo cual me había dejado en un estado terrible de soledad y depresión. Yo era todavía capaz de funcionar, pero sentía poca alegría y no podía quitarme a mi novia de la cabeza. Convencido de que tenía que hacer *algo*, me apunté a un retiro de meditación silenciosa. Creía que eso me ayudaría a estar más presente y a pensar menos en mi ahora ex.

Durante aproximadamente los dos primeros días de retiro, mi mente estaba ocupada e inquieta, pero me alegró constatar que mi concentración se estaba afianzando. Con el paso de los días, mi mente se apaciguó bastante y hubo momentos muy agradables en los que pude disfrutar del hermoso entorno natural.

Entonces llegaron los demonios. Aparecieron imágenes vivas de mi novia. Primero la veía todo lo guapa que era, y me embargaban los recuerdos de cuando hacíamos el amor con gran apasionamiento y excitación sexual. Luego, conforme las imágenes se desplegaban como una película sobre la pantalla, me inundaron olas de tristeza y me percaté de lo intensamente que la echaba de menos. Sin ninguna distracción a la mano, las escenas se repetían una y otra vez durante horas y horas.

Después me asaltaron pensamientos en los que la veía con su antiguo novio, y aquellos pensamientos me destrozaron el corazón. Después, me embargó la ira. No era una ira corriente, sino una ira volcánica. Me veía atacándolos violentamente, llegando incluso a descuartizarlos. Era una visión harto desagradable, que se proyectaba repetidas veces en mi mente. Si bien sabía que la práctica de la meditación podía poner a una persona en contacto con sus sentimientos subyacentes, no me había esperado *aquello*.

Según transcurrían los días de retiro, estas imágenes iban y venían, con sus sentimientos concomitantes. También surgieron otras emociones, incluidos momentos de profunda alegría y paz. Cuando terminó el retiro y volví a la vida “normal”, todavía me sentía solo y echaba de menos a mi ex novia, pero mi estado anímico se había transformado. En vez de sentirme deprimido, me sentía muy vivo, con momentos de tristeza e ira salpicados de interés y alegría.

La plena conciencia de la emoción

La plena conciencia, al permitirnos experimentar plenamente nuestros sentimientos de esta manera, nos ayuda a no quedar atascados en la depresión. Si bien esto puede ocurrir durante un retiro intensivo, también puede darse en la meditación cotidiana o a través de una práctica informal de la plena conciencia. Nos sentimos vivos atendiendo a los sentimientos de ahora, atendiendo a *lo que* está ocu-

rriendo en este momento, en vez de especular sobre *por qué* está ocurriendo. Podemos empezar a verlo por nosotros mismos haciendo un ejercicio breve y sencillo. Posteriormente podremos utilizar este ejercicio a la vez como manera de “regresar” a nuestros sentimientos a lo largo del día y como práctica de meditación formal en los momentos en los que sentimos que no estamos plenamente en contacto con la experiencia emocional. Esto lleva sólo unos minutos, por lo que tal vez podamos intentarlo ahora.

Notar las emociones en el cuerpo

Después de leer estas instrucciones, cerremos los ojos y conectemos con la respiración unos minutos. A continuación veamos si podemos identificar las emociones que están produciéndose. ¿Cómo se manifiestan en el cuerpo? ¿Las sentimos en la garganta, los ojos, el pecho y el estómago? Tratemos de estar con estas emociones y sensaciones y respiremos con ellas. Reparemos en cualquier cosa que nos aparte de los sentimientos y en la manera de volver a ellos.

En la depresión, exacerbamos el sufrimiento al apartarnos del dolor. Nos volvemos menos conscientes de nuestros sentimientos y, de propina, sentimos como si nos quedáramos sin vida. En la práctica de la plena conciencia, nos volvemos hacia la experiencia que tenemos a mano, desafiando a la instancia depresiva. Una clave para poder hacer esto es notar las emociones tal y como aparecen en el cuerpo. Vemos que todas las emociones son sendas series de sensaciones corporales acompañadas de pensamientos e imágenes. Utilizando la habilidad de estar con y atender a sensaciones corporales agradables y desagradables que desarrollamos en la meditación, podemos aprender a explorar las emociones tal y como surgen en el cuerpo. Esto las hace mucho más fáciles de soportar y aumenta nuestra capacidad para estar con ellas.

Si acabamos de tener problemas para conectar con los sentimientos en la práctica *Notando las emociones en el cuerpo*, existe una variación que puede ayudarnos en cuanto a observar emociones a un nivel físico de manera más clara y sistemática. Basándonos en la

página siguiente, podemos intentar ejercitarnos algunas veces hasta cogerle el tranquillo a la práctica. Si el situar las diferentes emociones en el cuerpo sigue presentando una exigencia excesiva, sigamos intentándolo periódicamente hasta que el notar las emociones en el cuerpo se convierta en una segunda naturaleza. El ejercicio entero durará cada vez unos diez minutos.

En la práctica de la plena conciencia, podemos también atender a nuestras reacciones a las emociones. ¿De cuáles solemos apartarnos? ¿Cuáles juzgamos, al pensar: “La verdad es que esto no me gustaría”? La práctica de la plena conciencia nos permite ver pensamientos enjuiciadores sobre sentimientos al igual que cualquier otro pensamiento yendo y viniendo como nubes por el cielo. Esto la hace más fácil de aceptar y que estemos con todas nuestras emociones.

Miriam llevaba tiempo luchando contra la depresión. Su madre nunca había ocultado sus preferencias para con su hermano, y su padre se podía decir que estaba emocionalmente ausente. No es de extrañar que Miriam se sintiera insegura y tuviera dificultad para conectar con la gente.

Recientemente, había tenido problemas con Marty, uno de sus escasos amigos. Aunque su platónica relación de larga duración nunca había sido una relación equilibrada, últimamente Marty se estaba mostrando particularmente egocéntrico. Un día, después de que éste anulara un plan en el último minuto, Miriam se quedó muy deprimida.

Y empezó a pensar que su vida giraba siempre en torno a lo mismo. Los demás conocían el amor, pero ella no. Se sentía torpe, poco atractiva y poco equipada para defenderse ella sola en medio de un mundo tan competitivo. Había perdido toda esperanza.

Como había practicado la meditación de cuando en cuando, le pareció que ésta podía ayudarle en el difícil momento que estaba atravesando. Sabía que el incidente con Marty había sido el desencadenante de su depresión, pero estaba confusa en cuanto a sus sentimientos. Empezó centrándose en la respiración y luego expandió la conciencia a fin de hacer la práctica *Notar las emociones en el cuerpo*. Primero notó un nudo en la garganta, algunas lágrimas y una sensación de vacío en el corazón, familiares sentimientos de tristeza y de desamor. Después de estar con éstos durante un buen número de minu-

tos, la sensación cambió y empezó a sentir presión en el pecho y tensión en la espalda, plenamente convencida de que Marty era un cretino. Se dio cuenta de que estaba realmente hasta el moño de él, pero que había tenido miedo de sentir justo esto, no queriendo perder a uno de sus escasos amigos. Recordó las ocasiones en que él la había herido sin que ella rechistara. Cuando decidió decirle lo que estaba sintiendo y exigirle un mejor trato, su depresión empezó a disiparse.

SUPERVISAR LAS EMOCIONES EN EL CUERPO

Reservemos un momento para cerrar los ojos y respirar, sintonizando con las sensaciones del cuerpo. Una vez que la mente se haya asentado un poco, imaginemos algo que haya ocurrido y que nos produzca una gran alegría. Notemos cómo la alegría nos invade el cuerpo. ¿Qué nos ocurre en la cara, el pecho y otras zonas? Reservemos un momento para anotar estas sensaciones junto a “Alegría” en las líneas que aparecen más abajo.

* * *

Cerremos ahora los ojos de nuevo, asentémonos en el cuerpo y respiremos imaginando algo que ocurrió y que nos produce una gran tristeza. Notemos lo que nos ocurre en la cara, garganta, pecho, estómago y otras zonas. Reservemos un momento para anotar estas sensaciones junto a “Tristeza”.

* * *

Sigamos rellenando los renglones de abajo de esta manera, dejando algo de tiempo para cada una de las demás emociones –miedo, ira, indignación, vergüenza y culpa– para notar exactamente lo que sentimos. Anotemos qué zonas de nuestro cuerpo están afectadas por cada una y qué es exactamente lo que experimentamos en esa zona.

Alegría: _____

Tristeza: _____

Miedo: _____

Ira: _____

Indignación: _____

Vergüenza: _____

Culpa: _____

Encontrar las emociones desaparecidas

A todos nos parece más fácil conectar con unas sensaciones que con otras. Miriam mantenía una línea directa con la tristeza y con una sensación de desamor, pero la ira tendía a permanecer soterrada. Otra manera de ser conscientes de nuestra experiencia emocional es buscando los sentimientos que desdeñamos. Podemos hacer esto rellenando el gráfico de la página siguiente a lo largo de varios días. Revisaremos cada categoría al final del día y notaremos el acontecimiento desencadenante, la emoción que surgió, lo fuerte que fue y la manera como reaccionamos a ella.

Miremos el gráfico al cabo de unos días. ¿Aparecen algunas emociones de manera repetida? ¿Faltan otras? ¿Hay emociones que nos parece que siempre tratamos de desechar? Son las emociones desaparecidas o no deseadas las que merecen particular atención. Cada vez que las notemos surgir en el futuro, ya sea durante una práctica formal de la plena conciencia ya sea durante la vida de todos los días, esforcémonos por reparar en ellas según aparecen en el cuerpo y tratemos de atender a ellas hasta que se vayan solas.

La enfermedad de pensar ataca de nuevo

El pensar juega un papel importantísimo en la depresión. Cuando estamos deprimidos, nos sumimos en ideas negativas sobre nosotros mismos y nuestra situación. Pensamientos como “Soy un fracasado”, “Nadie se preocupa de mí” y “Algo debe de funcionar mal en mí” se repiten como discos rayados. Los psicoterapeutas llaman esto con el término de *rumiar*, es decir, repasar una y otra vez el mismo pensamiento como vaca que rumia la hierba. A nosotros nos gusta rumiar las pérdidas, fracasos, errores, defectos y perspectivas oscuras.

Así como la ansiedad es perpetuada por pensamientos de preocupación sobre futuras desgracias, la depresión la alimentan a menudo pensamientos negativos sobre el pasado. Como el pensar es tan importante para nuestra supervivencia, acudimos a él repetidas veces, aun cuando no nos ayude en absoluto. Cuando estamos angustiados, cada pensamiento de preocupación revisa el mismo panora-

ma, lo que acarrea un desastre al final, creando más angustia todavía. En la depresión, damos vueltas a las cosas o las rumiamos por la misma razón por la que nos preocupamos cuando estamos angustiados –usando nuestra mente analítica sentirnos como si estuviéramos trabajando para resolver el problema–. Revisamos lo que ha salido mal para prepararnos para lo que va a venir después. Por desgracia, los estados depresivos generan pensamientos negativos, de manera que las conclusiones resultan casi siempre deprimentes.

OBSERVAR LAS EMOCIONES A LO LARGO DEL DÍA

<i>Acontecimiento desencadenante y emoción surgida (alegría, tristeza, miedo, preocupación, ira, frustración, indignación, vergüenza, culpa, etc.)</i>	<i>Fuerza del sentimiento</i> 1= suave 2= moderado 3= fuerte	<i>Reacción al sentimiento (rechazarlo, retenerlo, ignorarlo, expresarlo, pasar a la acción, etc.)</i>
Familia		
Amigos/social		
Centro de trabajo/enseñanza		
Hobby/recreo/ocio		
Otros		

Adaptación del libro de Ronald D. Siegel, Michael H. Urdang y Douglas R. Johnson *Back Sense: A Revolutionary Approach to Halting the Cycle of Chronic Back Pain*. Nueva York, Broadway Books, 2001, pp.123–24. Copyright 2001 por Ronald D. Siegel, Michael H. Urdang y Douglas R. Johnson.

Adaptación con el debido permiso.

De la tristeza a la depresión

Los científicos cognitivos hablan de un mecanismo por el que podemos quedar particularmente atascados en pensamientos negativos. Trabajando con personas que habían experimentado repetidos accesos de depresión grave, los investigadores descubrieron que estas personas reaccionan a la tristeza de manera diferente a las que nunca han estado muy deprimidas. Esto sucede a causa de una peculiaridad especial de nuestro sistema de memoria.

La memoria es altamente dependiente de las claves contextuales. Pensemos, por ejemplo, en la ocasión en que visitamos nuestra vieja escuela primaria o universidad. Probablemente cientos de recuerdos acudieron a la mente, cosas en las que probablemente no habíamos pensado desde hacía años. Una chica o chico que nos gustaba, un profesor amable o borde, el pupitre en el que nos solíamos sentar –y pensar–. Los contextos activan los recuerdos.

Por la misma regla de tres, cuando aprendemos algo nuevo, las probabilidades de recordarlo son mucho mayores si lo intentamos en el mismo entorno en el que lo aprendimos por primera vez. En el transcurso de un estudio fascinante, varios psicólogos británicos han mostrado listas de palabras de buceadores tanto bajo el agua como en la playa. Cuando se comprobaron después los recuerdos de los buceadores en sendas localizaciones, se vio que éstos eran más susceptibles de recordar palabras en el entorno en el que las habían aprendido por primera vez.

Este principio puede causarnos grandes problemas cuando el “contexto” de nuestros pensamientos es un estado anímico. Si estábamos deprimidos la última vez que nos sentimos tristes o desanimados, nuestro bajo estado anímico estuvo probablemente acompañado de pensamientos autocríticos y negativos. Así, la próxima vez que nos entristezcamos o desanimemos la mente va a recordar estos pensamientos negativos. Si no tenemos cierta perspectiva respecto de este proceso, probablemente creamos en estos pensamientos y volvamos a deprimirnos. No nos daremos cuenta de que estamos reexperimentando pensamientos pasados –oyendo viejas grabaciones–, sino que los tomaremos como reales. Cada vez que repasamos un período de

depresión, se construye una relación más profunda entre el ánimo decaído y los pensamientos negativos, tornando más probable la repetición del ciclo.

Meteorología emocional

Cuando trabajan con la depresión, los terapeutas cognitivo-conductuales suelen alentar a sus pacientes a que separen los pensamientos racionales de los irracionales y fomenten los racionales. Asimismo, ayudan a los pacientes a identificar los pensamientos negativos automáticos –cintas repetitivas– y a rechazar sus mensajes. Si bien esto puede ser útil, impugna el problema de que los estados anímicos deprimidos colorean nuestro pensamiento. Existe un ejercicio sencillo que podemos hacer de vez en cuando para ver esto en acción. Reservemos un momento para probarlo.

NOTAR CÓMO CAMBIAN LOS PENSAMIENTOS

Si estamos sintiéndonos deprimidos justo en este momento, pensemos en la última vez que nos sentimos bien. ¿Recordamos los pensamientos de aquel momento? ¿La sensación de optimismo al imaginar las cosas agradables que iban a venir? Cerremos los ojos y reservemos un minuto para recordar cómo era nuestra vida y lo que imaginábamos para el futuro.

Inversamente, si ahora mismo nos sentimos bien, recordemos la última vez en que nos sentimos deprimidos. ¿Recordamos los pensamientos negativos al imaginar que las cosas nunca iba a mejorar, sintiéndonos mal por lo mal que nos iba? Cerremos los ojos un minuto y recordemos esta experiencia.

Los estados anímicos pueden cambiar igual que el tiempo, y cada cambio viene acompañado de una serie distinta de pensamientos. Cuando estamos con un talante particular, tendemos a creer los pensamientos que lo acompañan. Así, cuando tratamos de discutir con nosotros mismos y ver el otro lado de las cosas, es muy difícil creer en un punto de vista que no concuerde con nuestro estado anímico. Cuando la gente está deprimida, piensa: “Ah, sí, yo solía pensar que llevaba razón. Pero ahora me doy cuenta de que me estaba engañando”.

La alternativa de la plena conciencia

Así como la práctica de la plena conciencia puede quitar fuerza a la creencia en los pensamientos angustiados, también puede ayudarnos a tomar los pensamientos depresivos más a la ligera. En vez de discutir con los pensamientos negativos, trabajamos para verlos como fenómenos pasajeros, como nubes negras que pasan por el cielo. Esto es el núcleo de un sistema de tratamiento desarrollado en Canadá por Zindel Segal y en Gran Bretaña por Mark Williams y John Teasdale denominado *terapia cognitiva basada en la plena conciencia*, que se ha revelado extraordinariamente eficaz para ayudar a la gente a no volver a caer en episodios depresivos graves. Este planteamiento enseña a la gente prácticas de la plena conciencia haciendo particular hincapié en no tomar ningún pensamiento demasiado en serio sino más bien estar profundamente conectados con la realidad sensual aquí y ahora.

Un estudio de gran importancia que usaba este planteamiento dio credibilidad científica al empleo de la práctica de la plena conciencia en psicoterapia. Los psicólogos les enseñaron práctica de la plena conciencia a pacientes que habían tenido episodios graves de depresión en el pasado pero no se hallaban en ese momento atascados en uno de tales episodios. También instruyeron a los pacientes sobre cómo los pensamientos negativos eran desencadenados por talentos decaídos y cómo podían volverse más conscientes de sus emociones. Los resultados fueron sorprendentes. Para personas que habían tenido tres o más episodios depresivos en el pasado, las probabilidades de recaída en el transcurso de un año se reducían a la mitad si habían participado en al menos cuatro sesiones del programa. En otro estudio más reciente, la terapia cognitiva basada en la plena conciencia se ha revelado tan eficaz como los antidepresivos en cuanto a prevenir recaídas de depresión y ha permitido a muchos sujetos el discontinuar la medicación.

Los pensamientos no son la realidad

La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a tomar los pensamientos menos en serio también de otras maneras, ayudando no sólo en accesos de depresión graves sino también con episodios breves o suaves que muchos experimentamos con cierta regularidad.

La práctica de la plena conciencia aporta toda suerte de intuiciones sobre el funcionamiento de la mente. Tal vez lo más difícil de captar sea la idea de que los pensamientos no son la realidad. Estamos tan acostumbrados a suministrar una pista narrativa a nuestras vidas y a creer en nuestro relato que resulta un verdadero desafío ver las cosas de otra manera distinta.

Puede resultar fascinante ver los diferentes relatos que generamos durante los diferentes estados anímicos. Imaginemos que vamos paseando por la calle y vemos a una conocida. Levantamos la mano a modo de saludo. Ella sigue caminando, al parecer sin reparar en nosotros. ¿Qué acaba de ocurrir? Desde el estado de ánimo número uno, podríamos pensar: “Supongo que está preocupada con algo y no me ha visto”. Desde el número dos: “Supongo que no soy demasiado importante para ella; parece que no ha reparado en mí”. Y, si estamos realmente deprimidos, es decir, desde un número tres, podríamos suponer: “Cree que no vale la pena molestarse en saludarme”.

Generalmente, no disponemos de una manera de determinar la verdad. Nuestras conclusiones están modeladas por nuestros estados anímicos y parecen una consecuencia muy poco fiable. Los diseñadores del programa terapia cognitiva basada en la plena conciencia lo expresan de esta manera: “Nuestra vida se parece a una película muda en la que cada cual escribe su propio comentario”. Un famoso maestro zen, en su intento por comunicarnos que nuestros pensamientos no eran la realidad, lo describió así: “Un dedo que apunta a la luna no es la luna”. Por desgracia, la mayoría de las veces creemos en nuestros propios relatos.

Como nos hallamos tan atascados en nuestros pensamientos cuando estamos deprimidos, y tales pensamientos tienden a ser muy negativos, pueden ser particularmente provechosas las técnicas de meditación que nos ayudan a identificarnos menos con los pensamientos. Existen dos enfoques que podemos probar.

Venir a los sentidos

Nuestro método invita a reforzar la relación con la realidad sensual momento a momento, en el presente, para retirar la atención de

las narrativas internas. Podríamos intentar lo siguiente unos momentos cada vez que nos encontremos atascados en una cadena de pensamiento depresiva:

Refugiarnos en las sensaciones presentes

Traigamos la atención ahora mismo a las sensaciones de la mano derecha. Notemos lo que siente la piel al entrar en contacto con el aire: ¿un aire cálido, frío o neutral? Notemos cualquier hormiguelo o sensación de presión provenientes del interior de la mano. Veamos si podemos notar el espacio entre los dedos, los puntos de contacto entre la mano y este libro. Centrémonos en estas sensaciones unos momentos.

Ahora, lenta y atentamente, deslicemos la mano por el lomo del libro, y reparemos en la sensación que produce. ¿Vemos que las sensaciones de contacto son diferentes de los pensamientos o imágenes de sostener el libro? Probemos esto con los ojos abiertos, de manera que podamos ver nuestra mano moviéndose, y luego también con los ojos cerrados. Observemos lo diferente que es la visión.

Tal vez notemos que este ejercicio se parece al de la meditación de *escaneo corporal* descrita en el capítulo 3, salvo que allí no nos movíamos, y explorábamos no sólo la mano derecha sino también las demás partes del cuerpo. En el programa terapia cognitiva basada en la plena conciencia, los terapeutas piden a los pacientes hacer escaneo corporal cuarenta y cinco minutos al día seis días a la semana para reforzar el hábito de estar con sensaciones corporales en vez de sumirnos en los pensamientos. Si nos sorprendemos rumiando regularmente, puede que nos resulte provechoso adoptar esta “alta dosis” de atender a las sensaciones corporales. Si no, podemos volver simplemente a la práctica *refugiarnos en las sensaciones presentes* cuando surjan pensamientos deprimentes.

Conectar de esta manera profunda nuestra conciencia con el cuerpo es un poderoso antídoto contra la eventualidad de perdernos en el pensamiento. Otra alternativa que también ayuda a aumentar la conciencia corporal es una práctica suave del yoga. Al final del libro se pueden encontrar algunas buenas fuentes con instrucciones introductorias al respecto.

La plena conciencia del pensar

Como complemento a estas técnicas centradas en el cuerpo, están los ejercicios cognitivos destinados a ayudarnos a escuchar menos a nuestros pensamientos. Una práctica antigua consiste en etiquetar cada pensamiento que surja en la mente. Podríamos probar esto ahora mismo durante unos minutos o bien la próxima vez que hagamos práctica formal de la plena conciencia.

Etiquetar pensamientos*

Empecemos colocándonos bien en el asiento. Sintamos cómo el cuerpo toma contacto con la silla o el cojín. Notemos la respiración y empecemos a centrarnos en las sensaciones del estómago según sube y baja o en las sensaciones del aire al entrar y salir de la nariz con cada inspiración y espiración. Una vez que el cuerpo y la mente se han asentado un poco, probablemente descubramos la aparición de pensamientos. Cuando surjan éstos, etiquetémoslos en silencio antes de dejarlos ir. No necesitamos demasiadas categorías. Podríamos escoger etiquetas del tipo “planificando”, “dudando”, “juzgando”, “fantaseando”, “obsesionándome” o “criticando”. No son cruciales las etiquetas concretas; lo que importa de su uso es evitar ser capturados por relatos repetitivos. Una vez que hayamos etiquetado un pensamiento, traeremos suavemente la atención de nuevo a la respiración.

Si nos parece que la atención se ve apartada repetidas veces por relatos concretos, inventémosles una etiqueta humorística. Demos un nombre a cada uno de estos *grandes éxitos* repetitivos, como por ejemplo: “Ya la he fastidiado otra vez”, “No consigo hacerme respetar”, “Nunca tengo lo que quiero”, y así sucesivamente.

Podemos convertir esto en parte integrante de la práctica de meditación si descubrimos que la mente es habitualmente barrida por pensamientos deprimentes. Esto funciona bien igualmente para obtener perspectiva respecto de los pensamientos obsesivos, angustiados, que a veces acompañan a los ánimos agitados.

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

La siguiente vez que Miriam vio a Marty, se enfrentó a él desde su condición de persona herida y airada. Él no reaccionó bien. Se puso a la defensiva y se enfadó, diciéndole que estaba exigiendo demasiado y que por eso ella apenas tenía amigos.

Miriam se quedó hecha polvo. Le acudieron pensamientos negativos en tropel. “Lleva razón, no le caigo bien a nadie de cuantos me conocen”, “No tengo solución”, “Nunca tendré amigos de verdad”. Sintiendo caer, trató de meditar un poco más.

Al principio, volvió a la práctica *notar las emociones en el cuerpo*. Sintió de nuevo su tristeza, pero le resultó más difícil conectar con su ira hacia Marty. Los pensamientos negativos captaban toda su atención. Se veía arrastrada por una corriente muy oscura.

Para no perder el equilibrio ni ahogarse, Miriam empezó a reservar tiempo durante el día para hacer la práctica *refugiarnos en las sensaciones presentes*. El notar periódicamente que sus pensamientos no eran la única realidad –que estaba también la realidad del tacto, de la visión, del sonido y del olor– la mantuvo a flote. También hizo más práctica formal de meditación, con especial hincapié en *etiquetar pensamientos*. Esto la ayudó a creer un poco menos en sus pensamientos auto-dubitadores y auto-críticos. Se dio cuenta de que el alud de negatividad había venido desencadenado por la reacción de Marty y los pensamientos surgían principalmente cuando disminuía la rabia que sentía hacia él. Esto le llevó a examinar más detenidamente su renuencia a estar con la ira.

Etiquetar pensamientos es la única entre varias maneras de obtener perspectiva respecto de nuestro pensamiento. En el anterior capítulo practicamos el dejar los pensamientos ir y venir como las nubes del cielo o las burbujas de una corriente utilizando la práctica *los pensamientos no son más que pensamientos*. Pero otra manera de apoyar esta actitud es mediante la *meditación escuchando* (hicimos unos minutos de ésta al final de la primera meditación de la respiración). Podríamos probar también este ejercicio o bien ahora mismo o bien como parte de las sesiones regulares de meditación, como una manera más de aflojar el puño de hierro de los pensamientos deprimidos.

*La meditación escuchando**

Empezaremos colocándonos bien en el asiento de nuevo y centrándonos en la respiración. Una vez que el cuerpo y la mente se hayan calmado, empezaremos a desviar la atención de la respiración hacia los sonidos que nos rodean. Dejaremos que las sensaciones de la respiración pasen a un segundo plano, al tiempo que dirigimos la atención a cualquier cosa que percuta nuestros oídos. Intentemos oír sólo las vibraciones sonoras, como podríamos escuchar una sinfonía o los sonidos del océano. No estamos identificando lo que oímos (un pájaro, el sistema de la calefacción, etc.) sino más bien absorbiéndolo en una experiencia sensual, como música.

La meditación escuchando puede tener un efecto interesante en nuestra relación con los pensamientos. Algunos científicos cognitivos han especulado desde hace tiempo en el sentido de que lo que denominamos “pensar” es en realidad una adquisición humana relativamente nueva. Examinando antiguos escritos, han lanzado la hipótesis de que, hasta la época de Homero, la mayor parte de la gente describía lo que nosotros llamamos “pensar” con voces sacadas de los dioses o los espíritus. Si reservamos un momento para examinar cómo experimentamos el “pensamiento”, nos daremos cuenta de que éste contiene palabras que se forman silenciosamente en nuestras mentes. Contemos hasta cinco en silencio ahora mismo y veremos la verdad de lo anteriormente dicho. Cerremos los ojos y probémoslo realmente. ¿Notamos cómo los números parecen una voz “hablándonos” dentro de la cabeza? Nuestros hijos a menudo describen sus pensamientos como “voces” que provienen de un ángel o demonio de tebeo encaramado a la espalda, que les invitan a hacer algo bueno o malo.

Cuando practicamos la meditación escuchando, nos identificamos con la conciencia como tal en el ámbito auditivo. Esto se traslada de manera natural a “escuchar” los pensamientos como si fueran simples sonidos, cual voces provenientes del exterior a las que no necesitamos prestar atención. Así, acabamos viendo los pensamien-

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

tos, junto con sus emociones concomitantes, bajo la especie de acontecimientos pasajeros tales como sonidos, visiones, olores, sabores y sensaciones táctiles. Esto contribuye a que no ahoguen otras experiencias.

Amar a muerte a los demonios

A veces, a pesar de intentar conectarnos profundamente con la realidad sensual y dejar que los pensamientos vengan y vayan, seguimos descubriéndonos atrapados en severos pensamientos enjuiciadores sobre nosotros mismos. Después de todo, la mente enjuiciadora se muestra especialmente activa cuando estamos deprimidos. Bueno/malo, adecuado/inadecuado, simpático/antipático, inteligente/estúpido..., cada acción invita a una evaluación, y generalmente nos damos a nosotros mismos unas notas muy bajas.

Cuando esta tendencia es particularmente fuerte, puede que descubramos la utilidad de hacer algo de *meditación de amor-bondad* para generar cierta compasión hacia nosotros mismos y nuestra situación emocional. Tal y como se dijo en el capítulo 4, esto puede hacerse de varias maneras. Podemos empezar generando sentimientos amables hacia otra persona primero o empezar con nosotros mismos. Podemos modificar las frases para que se adapten a nuestra situación presente. Así, por ejemplo, para hacer frente a una mente enjuiciadora podríamos repetir lo siguiente: “Ojalá yo sea feliz, ojalá sea pacífico, ojalá esté libre de sufrimiento... ojalá sea amable conmigo mismo”, o también: “Ojalá me acepte tal y como soy”. El propósito de esto es desafiar suavemente toda actitud severa para con nosotros mismos generando cierta autocompasión. Por supuesto, como ya dijimos antes, pueden surgir efectos paradójicos en los que nos descubramos argumentando que realmente no merecemos ser objeto de amabilidad. Si ocurriera esto, aceptemos dichos pensamientos igualmente y centrémonos en fomentar intenciones cariñosas para con nosotros mismos. (Para conocer más técnicas en orden a desarrollar esta autocompasión, podemos consultar el libro de mi amigo y colega Christopher Germer *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*).

Refugiarnos en el momento presente

Ser conscientes de nuestros estados emocionales, ver cómo influyen en los pensamientos, aprender a tomar los pensamientos más a la ligera y desarrollar autocompasión, todo esto puede contribuir considerablemente a mantener a raya la depresión. Pero hay veces en que aún nos vemos totalmente atrapados en medio de una tormenta mental de pensamiento negativo. Son éstos los momentos en que la plena conciencia puede resultar más útil que nunca. También son los momentos en que curiosamente resulta más difícil reservar algo de tiempo para meditar formalmente o incluso utilizar actividades rutinarias como oportunidades para la práctica informal.

Los desarrolladores de la *terapia cognitiva basada en la plena conciencia* enseñan a sus pacientes un ejercicio breve y sencillo destinado a insuflar sentido de la perspectiva en estos momentos. A muchas personas les parece que esto funciona bien como ancla en tiempos tormentosos, inclusive cuando corren peligro de hacer algo impulsivo a causa de la desesperación. También puede ayudar cuando nos sentimos confusos o notemos que algo está molestándonos pero no estamos seguros de lo que puede ser. Este ejercicio está pensado para ayudarnos a identificarnos menos con nuestros pensamientos, experimentar directamente cualquier cosa que nos esté ocurriendo en este preciso momento en la mente y el cuerpo, y para hacer frente a cualquier cosa que nos resulte difícil. Se trata con ello primeramente de practicar la técnica siguiendo un plan, tal vez una pocas veces al día, y después de tenerla a mano en cualquier momento en que la necesitemos. Como es una práctica formal muy breve, podemos utilizarla a modo de pausa o descanso en situaciones difíciles. La técnica tiene tres partes.

Espacio para respirar de tres minutos

Paso 1: volvernos conscientes

Empecemos adoptando deliberadamente una postura erecta y digna, ya sentados ya de pie. Si es posible, cerremos los ojos. A continuación, dirigiendo la conciencia a la experiencia interior, preguntémosnos: "¿Cuál es mi experiencia justo ahora?"

- *¿Qué pensamientos me están pasando por la mente? Notémoslos como acontecimientos mentales pasajeros.*
- *¿Qué sentimientos hay aquí? Volvamos la atención sobre todo hacia cualquier desagrado emocional o sensación desagradable.*
- *¿Qué sensaciones corporales tengo justo aquí ahora? Escaneemos el cuerpo rápidamente para notar cualquier sensación rígida o tonificante.*

Paso 2: recogernos

Traigamos la atención a la respiración (notemos que, si todo está bien, ya estamos respirando). Notemos la barriga subir en las inspiraciones y bajar en las espiraciones. Tratemos de seguirla de cerca unos pocos ciclos para fomentar la labor de traer la atención al presente.

Paso 3: expandirnos

Ahora expandiremos la conciencia más allá de la respiración para notar una sensación del cuerpo como un todo, incluida la postura y la expresión facial. Notemos y respiremos hacia cualquier zona de tensión, como hicimos durante la meditación de escaneo corporal. Dejemos que el cuerpo se relaje y abra. Podríamos sugerirnos a nosotros mismos alguna frase de este tipo: “Vale..., sea lo que sea, ya está aquí: pues vamos a sentirlo”.

De la mejor manera que podamos, llevemos esta conciencia de aceptación al siguiente momento de la jornada.

Adaptado del libro de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Nueva York, The Guilford Press, 2007, pp. 183-184, copyright 2007 por The Guilford Press. Adaptado con el debido permiso.

El propósito de este ejercicio no es hacer que desaparezcan las sensaciones desagradables sino aumentar la capacidad para soportarlas. Se consigue haciendo pasar la atención del relato de la experiencia a la realidad del momento presente, así como utilizando una breve pausa de actividad para recordarnos que podemos ser conscientes de la experiencia presente con aceptación. Es una breve oportunidad para refugiarnos en el momento presente. El *espacio de respiración de tres minutos* combina elementos de las demás prácticas en un salvavidas que puede sernos muy útil cuando nos sintamos desesperados.

Entrar en lugares oscuros

Los intentos por evitar la ansiedad pueden hacernos de hecho caer en su trampa. El intento de evitar las emociones difíciles puede también contribuir a la depresión. Existen buenas razones para que deseemos abrirnos a sensaciones desagradables. Pero otra razón poderosa para aventurarnos en las emociones más difíciles es estar plenamente vivos y experimentar las alegrías y maravillas de la vida, vivir todos los momentos, tanto los más altos como los más bajos. Si hacemos suficiente práctica de la plena conciencia formal (como ilustra el relato de mi primer retiro), las sensaciones difíciles son susceptibles de empezar a surgir por su propia cuenta. Pero cuando nos sentimos preparados para seguir explorando, también podremos invitar intencionalmente a estas sensaciones a entrar en nuestra práctica cotidiana.

Por toda una variedad de razones, no resulta fácil hacer frente a emociones dolorosas. La mayoría de nosotros aprendemos a ocultar estados anímicos negativos desde muy temprana edad. Puede que nuestros padres trataran de animarnos cuando estábamos tristes o enfadados, mandando inadvertidamente el mensaje de que algo andaba mal si nos sentíamos hundidos. O tal vez, demasiado preocupados por las apariencias, dejaron claro que el estar deprimidos o el expresar la ira eran cosas poco atractivas o de poca educación. También entre iguales, la mayoría de nosotros recibimos el mensaje de que sólo los perdedores tienen malos estados anímicos. Después de todo, si hemos tenido éxito, debemos sentirnos bien. Si tenemos un novio o novia efusivos, somos buenos en deporte y en los estudios, y encima gozamos de mucha popularidad, ¿porqué vamos a estar tristes o enfadados? Esto desencadena el deseo cableado de parecer buenos a los ojos de los demás, de tratar de elevar nuestro rango en la tropa de los primates. Casi todo el mundo finge estar feliz en determinados momentos para salvar las apariencias. “¿Cómo estás?”, nos preguntan. “Bien, gracias”, contestamos. (Una vez más, hay quien va más allá y da esa respuesta odiosa destinada a hacer a los demás sentirse mal: “¡Fatal!”).

La libertad emocional –libertad respecto del miedo a la soledad, la desesperación, la rabia o el odio a uno mismo– depende de superar este condicionamiento. Aquí, puede ser realmente decisivo abordar delibe-

radamente emociones difíciles. Pero, al igual que ocurrió con el ejercicio *meternos en el miedo* del capítulo anterior, necesitamos dilucidar si nos sentimos suficientemente a salvo en este momento para decidirnos por esto. Probablemente no tenga sentido hacerlo cuando estemos particularmente deprimidos o aislados. Pero si estamos preparados para seguir aumentando nuestra capacidad para soportar sensaciones difíciles, reservemos unos veinte minutos para la siguiente meditación. Podemos probarla en vez de una de la sesiones habituales de práctica formal. El ejercicio es especialmente provechoso cuando sentimos en segundo plano cierta tristeza con la que no hemos conectado plenamente, tal vez porque nos hemos mantenido activos evitándola.

*Entrar en la tristeza**

Empecemos con unos minutos de meditación silenciosa, centrándonos en la respiración. Hagámoslo primero con los ojos cerrados. Una vez que notemos habernos asentado en el cuerpo, cojamos el libro de nuevo para leer el resto de las instrucciones:

* * *

Ahora que llevamos un rato atendiendo a la respiración, si la mente puede centrarse un poco escanaremos el cuerpo en busca de sensaciones asociadas a la tristeza. Si no encontramos ninguna, tratemos de pensar en algo que generalmente nos ponga tristes. Traigamos la atención a estas sensaciones y veamos si podemos notarlas en detalle, sintiendo su forma y textura. Hagámoslo durante un par de minutos.

* * *

Una vez que hemos localizado las sensaciones de tristeza, veamos si podemos hacerlas aumentar. Podremos hacerlo ya sea teniéndolas centradas en el cuerpo ya sea generando imágenes o pensamientos tristes. Se trata con ello de llevar los sentimientos hasta su máxima intensidad, de manera que podamos trabajar en el aumento de la capacidad de soportarlos. Pasemos varios minutos haciendo esto antes de seguir leyendo.

* * *

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Ahora que hemos desarrollado una experiencia clara de la tristeza, tratemos de intensificarla más aún. Tratemos de hacerla todo lo fuerte que podamos mientras estamos sentados aquí con el libro entre las manos. No temamos: no hay peligro. Si brota alguna lágrima, dejémosla correr. Es sólo una sensación que no durará eternamente.

* * *

Una vez que el sentimiento de la tristeza ha alcanzado su máxima intensidad, tratemos de permanecer con él. Hagámoslo durante otros diez minutos. Notemos cuándo surge el impulso de apartarnos de la tristeza y cómo respondemos a él.

* * *

Ahora que hemos practicado el estar con la tristeza, podemos retrotraer la atención a la respiración unos minutos más para sentir esto antes de abrir los ojos.

¿Qué hemos notado? Al igual que el ejercicio *meternos en el miedo*, éste suele acarrear diferentes reacciones en diferentes personas y en diferentes momentos. Unas veces es difícil generar sentimientos tristes; otras, éstos vienen solos. Otras veces también surge el impulso de alejarnos de la tristeza. Muchas personas sienten miedo de que los sentimientos sean demasiado profundos o duraderos. Pero estando con este ejercicio generalmente resulta claro que la tristeza, al igual que el miedo, se autolimita. En efecto, puede resultar difícil mantener la tristeza en su punto más álgido a lo largo de todo el ejercicio. Practicarlo de vez en cuando, especialmente cuando notemos que estamos evitando la tristeza, puede tornarlo más fácil de abordar.

Hay una práctica relacionada que puede ayudarnos a superar la aversión a la ira. En otra ocasión, si nos sentimos listos para explorar otros sentimientos intensos, podemos probar el ejercicio *meternos en la ira*. También éste puede hacerse en lugar de un período de práctica formal y regular de la plena conciencia. Se hace exactamente de la misma manera, sólo que sustituyendo la tristeza por la ira. El ejercicio puede ser útil si sentimos en un segundo plano una ira o un fastidio a los cuales no hayamos estado plenamente conectados. Al igual que las

otras prácticas de *meternos en*, demuestra que los sentimientos airados no son realmente peligrosos. Si bien pueden ser intensos, también son autolimitadores, especialmente cuando son bien recibidos.

Una vez que hayamos tenido alguna oportunidad de probar tanto *meternos en la tristeza* como *meternos en ira*, notemos sus diferencias en nosotros. ¿Ha sido uno más fácil que otro, más desconcertante y descorazonador? Como tendemos a variar en nuestro consuelo con diferentes sentimientos, probar estas prácticas es otra manera de obtener una visión clara y penetrante de esto.

Una variación sobre estos ejercicios, destinada a cultivar la compasión hacia los demás al tiempo que aumenta la capacidad para abrirnos al dolor psicológico, es la denominada *práctica del tonglen*. Es ésta una antigua forma de meditación desarrollada en el Tíbet que, al igual que la *meditación de amor y bondad*, se puede practicar al principio centrándonos ya en los demás ya en nosotros mismos. También, al igual que la práctica de amor y bondad, podemos encontrar útil integrarla de manera regular en un período de práctica formal. Si bien la práctica de amor y bondad es un buen antídoto contra los pensamientos excesivamente críticos, esta práctica puede resultar particularmente útil cuando nos sintamos tristes o airados.

*La práctica del tonglen**

Empecemos encontrando una postura de meditación, sentándonos bien y respirando profundamente. A continuación generaremos en la mente una imagen de alguien que sepamos que está sufriendo ahora; y si estamos haciendo frente a la tristeza, la ira o la depresión, podemos centrarnos en alguien que esté particularmente triste, airado o desesperado. Con cada inspiración, imaginaremos que respiramos el dolor de la persona sufriendo, y con cada espiración enviaremos a la persona augurios de paz, felicidad o cualquier otra cosa que creamos que puede aliviarle el sufrimiento. Se trata con ello de absorber plenamente el dolor de otra persona y de practicar el estar con esto al tiempo que mandamos una intención afectuosa a esta persona.

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Al igual que con los ejercicios *meternos en*, esta práctica va contra nuestro instinto habitual. En vez de tratar de alejarnos de las emociones negativas, practicaremos el absorberlas, el estar con ellas de buen grado. Esto tiene la ventaja añadida de conectarnos con otras personas, lo que puede ayudarnos a sentirnos “sostenidos” en momentos difíciles.

Durante las veces que estemos sintiendo mucho dolor psicológico, puede que encontremos más fácil la siguiente variación de esta práctica: imaginar que respiramos nuestras sensaciones difíciles al tiempo que respiramos el dolor del millones de otras personas del planeta que están sintiendo los mismos atascos o la misma incomodidad en este preciso momento. Al espirar, nos mandaremos a nosotros y a los demás augurios de paz, felicidad o cualquier otra cosa que nosotros y ellos podamos necesitar.

Si bien Miriam sentía que la meditación le estaba ayudando a ver con cierta perspectiva sus pensamientos negativos, seguía sintiéndose muy aislada después de su encuentro con Marty. Los comentarios de éste la habían hecho sentirse como un trapo sucio. Había hecho antes la *práctica del tonglen* y esperaba que ésta pudiera ayudarle a sentirse menos sola con su dolor. Sintiendo aún bastante frágil, trató de inspirar su propio sufrimiento y el de los demás y espirar amor y cariño. Imaginó a toda la gente que se sentía aislada y rechazada en este mismo momento, incluidos quienes estaban peor que ella. Le acudieron a la mente imágenes de niños abandonados, viudas y viudos, inválidos acogidos en hospicios y refugiados. A todos éstos se les unieron amantes despechados, trabajadores despedidos y estudiantes suspendidos. Inspiraba el dolor de todos ellos junto con su propio dolor y espiraba amabilidad, cariño y amor. Le resultó doloroso. Los ojos se le inundaron de lágrimas. Pero aquello le parecía también “correcto” en cierto modo. La práctica pareció aflojar la mano de hierro de su runruneo autocrítico al tiempo que la hizo sentirse menos sola.

En la práctica del *tonglen*, al igual que en otras prácticas, se trata de recibir bien –y hacer amigos con– las emociones, incluidas las dolorosas. Hay un poema clásico del poeta Rumi, del siglo XIII, que parece captar maravillosamente esta actitud.

La casa de huéspedes

El ser humano es una posada,
cada mañana llega un nuevo huésped,
una alegría, una depresión, una mezquindad,
le llega una conciencia momentánea
cual visitante inesperado.

¡Recíbelos y trátalos bien a todos!
Aunque sean una retahíla de lamentos
que violentamente
despojan tu casa de mobiliario.
Aun así trata a cada huésped con honor.
Puede estar vaciándote
para llenarte de una nueva delicia.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
recíbelos en la puerta con risas
e invítalos a pasar

Sé agradecido. Venga quien venga,
te ha sido enviado desde más allá
para guiarte.

A medida que nos volvemos capaces de acoger bien las emociones, incluidas las negativas, todo se torna más útil. El acto mismo de volver la atención a experiencias difíciles nos proporciona la sensación de que seremos capaces de hacerles frente. Pasamos de luchar por sentirnos bien a tratar de despertarnos a cualquier cosa que estemos sintiendo en el momento presente. Por irónico que pueda parecer, puede resultar un auténtico alivio liberarnos de la tiranía de tener que estar siempre de buen humor.

La depresión es una oportunidad

La libertad emocional es una razón de peso para querer explorar nuestros sentimientos más difíciles. Pero el ser más plenamente conscientes de la tristeza y de la depresión puede abrirnos otra puerta, una puerta que conduzca a una vida más plena de sentido. Como

sabemos, la desconexión que suele acompañar a la depresión puede tornar la existencia en algo bastante vacío. Cuando la depresión se vuelve más profunda, es perfectamente natural preguntarse: “¿Qué es lo que realmente tiene importancia?”. Alejados de cualquier posibilidad de sentirnos vivos, nuestra primera respuesta es: “Nada”. Pero si seguimos investigando, tendremos la oportunidad de reconectar con nuestros valores más profundamente queridos.

En la zaragata de la vida cotidiana, casi todos nosotros pasamos por alto esta pregunta. Buena parte del tiempo, estamos tan ocupados tratando de llegar al siguiente momento de placer y de evitar el siguiente momento de dolor que no pensamos en qué es lo que tiene realmente importancia. Cuando estamos deprimidos, estas cuestiones no funcionan tan bien, no estamos tan fácilmente entretenidos. La depresión tiende también a frenarnos, a desengancharnos de nuestro ritmo frenético. Como resultado, la depresión puede abrirnos una posibilidad a la reflexión y la redirección.

Cuando estamos deprimidos, también reparamos en gran cantidad de cosas en las que no reparamos cuando no lo estamos. Vemos la realidad de la pérdida. Nos damos cuenta de que no podemos realmente agarrarnos a nada, de que nuestros intentos por hacerlo son como intentar coger un trozo de gelatina. Notamos que estamos envejeciendo, que la vida se nos escapa. Reconocemos que vamos a morir de verdad.

Explorar la depresión puede ayudarnos a descubrir qué es lo realmente importante para nosotros.

Darnos cuenta de estas cosas puede ser una motivación poderosa para volver la atención hacia lo que realmente importa. Como nuestra energía suele ser baja cuando estamos deprimidos, podríamos pensar: “Empezaré a vivir de manera diferente una vez que me sienta mejor”. Sin embargo, una alternativa es utilizar esta mayor conciencia de la brevedad de la vida para comprometernos justo ahora, para orientarnos hacia lo que realmente importa.

Como señala mi amiga y colega Stephanie Morgan, el hacernos preguntas fundamentales puede ayudarnos con un estado de ánimo deprimido. Reservemos ahora un momento para pensar en las cosas en las que encontramos sentido a la vida. Podría resultarles provechoso anotar las respuestas.

¿QUÉ ES REALMENTE IMPORTANTE?

¿Qué es lo que nuestro corazón desea?

¿Qué es lo que importa verdaderamente para nosotros?

Sea cual sea el tiempo que nos queda en la tierra, ¿cómo nos gustaría vivirlo?

Adaptado del capítulo de Stephanie P. Morgan “Depression: Turning toward Life”, en el libro editado por Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, y Paul R. Fulton *Mindfulness and Psychotherapy*, Nueva York: Guilford Press, 2005. Copyright 2005 por The Guilford Press. Adaptado con el debido permiso.

¿Qué nos ha venido a la mente? Para la mayoría de la gente, las respuestas se hallan “en relación con”: en relación con otras personas, en relación con la naturaleza o en relación con determinado talento o interés. A veces se expresa en términos religiosos, como la relación con Dios, el alma o el espíritu. Casi siempre incluye el movernos más allá de nuestra preocupación por el “yo”. Gastamos una increíble cantidad de energía conectados al “yo”, pero a la larga esto no le presta a la vida mucho sentido, teniendo en cuenta especialmente nuestro pronóstico, más bien desafortunado.

La práctica de la plena conciencia puede suministrar una manera de centrar la atención en lo que le da sentido a la vida. Atender a lo que está ocurriendo realmente, incluidos los aspectos agradable y los desagradables, nos ayuda a reconectar con el mundo exterior a nosotros. También vemos de primera mano cómo los intentos de distracción sólo nos dejan más desconectados aún, y saboreamos la alternativa de conectar con lo que está ocurriendo en este momento. Como veremos en el capítulo 8, la plena conciencia puede también ayudarnos a ver la futilidad de preocuparnos por el “yo”, tornando así más fácil el conectar con los demás.

La noche oscura del alma

La mayoría de las tradiciones psicológicas y espirituales describen una fase del desarrollo en el que las cosas se vienen abajo. Las visiones de nuestra identidad y nuestros planes para el futuro se desbaratan y ya no sabemos quiénes somos ni a dónde vamos. Nos resistimos a estas crisis puesto que son a la vez dolorosas y desorientadoras. Pero casi siempre abren la puerta a una mayor flexibilidad y una mayor conciencia.

El primer desafío cuando entramos en dicho estado es el hacer frente al miedo que le tenemos. Por las razones antes mencionadas, casi todos nos resistimos a los estados de ánimo negros no sólo porque son dolorosos sino también porque los tenemos asociados al fracaso. No queremos que los demás sepan nada de eso y tenemos miedo de que no quieran estar a nuestro lado si saben lo mal que nos sentimos. Podemos sentirnos tóxicos y contagiosos, temerosos de que nuestro mal humor les haga a los demás deprimirse también.

La práctica de la plena conciencia nos permite por su parte abordar nuestros talentos negativos con interés y curiosidad. Puede ayudarnos a no temer la desesperación, sino, antes bien, a volvernos hacia nuestra desazón y preguntar: “¿Qué es esto? ¿Qué puedo observar sobre el funcionamiento de la mente mientras estoy con este estado anímico?”. A veces conduce a importantes descubrimientos sobre quiénes somos.

Los pensamientos que atraviesan nuestras mentes todo el día definen quiénes creemos ser, quiénes son los demás y de qué va la vida. Están configurados por nuestra historia personal y cultural, y tienden a limitar nuestra flexibilidad. Por ejemplo, si me creo un hombre inteligente, amable y generoso, me costará trabajo reconocer los aspectos de mi persona que son confusos, irascibles y avariciosos. Yo seré también enjuiciador de esos atributos cuando los vea en ti. No obstante, durante un momento de crisis psicológica, puede que note lo confuso, airado y avaricioso que yo soy también. Si bien esto puede ser al principio negativo y deprimente, también me ofrece la oportunidad de desarrollar una idea más amplia de quién soy. De hecho, podría acabar dándome cuenta de que unas veces sí soy un hombre inteligente, amable y generoso, pero otras no. A largo plazo, esto me hará una persona más sabia y más capaz de conectar con los demás.

El abrirnos a nuestra crisis depresiva viéndola como un desarrollo interesante, como una oportunidad para descubrir cómo funciona la mente y cómo generamos creencias, puede contribuir a fomentar nuestro despertar. Mi experiencia en un retiro intenso después de perder a mi novia me enseñó un montón de cosas sobre mi manera de manejar las emociones y sobre quién era yo realmente. Asimismo, el esfuerzo de Miriam por hacer frente a sus reacciones con Marty la ayudaron a conectar con sensaciones importantes, a obtener perspectiva respecto de sus pensamientos y a sentir cuál era su terreno común con los demás. No eran las suyas unas experiencias aisladas. Tomar tiempo para estar realmente con y explorar sensaciones difíciles puede resultar liberador para todo el mundo.

Durante una crisis psicológica, la plena conciencia puede ayudarnos a aceptar aspectos de nosotros que pueden no gustarnos, y por ello mismo volvernó menos enjuiciadores de los demás.

Recapitulando

Como la tristeza y la depresión nos visitan de tantas formas y por tantas razones diferentes, no hay una manera única de abordarlas. Sin embargo, hay ciertos principios generales que pueden guiarnos. Todos los ejercicios presentados en este capítulo presuponen que hemos establecido alguna práctica regular de la plena conciencia de los tipos descritos en los capítulos 3 y 4. Según nuestros compromisos personales, es de esperar que podamos hacer práctica informal de la plena conciencia a diario y práctica formal un par de veces a la semana al menos.

Después, conviene atender a la diferencia entre la tristeza y la depresión en nuestra propia experiencia. La tristeza tiende a ser fluida, viva y punzante, si tenemos la buena idea de asumirla. La depresión, por su parte, suele parecer inerte, estática y enajenante. Como nuestros intentos por evitar o desterrar la tristeza y otras emociones pueden hacernos caer en la depresión, es importante hacer amigos sistemáticamente con todas las sensaciones.

También conviene estar atentos para cuando surjan de manera natural a lo largo de la jornada. La manera más simple es con la

práctica *notar emociones en el cuerpo*. Se trata de, periódicamente, sentir las emociones que haya presentes y de observar sus efectos en el cuerpo. Permitámonos en particular experimentarlas en el rostro, garganta, pecho y barriga. El centrarnos en las sensaciones en el cuerpo conectado a las emociones contrarrestará cualquier tendencia a apartarnos de ellas. Si esto nos cuesta trabajo, podríamos volver al gráfico *vigilar las emociones en el cuerpo* para practicar el observar las sensaciones corporales que se corresponden con cada emoción. Esto hará que resulte más fácil identificar las sensaciones tal y como van surgiendo.

A veces los sentimientos están tan bloqueados que no tenemos ninguna conciencia de ellos. El completar el gráfico *observar emociones a lo largo del día* en el transcurso de varios días puede suministrar nos claves importantes sobre adónde mirar. Cualquier emoción que no aparezca merece ser explorada.

Si notáramos que hay sensaciones ausentes o que tendemos a pasarlas por alto o resistirnos a ellas, podríamos probar los ejercicios *meternos en para sentirnos más cómodos con ellas*. Como estas prácticas se proponen amplificar emociones negativas, lo mejor es usarlas cuando nos sintamos apoyados o preparados para un desafío en vez de cuando nos sintamos agobiados. El ejercicio *meternos en la tristeza* puede ayudar cuando sintamos que evitamos los sentimientos tristes (tal vez estando ocupados) o que reprimimos las lágrimas (tal vez intentando ser “fuertes”). Podemos probar esto en lugar de uno o más de los períodos de práctica formal.

La ira no reconocida es un gran problema para mucha gente. Como la ira amenaza con perturbar las relaciones y nos mete en problemas, muchos de nosotros tratamos de no notarla (y mucho menos de expresarla). Si sentimos que tal es nuestro caso, probemos el ejercicio *meternos en la ira*. No nos alarmemos si notamos un depósito de rabia como el que yo descubrí durante mi primer retiro de meditación (son más corrientes de lo que la mayoría de nosotros tendemos a suponer). A medida que nos volvamos más cómodos con la ira, podremos conectar con ella y con otras emociones durante el día utilizando la práctica *notar emociones en el cuerpo*.

Unas personas sólo usan los ejercicios *meternos en una o dos veces* sólo para ver que la tristeza y la ira son soportables y autolimitadoras. Otras los encuentran provechosos para visitar periódicamente, para volver a acoger bien, estos sentimientos. Con un poco de experimentación, descubriremos por nosotros mismos la mejor manera de utilizarlos.

Contrarrestar la enfermedad de pensar

Si bien el estar cómodos con nuestras emociones resulta casi siempre provechoso según nuestra historia y circunstancias personales, podemos aún caer en la depresión de vez en cuando. A diferencia de la tristeza, la depresión suele incluir pensamientos autocríticos y pesimistas. Si nos encontramos atrapados en un rumiado negativo, hay varias técnicas que se pueden probar. Empezaremos por el ejercicio *notar cómo cambian los pensamientos* para recordarnos que de éstos no nos podemos fiar realmente, pues varían con nuestro clima emocional. Luego, a lo largo del día, trataremos de hacer periódicamente la práctica *refugiarnos en las sensaciones presentes* para apartar la atención de los pensamientos y dirigirla a la realidad sensorial. Durante los períodos de práctica formal, experimentaremos con *etiquetar pensamientos y la meditación escuchando*. Estas dos prácticas nos ayudan a no tomar demasiado en serio los pensamientos y mantener cierta perspectiva respecto a cómo éstos surgen y pasan. Finalmente, si nuestros pensamientos son particularmente autocríticos, asegurémonos de incluir la *meditación de amor y bondad* como parte integrante de nuestra práctica formal para cultivar la autoaceptación.

Lanzarnos un salvavidas

Volvemos conscientes, aceptar las emociones y poner los pensamientos en perspectiva, todo esto puede resultar un camino muy largo hacia la meta de disminuir la garra férrea de los estados de ánimo depresivos. El *espacio de respiración de tres minutos* puede utilizarse cuando esto ocurra. Es mejor practicar esto antes de estar agobiados, de manera que así podamos tenerlo a mano para cuando lo estemos de verdad. Recordemos que con esto no se trata de deshacernos de

los sentimientos difíciles sino más bien de notar nuestros pensamientos, de conectar con nuestras emociones a medida que van apareciendo en el cuerpo y de recordarnos que podemos abrirnos a y aceptar cualquier cosa que esté sucediendo en este momento.

Además de utilizar el *espacio de respiración de tres minutos* durante momentos de agobio a lo largo del día, podríamos probar también la *práctica del tonglen* en lugar de la habitual meditación formal. Durante los períodos más duros, ayuda a espirar paz, curación o cualquier otra cosa que nosotros, u otros que sufran con nosotros, podamos necesitar en este momento. La *meditación de la naturaleza* (capítulo 5) y *refugiarnos en las sensaciones presentes* pueden ayudar también a salir de nuestra corriente de pensamientos cuando estemos sintiéndonos agobiados, y a entrar en la seguridad del momento y en el mundo ancho y ajeno.

Finalmente, para aprovechar el potencial de la depresión para el crecimiento psicológico o espiritual, permitámonos a nosotros mismos reflexionar sobre qué es lo que tiene realmente importancia para nosotros y qué viejas creencias, imágenes de nosotros o apegos varios podríamos abandonar. En efecto, como sugirió Rumi, nuestros problemas podrían estar “vacándose para llenarse de una nueva delicia”, aun cuando nos parezca poco probable en este preciso momento.

Pensemos en todos estos ejercicios como los útiles de una caja de herramientas. Experimentando, descubriremos cómo cada uno de ellos nos afecta en un determinado momento. Mientras trabajamos para permitirnos sentir toda una serie de emociones y no creer con demasiada fuerza en nuestros pensamientos, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a encontrar nuestro camino a través de la tristeza y la depresión.

Aunque nuestra propia senda será sin duda diferente de las demás, no está de más mostrar la manera como transcurrieron las cosas para Gail:

Aparentemente, Gail había tenido una buena infancia. Había crecido en un barrio rico, sus padres habían triunfado profesionalmente y tenía un hermano menor y una hermana mayor que ella. Su fami-

lia, conservadora y practicante en materia religiosa, era muy respetada en todo el vecindario. Gail vestía bien, iba a una buena escuela y sacaba buenas notas.

Pero, debajo de esta superficie, no todo iba tan bien. Su hermana, Paula, que le llevaba un año, era una chica muy guapa y muy popular. Gail, que la consideraba superior, quería jugar con ella y sus amigas. Pero Paula no quería oír hablar de eso. En realidad, aprovechaba cualquier oportunidad para rechazar a su hermanita, llamarla fea y estúpida y convencer a sus amigas para que se burlaran también de ella.

Las cosas empeoraron particularmente al pasar al instituto. Una y otra vez, a Paula y sus amigas les daba por humillar a Gail. Desesperada por encontrar amigas, ésta empezó a salir con una chica del barrio mayor que ella que se sentía también un poco marginada. La relación acabó siendo también sexual, procurándole a Gail un gran consuelo pero al mismo tiempo, a causa de su educación religiosa, mucha vergüenza.

Un día, el mundo de Gail implosionó. Paula la pilló besándose con su amiga. Asqueada (y secretamente encantada), se lo contó a sus padres, quienes, como era de esperar, pusieron el grito en el cielo y le prohibieron a Gail volver a ver a esa chica.

Gail vivió sin amigas ni amigos tanto en el instituto como en la universidad. Se sentía “rechazada” y secretamente avergonzada de su temprana relación sexual. Y, si bien seguía sacando buenas notas, le costaba mucho trabajo quedar con alguien: su aspecto la hacía sentirse insegura (daba por descontado que no podía gustarles a otros chicos).

Estos sentimientos duraron hasta los veintitantos años, la época en que vino a verme. No dormía bien, tenía poca alegría en el trabajo, se sentía agitada y seguía sin tener verdaderos amigos. Ahora le interesaban los hombres, pero seguía teniendo problemas con el amor y el sexo. A pesar de ser una chica inteligente, sensata y físicamente atractiva, no podía creer que le gustara de verdad a un hombre. Tenía alguna relación sexual ocasional, pensando que era la única manera de tenerlos interesados. Pero estas relaciones terminaban siempre de manera dolorosa.

Gail me buscó porque estaba interesada en la meditación de la plena conciencia, que la había hecho sentirse más relajada. La había impresionado la amabilidad del profesor que le había dado las clases de meditación. La primera vez que nos vimos, ya había empezado a notar cómo se pueden observar las emociones en el cuerpo y tenía esperanzas de que eso pudiera hacer que se agobiara menos.

Después de hacerme una idea de su historia y de su situación actual, empezamos a mirar a su relación con diferentes emociones. Ella era consciente de que, después de terminada una relación, rápidamente la “sacaba de la mente” a fin de no hundirse en la depresión. Le comenté cómo, al bloquear los sentimientos, podía estar contribuyendo a aumentar la depresión.

Una vez que empezó a confiar en mí, probamos el ejercicio *meternos en la tristeza*. Al principio, Gail no sintió casi nada, pero después de practicarlo un buen rato, descubrió que su tristeza era como “un lago profundo” en el que tenía miedo entrar. Yo la animé a correr el riesgo, y ella, inundada por un río de lágrimas, descubrió que la tristeza era soportable.

En otra ocasión, probamos el ejercicio *meternos en la ira*. Éste presentó más problemas todavía, puesto que, a pesar de sus desengaños, Gail quería pasar por una “buena chica”, no por una mujer airada. No tardó mucho en descubrir que la imagen de Paula contribuía bastante a suscitar ira. A medida que empezó a amplificarla, volvieron recuerdos del instituto, y un sentimiento de rabia, “como una bomba nuclear”, la arrasó por completo.

Tras experimentar con estas emociones en el despacho, a Gail le resultó más fácil notarlas el resto del tiempo. Se dio cuenta de que estaba muy a menudo o triste o airada, pero sin querer estarlo.

Como tenía la mente llena de pensamientos autocríticos, inseguros, la animé a que notara lo diferentes que eran sus pensamientos sobre ella misma los días “buenos” frente a los días “malos” utilizando el ejercicio *cómo cambian los pensamientos*. Le sugerí que probara la práctica *refugiarnos en las sensaciones presentes* cuando se entrometieran pensamientos negativos. Como Gail ya había echado raíces

en la meditación, esto le resultó bastante fácil. Como ya había estado expuesta a *etiquetar pensamientos*, a la *meditación escuchando* y a la *meditación de amor y bondad* (capítulo 4) en su clase de meditación, le resultó también muy fácil integrar estos ejercicios en su práctica diaria.

No es de sorprender que Gail notara que sus estados depresivos se desencadenaban siempre que se sentía rechazada. A menudo reaccionaba de manera impulsiva, diciendo o haciendo cosas de las que después se arrepentía. Yo le sugerí probar el *espacio de respiración de tres minutos* cuando se sintiera agobiada y compelida a actuar. Esto la ayudó a sintonizar con sus pensamientos y sentimientos y a sentirse “sostenida” durante unos momentos antes de decir o hacer algo imprudente.

Su práctica de la plena conciencia general, unida a estos ejercicios, le resultó sumamente provechosa. Gail empezó a ver que no eran acontecimientos externos los que la estaban haciendo tan desgraciada, sino sus pensamientos sobre ellos. Vio también cómo se había creído ideas distorsionadas sobre ella misma que estaban arraigadas en la infancia y empezó a darse cuenta de que éstas podían no representar la “realidad”. También sintió mayor libertad para llorar y expresar su ira cuando sentía dolor.

A lo largo de todo este proceso, Gail exploró también qué era lo que le importaba realmente. Vio que, por encima de todo, quería poder amar y ser amada sin sentir tanto miedo. Se percató de que había sido poco sincera en su esfuerzo por parecer una chica maja, sofisticada, y por exagerar sus logros a fin caer bien a la gente. Ahora se interesó por ser franca con los demás y forjar relaciones auténticas.

La depresión de Gail tiene mucho sentido si se tiene en cuenta su historia. Por el momento, su relato no presenta los colores de un final feliz; pero ahora ella ve su situación como algo mejorable, siente que está en la buena senda y está agradecida a las prácticas de la plena conciencia por haberla ayudado a tomar un buen sendero.

Prácticas de la plena conciencia para la depresión

Una vez que hemos establecido una práctica regular formal o informal tal y como se describió en los capítulos 3 y 4, podemos probar lo siguiente:

Prácticas formales de meditación

- *Notar emociones en el cuerpo* (página 202) para traer a la conciencia emociones no reconocidas.
- *Meternos en la tristeza* (página 219) cuando notamos resistencia a la tristeza.
- *Meternos en la ira* (página 220) cuando notamos resistencia a la ira.
- *Refugiarnos en las sensaciones presentes* (página 211) para anclar la atención en el mundo externo de los pensamientos deprimentes.
- *Etiquetar pensamientos* (página 212) para obtener perspectiva respecto de las corrientes de pensamientos deprimentes.
- *Meditación escuchando o los pensamientos no son más que pensamientos* (página 177 y 214) para practicar el desprendernos de pensamientos deprimentes.
- *Meditación de amor y bondad* (página 124) para desactivar el runruneo autocrítico.
- *La práctica del tonglen* (página 221) cuando nos sentimos aislados con tristeza o desengaño.

Práctica informales

Todo lo siguiente nos ayuda a desasirnos del tirón del rumiado deprimente trayendo la atención de nuevo a la experiencia sensorial presente:

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación de la naturaleza* (página 181)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etc.* (página 90)

Salvavidas

- *Espacio de respiración de tres minutos* (página 216) cuando nos sentimos agobiados por pensamientos y sentimientos deprimentes, especialmente cuando estemos tentados a hacer algo impulsivo.
- *Refugiarnos en las sensaciones presentes* (página 211) para traer la atención a la seguridad del mundo externo y sacarla de los pensamientos deprimentes.
- *Práctica del tonglen* (página 221) cuando nos sentimos aislados por la tristeza o el engaño.
- *Meditación de la naturaleza* (formal o informal (página 181) cuando nos sentimos aislados o agobiados.

Desarrollar un plan

Puede que nos parezca útil anotar un plan de acción para abordar los pensamientos y sentimientos deprimentes. El siguiente cuadro puede ayudarnos a organizar nuestros pensamientos.

PLAN DE PRÁCTICA
Empezaremos reflexionando sobre cómo y cuándo surge la depresión en nuestra vida.
<i>Situaciones en las que más a menudo nos sentimos deprimidos:</i>

<i>Mis síntomas de depresión más corrientes:</i>
<i>Físicos:</i>

<i>Cognitivos (pensamientos negativos):</i>

<i>Conductuales (cosas que hago o evito de manera compulsiva):</i>

Veces que más necesito un salvavidas:

Ahora, basándonos en lo que hemos leído sobre y experimentado con las diferentes prácticas, anotaremos un plan de práctica inicial (podemos variarlo conforme necesitemos cambiar algo).

<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Frecuencia</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Frecuencia</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>Salvavidas</i>	<i>Situación probable</i>	
<hr/>	<hr/>	
<hr/>	<hr/>	
<hr/>	<hr/>	

¿Podría yo beneficiarme de la psicoterapia, la medicación u otros enfoques?

Cuando la depresión es o bien de larga duración o bien grave, puede ser una buena idea contar con ayuda adicional. Esto vale especialmente cuando los síntomas de la depresión causan más depresión aún. Cuando un estado anímico deprimido nos impide funcionar en el centro de trabajo o de enseñanza o nos mantiene alejados de amigos o familiares, podemos vernos metidos en un círculo vicioso. La vida será bastante deprimente si no tenemos ni trabajo ni amigos. Es importante interrumpir este ciclo. La depresión puede incluso resultar peligrosa si nos acuden pensamientos suicidas o autodestructivos. Son ocasiones en las que nadie debería intentar “ir por libre”.

Si bien la psicoterapia se da en una gran variedad de formas, suele ayudar bastante el mero hecho de tener la oportunidad de hablar abiertamente con alguien sobre nuestra situación personal. Cuando estamos deprimidos, podemos sentirnos muy aislados; el hecho de

conectar con alguien que está tratando de comprender nuestra experiencia puede resultar enormemente provechoso. Puede que deseemos encontrar a un terapeuta familiarizado con la práctica de la plena conciencia así como un tratamiento de esta orientación. No tengamos miedo de preguntar cosas al respecto. Unos terapeutas tenderán a trabajar más en el presente, ayudándonos a observar el pensamiento y los estados anímicos. Otros mirarán más el pasado a fin de comprender por qué nuestras circunstancias actuales están desencadenando determinadas sensaciones. Como ilustra el relato de Gail, ambos enfoques pueden ser provechosos. Lo más importante es que podamos ser sinceros con un terapeuta y compartir nuestras observaciones sobre lo que puede resultar más provechoso en nuestro trabajo. En la sección Recursos, al final del libro, pueden encontrarse más sugerencias en cuanto a la búsqueda de un terapeuta.

La medicación puede jugar también un papel importante a la hora de abordar la depresión. Si tenemos un historial familiar lleno de problemas, puede convenir contrarrestar cualquier predisposición biológica que podamos tener respecto a la depresión. Pero, aunque no tengamos este historial, la medicación tiende a suministrar un “basamento” por debajo de nuestro estado anímico a fin de que no nos hundamos demasiado. Puede ayudarnos a seguir funcionando mientras aprendemos a hacer frente a nuestros pensamientos y sentimientos.

Aunque la meta de este capítulo ha sido aprender a abordar y *estar con* experiencias difíciles, el equilibrio y el sentido común son también importantes. Según un estudio interesante, se ha demostrado que varios meditadores que habían tomado medicación antidepresiva opinaban que ésta apoyaba su práctica de meditación, haciendo más difícil el verse arrastrados por corrientes de pensamiento auto-crítico. El objetivo de utilizar medicación junto con la práctica de la plena conciencia y la psicoterapia es ayudarnos a funcionar plenamente y a mantener cierta perspectiva mientras seguimos teniendo acceso a toda una serie de emociones. De esta manera, todos nuestros esfuerzos se apoyan mutuamente y contribuyen a que llevemos una vida más rica y gratificante.

Si actualmente estamos luchando contra una depresión importante, o si hemos luchado en el pasado, puede también que deseemos tener un ejemplar del libro de auto-tratamiento escrito por los propulsores de la *terapia cognitiva basada en la plena conciencia* titulado *The Mindful Way through Depression (El camino de la plena conciencia a través de la depresión)*. Este libro, que abunda en algunas de las cosas que hemos venido tratando aquí, presenta un programa que se ha revelado eficaz en cuanto a reducir la probabilidad de brotes recurrentes de depresión grave. Puede usarse solo o como complemento tanto de la psicoterapia como de la medicación. En la sección Recursos, al final de este libro, se enumeran otras guías igualmente útiles.

* * *

Los enfoques descritos en los dos últimos capítulos pueden ayudarnos a enfrentarnos eficazmente a toda suerte de estados mentales desazonadores. Pero, por supuesto, no sólo son ingobernables las mentes; también los cuerpos nos presentan muchos problemas. En el siguiente capítulo intentaremos ver cómo utilizar las prácticas de la plena conciencia para hacer frente a un variado surtido de molestias físicas bastante corrientes.

7

Más allá de la gestión de los síntomas

Transformar el dolor y problemas relacionados con el estrés

Hace una hermosa tarde de verano. Sentados en el porche, contemplamos la puesta del sol, listos para saborear un vaso de buen vino. Todo está bañado por una luz maravillosa. Con esta buena perspectiva para relajarnos, nos preguntamos de repente si no hemos oído un ligero zumbido. “No, eran simples imaginaciones mías”. Un minuto después, el sonido se vuelve más perceptible: “zzzzzzzzzz”. Y luego más fuerte aún: “ZZZZZZZZZZ”. ¡Mecachis! Ya están aquí. En un periquete, estamos dando sablazos al aire como quijotes redivivos, cada vez más agitados. Al final, nos damos por vencidos y pasamos dentro.

Ahora bien, las picaduras de mosquito no son realmente tan dolorosas, ni tan peligrosas como podría creerse (salvo ciertos brotes de virus en la zona oeste del Nilo o la encefalitis equina oriental, más unas cuantas enfermedades tropicales). Sin embargo, la preocupación por ser picados puede arruinarnos la velada. ¿Hemos ido alguna vez de camping y se nos ha metido un mosquito en la tienda? Un insecto tan pequeño puede producirnos mucho sufrimiento.

Recuerdo que, con ocasión de un retiro de meditación silencioso, se nos propuso que hiciéramos un experimento con los mosquitos. Si alguno aterrizaba sobre nuestra piel, se nos invitaba a dejarle que se

pusiera las botas. Yo apenas sentí nada después de aterrizar mi primer invitado. Apenas sentí nada cuando me clavó la probóscide en la piel, inyectándome anticoagulante para impedir que la sangre se coagulara, ni cuando se llenó la barriga. Fue realmente interesante verlo hincharse, enrojecer y salir volando. Unos minutos después, empezó el picor, pero no me pareció muy molesto atendiendo como estaba a aquellas sensaciones, sin resistirme a ellas. Si bien no reparé en aquel momento, la observación de un mosquito alimentándose puede ser clave para hacer frente satisfactoriamente a toda una serie de problemas médicos.

Una causa, muchas dolencias

A nadie le gusta el dolor ni la enfermedad. A lo largo de la historia, la gente se ha esforzado al máximo para evitarlos, realizando rituales, recogiendo plantas medicinales, rezando a los dioses o, más recientemente, fomentando la higiene y desarrollando la medicina moderna. Pero, a pesar de nuestros grandes esfuerzos, aún seguimos siendo visitados regularmente tanto por el dolor como por la enfermedad.

Es inevitable la existencia de un poco de dolor y de enfermedad, y algo puede evitarse merced al pensamiento y a la atención. Sin embargo, una notable cantidad de dolor y de enfermedad es producto precisamente de nuestros intentos de librarnos de ellos. Al igual que las dificultades psicológicas de que ya hemos hablado, muchos trastornos físicos son el resultado involuntario de nuestros esfuerzos por evitar una experiencia desagradable –por ejemplo, aplastando mosquitos–. El estrés, esa reacción a las cosas que no nos gustan, subyace básicamente a todos estos problemas.

El radio de acción de los cuadros médicos ya causados ya exacerbados por el estrés es bastante notable. Según los criterios utilizados, entre el sesenta y el noventa por ciento de todas las visitas médicas se deben a trastornos relacionados con el estrés. Reservemos un momento para ver cuántos nos han sobrevenido también a nosotros en algún momento de la vida (por favor, usemos el inventario de la página siguiente).

Si bien cada uno de estos cuadros médicos puede tener muchas causas, todas pueden ser el resultado de, o verse exacerbadas por, procesos psicológicos. Entre estos procesos, destaca nuestra tendencia a rechazar las experiencias desagradables. Como esta propensión está a menudo en el centro de las dolencias enumeradas más arriba, la plena conciencia puede ayudarnos a solucionarlas.

El extraño caso del dolor crónico de espalda

El dolor crónico de espalda nos ofrece un buen ejemplo de cómo funciona lo que decimos. Yo puedo hablar de una experiencia personal que arroja luz tanto sobre lo que me causó el problema como sobre la capacidad de la práctica de la plena conciencia para ayudar a solucionarlo. Como veremos, los principios implicados en la comprensión y tratamiento del dolor crónico de espalda pueden ayudarnos también a hacer frente a toda una variedad de otras dolencias y trastornos médicos relacionados con el estrés.

A finales de los años ochenta, yo pasé cuatro meses terribles tumbado boca arriba a causa de una hernia discal. Tras haberme ejercitado intensivamente sobre un aparato para esquiar, desarrollé mucho dolor y una sensación de entumecimiento que me bajaba por la pierna izquierda. Como vi que iba a más, busqué consejo médico y al final acudí a la consulta del traumatólogo. Éste me hizo una tomografía, me diagnosticó hernia discal L5-S1 y me recomendó guardar cama.

Como yo estaba en la facultad de Medicina, tenía acceso a textos ortopédicos. Ahora los tenía sobre la mesilla de noche, junto a mis resultados de cardiología. Leí repetidas veces que la hernia discal podía curarse con reposo, pero que si no se curaba podría ser necesaria una intervención quirúrgica, la cual a su vez no contaba con muchas posibilidades de éxito. Los días pasaban, y yo no sentía ninguna mejora.

En desesperada busca de un tratamiento más activo, fui a ver a un especialista en medicina deportiva. Le echó un vistazo a la tomografía y me dijo que si no dejaba de estar de pie o sentado, estaría “pidiendo una intervención quirúrgica” en un plazo de seis meses. No era precisamente lo que yo quería oír.

INVENTARIO MÉDICO RELACIONADO CON EL ESTRÉS

Poner una cruz junto a cada síntoma que hayamos experimentado.

- Dolores de cabeza recurrentes (____)
- Acidez de estómago (____)
- Retortijones en el estómago (____)
- Diarrea o estreñimiento no especificados (____)
- Dolor de cuello crónico (____)
- Dolor crónico de espalda (____)
- Dolor de pelvis crónico (____)
- Dificultad para dormir (____)
- Dificultades sexuales: erecciones perdidas, eyaculación precoz, falta de interés o dificultad para alcanzar el orgasmo (____)
- Picor persistente (____)
- Eczema o urticaria (____)
- Zumbido en los oídos (acúfenos) (____)
- Fricción de los dientes por la noche (bruxismo) (____)
- Mordernos las uñas (____)
- Dolor o tensión mandibular (____)
- Cansancio no especificado (____)
- Frecuentes resfriados e irritaciones de garganta (____)
- Asma (____)

Me sentía tan deprimido y angustiado que decidí no seguir en la cama durante más tiempo. Así, decidí construirme una especie de plataforma en el despacho. Con ello empezó una extraña parodia de la clásica escena psicoanalítica: yo estaba tumbado en un sofá improvisado mientras mis pacientes estaban sentados en el diván preguntándose por mi patología y pronóstico. Cuando me dirigía al trabajo, echaba al asiento del coche lo más atrás que podía, con lo que apenas si veía por encima del volante, todo ello en mi intento por restarle peso a la columna. Fue un milagro que no me matara, o matara a alguien.

Tras un par de meses en este plan, mi mujer, que también es psicóloga clínica, me hizo la siguiente observación: “¿Sabes una cosa, cariño? Me parece que te quejas más del dolor cada vez que discutimos”. Pueden ustedes imaginar la gracia que me hizo su comentario. Ahora no sólo tenía que sufrir aquel terrible dolor, sino que además tenía que soportar sus teorías psicológicas. Yo sabía lo que tenía que hacer. Mi dolor era producto de una hernia; después de todo, todas las noches volvía a examinar la tomografía.

En su intento por seguir ayudándome, mi mujer trajo a casa el libro de Norman Cousins *Anatomía de una enfermedad*. Cousins era un periodista famoso que se había curado de una artritis degenerativa tomando altas dosis de vitamina C, viendo películas de los hermanos Marx y riéndose mucho. Todo aquello me parecía muy bonito, pero seguía encontrándolo poco relevante. “Eso está muy bien para Norman”, le puntualicé a mi mujer, “pero yo tengo una *hernia discal*”.

Por la misma época, un amigo había estado instándome a que hablara con una profesional, conocida de ambos. Ésta había curado al parecer su problema de espalda tratándolo como un trastorno de tensión muscular, como una reacción al estrés. “Ya estamos otra vez”, pensé. “Es mi castigo por pasar tanto tiempo con psicoterapeutas”.

En parte por desesperación y en parte para que todo el mundo me dejara en paz de una vez, la llamé.

“¿Qué estás haciendo en este preciso momento? –me preguntó.

—Aquí tumbado, es lo único que hago todo el tiempo.

—¿Por qué no sales un poco y vas a comprar comida a la familia? Tu mujer te lo agradecerá.

“Genial, una conspiración femenina”, pensé. Y siguió describiéndome cómo se había recuperado plenamente de un dolor crónico de espalda estando físicamente activa y tratando el dolor como un síndrome de tensión muscular en vez de como un problema ortopédico.

Yo no iba a ir a comprar comida, pero estaba tan desesperado que decidí seguir su consejo de alguna manera. En aquel punto, no podía caminar más de una manzana sin que el dolor se volviera intenso, pero salí a desafiarme a mí mismo. Di la vuelta a la manzana. Como

era de esperar, sentí un fuerte dolor bajándome por la pierna izquierda. Decidido a perseverar, di otras dos vueltas a la manzana. Para mi gran sorpresa, el dolor no me bajaba sólo por la pierna izquierda, sino también por la derecha. “No ha sido una idea muy brillante”, pensé.

Mientras volvía a casa cojeando, pensé que tal vez sí había sido una buena idea, después de todo. Según la tomografía, yo sólo debía notar dolor bajándome por la pierna izquierda. Si lo sentía también en la derecha, es que o bien me había lastimado la columna por completo (hipótesis que también barajé) o bien el dolor podía deberse a alguna otra cosa. Tal vez la tensión muscular *era* al menos parte del problema.

Como estaba desesperado por mejorar como fuera, empecé a leer todo lo habido y por haber sobre estrés, la tensión muscular y el dolor crónico de espalda y decidí moverme más, aunque me doliera. Al cabo de unas semanas, había quitado la plataforma de mi despacho y me sentaba al volante más o menos normalmente. No tardé en ejercitarme y hacer yoga otra vez. Sentía como si hubiera despertado de un sueño espantoso.

Quedé tan impresionado por aquella experiencia que me propuse aprender todo lo que pudiera sobre las interacciones mente-cuerpo y el potencial de utilizar intervenciones psicológicas para solucionar problemas médicos. Pronto me di cuenta de que la práctica de la plena conciencia podía resultar enormemente útil para estos esfuerzos y empecé a colaborar con los médicos de la zona y a incorporar a mi trabajo la plena conciencia. Lo que aprendí estudiando y tratando el dolor de espalda guardaba la clave para utilizar la práctica de la plena conciencia para abordar eficazmente una serie sorprendentemente amplia de trastornos relacionados con el estrés.

¿Dolor de espalda?

Parece ser que la gran mayoría de los dolores de espalda fuertes están causados, como en mi caso, por la tensión muscular, y que esta tensión está mantenida por el estrés psicológico. Es necesario comprender bien esto para poder mejorar. Si creemos más bien que nues-

tro dolor se debe a una hernia discal o a otra estructura de la columna, será muy difícil que nos podamos relajar y mover normalmente.

Si bien no hay espacio aquí para entrar en más detalles, permítame mencionar algunas de las pruebas más convincentes en apoyo de esta idea. Ante todo, resulta claro que el estado de la columna no suele incidir decisivamente en si una persona tiene dolor o no.

- Aproximadamente dos terceras partes de las personas que nunca han padecido un fuerte dolor de espalda tienen los mismos tipos de estructura de espalda “anormal”, como por ejemplo la hernia discal, que son a menudo los responsables del dolor crónico de espalda.
- Hay millones de personas que padecen dolor crónico de espalda y que no muestran ninguna “anormalidad” en la espalda, ni siquiera después de un chequeo exhaustivo.
- Muchas personas siguen teniendo dolor después de una intervención quirúrgica “con éxito”. Existe poca relación entre el éxito mecánico de las intervenciones y el hecho de que el paciente siga teniendo dolor o no.

Hay asimismo otros estudios que nos proporcionan pistas sobre el papel del estrés psicológico y la tensión muscular:

- La epidemia mundial del dolor crónico de espalda se limita en su mayor parte a las naciones industrializadas. Curiosamente, existe poco dolor crónico de espalda en los países en desarrollo, donde la gente realiza trabajos “deslomadores”, utiliza enseres y útiles primitivos, no duerme en colchones de látex de alta gama y recorre largas distancias en camiones desvencijados por carreteras llenas de baches, a menudo en la plataforma trasera.
- El estrés psicológico, y particularmente la insatisfacción en el trabajo, vaticinan mejor quién va a desarrollar un dolor espalda discapacitador que otras mediciones físicas o las exigencias físicas del propio trabajo.
- Volver rápidamente a una actividad plena, vigorosa y física es generalmente la manera a la vez más segura y eficaz de resolver episodios de dolor de espalda.

Nada de esto tendría sentido si la mayor parte del dolor de espalda estuviera causado por la hernia discal y otros problemas estructurales, pero encierra muchísimo sentido si el dolor de espalda está causado por el estrés y la tensión muscular.

El ciclo del dolor crónico de espalda

El estrés emocional se convierte en dolor de espalda a través de un proceso que mis colegas y yo llamamos *ciclo del dolor crónico de espalda*. Puede empezar con un acontecimiento ya emocional ya físico. Imaginemos, por ejemplo, que levantamos algún objeto inusualmente pesado, tal vez para instalar el aire acondicionado al principio del verano o para quitar la nieve con una pala al principio del invierno. Forzamos la espalda, y empieza a dolernos. Si por casualidad vivimos en una cultura industrializada aquejada de problemas de espalda, puede que nos asalten algunos pensamientos de preocupación de este tipo: “Espero no haberme lastimado la espalda igual que mi primo” o “Espero poder ir a trabajar mañana”. Si el dolor es intenso o persistente, estos pensamientos empezarán a crearnos ansiedad.

Probemos un pequeño experimento ahora mismo (lo que exigirá un poco de teatro; pero no seamos tímidos). En pantomima, pongamos cara, y cuerpo, de miedo. Sobreactuemos un poco (no nos preocupemos: nadie va a vernos). Mantengamos la pose unos segundos. ¿Qué sentimos en el cuerpo? ¿Qué músculos se han vuelto tensos?

Con esto, podemos ver por nosotros mismos que el miedo produce tensión muscular. Y, por otras experiencias, sabemos que la tensión muscular aumenta el dolor. Pensemos por ejemplo en los músculos del cuello que pueden dolernos después de un día estresado o en lo doloroso que puede ser un calambre en la pantorrilla.

Ésta es, pues, la manera como funciona el ciclo del dolor crónico de espalda. Nuestro dolor inicial causa pensamientos de preocupación, los cuales crean a su vez angustia, la cual hace que los músculos se tensen. Unos músculos tensos causan un mayor dolor, y un mayor dolor desencadena terribles pensamientos de preocupación. Una vez que el ciclo ya se ha instalado, otras emociones, como por ejemplo la frustración y la ira, entran en escena.

Reservemos un momento para una actuación un poco más teatral. En pantomima, mostremos con nuestro rostro y cuerpo primero frustración y luego ira. Hagamos teatro de nuevo (nadie nos está observando tampoco). Mantengamos cada pose unos segundos. ¿Notamos cómo estas emociones secundarias nos producen más tensión muscular todavía?

El programa *sentir la espalda*

Mis colegas y yo desarrollamos *sentir la espalda*, un programa de tratamiento paso a paso que incorpora la meditación de la plena conciencia para ayudar a la gente a interrumpir este ciclo. El programa tiene tres elementos básicos, todos los cuales funcionan mejor a la par con la práctica de la plena conciencia: (1) *comprender el problema*, (2) *reanudar la plena actividad física* y (3) *abordar las emociones negativas*. Repasaré el programa y luego mostraré cómo los mismos pasos a lo largo de las técnicas de la plena conciencia pueden ayudar con otros problemas físicos de dolor y relacionados con el estrés*.

Paso 1: comprender el problema

Como ya vimos al hablar de la ansiedad y la depresión, comprender un problema es el primer paso importante en orden a su superación. En el caso del dolor crónico de espalda, todos necesitamos ver por nosotros mismos el papel desempeñado por la tensión muscular. Mientras creamos que tenemos la espalda dañada tendremos miedo a movernos con normalidad y restringiremos los movimientos a tenor de ello. Lo cual haría que los músculos estuvieran rígidos y debilitados. También mantendría elevado el miedo, lo que mantendría vigente el ciclo del dolor.

* Antes de empezar el programa, es importante hacernos un examen físico detenido para descartar causas médicas de dolor, raras pero potencialmente graves, y recibir permiso de un médico para reanudar las actividades normales. Sin dicho permiso, será muy difícil superar el miedo. Los fisioterapeutas, que son médicos especializados en la rehabilitación, son buenas fuentes para tales evaluaciones ya que tienen muchas probabilidades de alentar nuestra vuelta al movimiento pleno. La buena noticia es que algunos raros trastornos médicos –los tumores, las infecciones, las heridas y otras inusuales anomalías estructurales– son sólo la causa de uno de cada doscientos casos de dolor crónico de espalda.

Si bien podemos leer muchas cosas sobre el dolor de espalda y obtener las debidas explicaciones de los médicos, la observación directa del papel que la mente juega en el problema es realmente la única manera de modificar nuestro enfoque. Si estamos padeciendo actualmente dolor de espalda o algún otro dolor en el cuerpo, probemos el siguiente ejercicio:

Tengamos a mano durante el día un pequeño bloc de notas. Cada vez que nos asalte una preocupación relacionada con la espalda (u otra zona del cuerpo), pongamos una cruz en el bloc. Veamos cuántas veces, en el transcurso de cada hora, aparece uno de tales pensamientos.

Si estamos luchando realmente, puede que nos parezca que estos pensamientos surgen cada pocos minutos, o con mayor frecuencia, cuando hacemos cosas que tememos vayan a agravar nuestro estado. Mientras notamos esto, intentemos observar el papel que puede estar jugando en el problema el miedo al dolor o a cualquier molestia (parecidos pensamientos de preocupación suelen acompañar a otros estados relacionados con el estrés).

La practica de la plena conciencia revela que no podemos confiar realmente en los pensamientos puesto que están fuertemente coloreados tanto por nuestra historia como por nuestro estado anímico actual. Así como la mente se nos llena de pensamientos autocríticos cuando estamos deprimidos o de pensamientos de miedo cuando estamos angustiados, nos asaltan pensamientos de temor, de frustración y de ira cuando tenemos dolor crónico. Cuando el dolor es más intenso, tendemos a creer que probablemente tengamos algo grave; cuando tenemos menos dolor, probablemente pensemos que lo de la espalda es algo abordable, que podría tratarse de un simple problema de tensión muscular. Con la práctica de la plena conciencia, podemos observar cómo los cambios en los modelos de pensamiento se producen momento a momento y cómo las creencias negativas aumentan la tensión en todo el cuerpo.

Cuando el dolor es intenso, tendemos a creer que tenemos algo grave. Cuando el dolor es suave, hay más probabilidades de que consideremos que el problema puede estar causado por el estrés.

Paso 2: reanudar la actividad normal

Es esencial reanudar una vida normal para superar el dolor crónico de espalda. Cuando no nos movemos con normalidad, los músculos se debilitan y perdemos flexibilidad. Igualmente, el no movernos normalmente puede hacernos unos individuos más temerosos y angustiados cada vez que nos aventuremos fuera de lo que nos resulta cómodo. Puede que al final desarrollemos *kinesiofobia* o miedo al movimiento. Así como podríamos sentirnos agobiados y angustiados cada vez que entramos en un supermercado y decidir en consecuencia dejar de comprar, también podríamos quedar condicionados para angustiarnos cada vez que nos agachamos, nos volvemos, nos sentamos o nos levantamos, y restringir el movimiento en consecuencia. Si nos atrevemos a movernos, nos tensaremos a causa del miedo y naturalmente experimentaremos más dolor todavía. Entonces sacaremos la siguiente conclusión: “Esto es malo para mí; no debería hacerlo”, y se establecerá un modelo de evitación. De la misma manera que una persona puede pasar de tener miedo al supermercado a volverse agorafóbica y no salir nunca de casa, quien padece dolor de espalda puede pasar de evitar ciertos movimientos a vivir como si tuviera una columna hecha de cristal.

Un paso importante en orden a superar la kinesiofobia es evaluar bien lo que tememos. Si estamos luchando contra el dolor de espalda u otros dolores crónicos, reservemos un momento ahora mismo para enumerar, en la página siguiente, cualquier actividad que estemos evitando o limitando actualmente a causa de dicha dolencia.

En el capítulo 5 explicamos que el antídoto para los paradigmas de evitación es hacer frente a los miedos y utilizar la práctica de la plena conciencia para estar con la experiencia que se sigue de ello, aunque sea desagradable. Pues bien, el mismo planteamiento se puede seguir con el dolor crónico de espalda y con otros problemas parecidos. Si tenemos actividades en la lista, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a recuperarlas. Volveremos a la lista en breve.

La historia de las dos flechas

En un famoso sermón pronunciado por Buda hace unos dos mil quinientos años se trata de cómo abordar el dolor desde la plena conciencia. Sigue siendo tal útil hoy como lo fuera entonces.

ACTIVIDADES PERDIDAS

Enumeremos las actividades rutinarias, y cualquier otra actividad relacionada con el trabajo, la sociedad, el deporte, la familia, los viajes o lo que sea, que estemos limitando por estar preocupados por el dolor. Califiquemos las sensaciones sobre cada una de agradable, desagradable o neutral.

<i>Actividad</i>	<i>Sensación (A, D o N)</i>	<i>Actividad</i>	<i>Sensación (A, D o N)</i>
_____	()	_____	()
_____	()	_____	()
_____	()	_____	()
_____	()	_____	()

Adaptado del libro de Ronald D. Siegel, Michael H. Urdang y Douglas R. Jonson *Back Sense: A Revolutionary Approach to Halting the Cycle of Chronic Back Pain*, Nueva York, Broadway Books, 2001, pp. 86–87. Copyright 2001 por Ronald D. Siegel, Michael H. Urdang y Douglas R. Johnson. Adaptado con el debido permiso.

Las dos flechas

Cuando, tocada por una sensación de dolor, una persona corriente no instruida en mindfulness, se duele y se lamenta, entonces se golpea el pecho y se angustia. De este modo siente dos dolores, uno físico y otro mental; igual que si a un hombre le dispararan una flecha y, justo después, le dispararan otra, con lo que padecería dolor de las dos flechas.

Consideremos esto detenidamente. La primera flecha del relato se refiere a las sensaciones crudas del dolor, eso que palpita, nos quema, nos hace daño o nos atenaza sin tregua cuando sentimos “dolor”. Son sensaciones corporales no adornadas por ningún comentario; son eso que está ocurriendo en el cuerpo en este preciso instante.

La segunda flecha se refiere a la reacción a tales sensaciones de dolor. Es el momento en el que las cosas se vuelven más interesantes. Con un poco de plena conciencia, vemos que tenemos toda suerte de reacciones de aversión al dolor. Unas reacciones son de orden físico, como por ejemplo tensar los músculos para “hacernos fuertes” o

“guardarnos” contra el dolor, como por ejemplo disponer el cuerpo en una posición particular para evitar desencadenarlo. Otras son emocionales, como por ejemplo sentir ira con nosotros mismos o con otros por haberlo producido (“No debería haber cogido tanta nieve con la pala”; “No deberías haberme pedido que instalara el aire acondicionado”) o sentir miedo (“¿Qué pasará si esto no mejora?”). La práctica de la plena conciencia nos permite ver las dos flechas como cosas distintas. Como veremos, la primera flecha (las sensaciones de dolor) es inevitable, mientras que podemos elegir el clavarnos o no la segunda flecha (nuestras reacciones de aversión).

Momentos mentales

La mejor manera de distinguir entre las dos flechas es con la práctica de la concentración. Ésta nos ayuda a desarrollar la precisión mental que necesitamos para ver las sensaciones de dolor y notar que nuestras reacciones de aversión hacia ellas son de hecho distintas al dolor. Necesitaremos entre veinte y veinticinco minutos para ver cómo funciona esto. Si tenemos tiempo ahora, no dudemos en probarlo. Si no, volvamos al ejercicio después. Resultará más fácil de hacer cuando estemos experimentando cierto dolor; pero podemos hacernos una idea de esta práctica aunque no lo estemos experimentando:

*Separar las dos flechas**

Empezaremos instalándonos en nuestro asiento de meditación y centrándonos en la respiración. Durante los diez o quince primeros minutos, practiquemos simplemente este seguir con la respiración, centrándonos ya en las sensaciones ascendentes y descendentes de la barriga ya en las sensaciones producidas por el aire al entrar y salir de las fosas nasales. Cada vez que la mente se aleje de la respiración, traigámosla suavemente otra vez a ella. Recordemos que esto es como el amaestramiento de un cachorro: la mente divaga, y nosotros la traemos cariñosamente adonde debe estar. Que vuelve a divagar..., pues la volvemos a traer cariñosamente.

* * *

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Al meditar, trataremos de observar la respiración con toda la precisión que nos sea posible. Notemos la textura de cada respiración y examinemos sus complejas y variadas cualidades. Veamos si podemos desarrollar una actitud de interés o curiosidad hacia todas estas sensaciones. Empecemos a meditar ahora y volvamos al resto de las instrucciones en un plazo de entre diez y quince minutos.

* * *

Ahora que la mente se nos ha asentado un poco, empezaremos a llevar el foco de atención a la parte del cuerpo en la que sentimos mayor molestia. Pueden ser sensaciones leves o fuertes. Se trata con ello de hacer que la respiración pase a un segundo plano y de traer al primer plano las sensaciones más dolorosas o molestas.

Empezaremos trayendo la atención a la zona general del dolor. Relajémonos y asentémonos en las sensaciones físicas. Tratemos de observar detenidamente su naturaleza: quemazón, tirones, un dolor penetrante, apagado, nítido, etc. Una vez que hayamos identificado lo que está sucediendo, traeremos el foco de la atención al punto concreto del cuerpo que más nos duela.

Tratemos de traer a la molestia la misma actitud de precisión, interés y curiosidad que llevamos antes a la respiración. No estamos tratando de cambiar nada, sino simplemente de ver la molestia lo más claramente posible. Notemos bien cómo varían levemente las sensaciones de un momento a otro. Tal vez en un momento están palpitando y en el siguiente nos están quemando o doliendo. Veamos si podemos observar que ese “dolor” es en realidad una serie de sensaciones momentáneas encadenadas cual fotogramas de una película, produciendo una ilusión de continuidad.

Si el dolor es intenso, podría parecernos que estamos empezando a sentirnos agobiados o que la mente se aparta de las sensaciones dolorosas. Si esto ocurriera, hagamos la experiencia de traer la atención de nuevo a la zona general del dolor o incluso a la respiración durante un rato antes de volverla a llevar a su fuente precisa. El cambiar el foco de atención de esta manera probablemente nos ayude a estar con la experiencia más tiempo.

Mientras permanecemos sentados con estas sensaciones dolorosas, reparemos en cualquier pensamiento que surja en la mente. Podríamos experimentar con su etiquetado de este modo: estoy teniendo miedo, estoy odiando, me estoy preocupando, etc. Se trata con esto de notar que los pensamientos vienen y van independientemente de las sensaciones de dolor.

Permanezcamos todavía con las sensaciones de dolor otros diez minutos más o menos.

Si estamos haciendo frente al dolor crónico, nos resultará provechoso integrar en nuestra práctica formal regular el ejercicio de *separar las dos flechas*. Entonces podremos utilizar también este ejercicio como un salvavidas para hacer frente a momentos del día en los que estemos luchando contra sensaciones dolorosas.

Los monjes y monjas que dedican muchas horas a la práctica de la meditación dicen que la mente se vuelve capaz de descubrir sensaciones diminutas. En los tiempos antiguos, antes de que se pudiera medir en milisegundos o nanosegundos, los monjes y las monjas describían el momento de la conciencia observable más breve como un *momento mental*. Éste se definía como “la diezmilésima parte del tiempo que tarda una burbuja en explotar”. Si bien en la meditación diaria la mayoría de nosotros no alcanzamos este nivel de refinamiento, con el ejercicio de *separar las dos flechas* estamos encaminándonos en esta dirección. Cuando experimentamos sensaciones dolorosas de esta manera –como una serie de blips momentáneos constantemente cambiantes en la conciencia–, éstas resultan mucho más fáciles de soportar.

Una fórmula matemática

La historia de las dos flechas apunta a un principio subrayado en el capítulo 2; a saber, que buena parte del sufrimiento está generado por nuestra resistencia a experimentar. Ya vimos cómo esto funciona muy bien en la ansiedad y la depresión, donde nuestros esfuerzos por sentirnos mejor nos hacen caer en la trampa de sentirnos peor. Pues lo mismo ocurre con el dolor físico. La buena noticia es que la *conciencia de la experiencia presente con aceptación* puede ayudarnos a hacer frente eficazmente al dolor físico al igual que nos ayuda a abordar las emociones difíciles.

Recuerdo un día en que le estaba describiendo este mecanismo a un paciente del Instituto de Tecnología de Massachussets. A la manera como suele expresarse la gente de este Instituto, afirmó: “Creo que existe una fórmula matemática para eso”. Yo le pregunté cuál podría ser. Y él contestó: “Dolor por resistencia igual a sufrimiento”. Así es como funciona. Cuando las sensaciones de dolor son extremadamente intensas (como cuando nos pisa un elefante), puede que suframos bastante si no podemos tener prácticamente ninguna resistencia (lo

cual es sumamente improbable). Cuando el dolor es suave o moderado, si la resistencia es baja el sufrimiento también es limitado, pero si la resistencia al mismo dolor es alta, seguiremos sufriendo mucho. Dicho de otro modo, cuanto más aceptemos el dolor menos sufriremos. Tal es el relato de Buda de las dos flechas expresado en términos matemáticos. Esto lo vemos con especial viveza con los mosquitos: aunque el dolor de una picadura sea suave, el resistirnos a ser picados puede dejarnos peor parados

No estoy sugiriendo con esto que sea tan fácil estar con dolor intenso como dolor x resistencia = sufrimiento. estar con una picadura de mosquito. Pero el planteamiento puede ser el mismo. Al traer inintencionadamente la atención a las sensaciones dolorosas y adoptar una actitud de aceptación, podemos tolerar mucho más dolor del que podemos imaginar. Lo cual es vital para recuperar actividades perdidas.

Relatividad

Una de las intuiciones más importantes recabadas de la práctica de la plena conciencia es el hecho de que todo cambia. Buena parte del tiempo esto puede resultar desazonador (como se dijo en el capítulo 1, la mayor parte de nuestras dificultades psicológicas proviene de intentar hacer frente a las inevitables pérdidas a lo largo del ciclo de la vida.

Sin embargo, cuando estamos con un dolor la realidad del constante cambio puede resultar un alivio. Uno de los mayores obstáculos para aceptar el dolor es el temor a que no remita. Y cuando estamos en situación de dolor, el tiempo se ralentiza. En cierta ocasión le pidieron a Albert Einstein que ofreciera una manera fácil para entender la relatividad. Y él contestó: “Cuando un hombre está una hora con una chica bonita, le parece un minuto; pero si se sienta sobre una estufa caliente un minuto, le parecerá más de una hora. Eso es la relatividad”.

Existe un experimento interesante que demuestra la importancia del tiempo y las expectativas en la percepción del dolor. Para inducir dolor sin arriesgar el ser demandados jurídicamente, los investigadores introducen la mano del sujeto en agua helada (aunque es inofensivo, puede llegar a doler bastante). Si le dicen al sujeto que tendrá metida la mano en el agua diez minutos y, pasados veinte segundos,

le piden que califique el dolor, casi siempre dirá que el dolor es intenso y que no se cree capaz de completar el experimento. Pero si los investigadores le dicen al sujeto que tendrá que mantener la mano en el agua sólo treinta segundos y, pasados veinte segundos, le piden que califique el dolor, casi siempre dirá que el dolor es bastante suave. La angustia de estar sometidos a un dolor incesante de hecho *aumenta la intensidad de las sensaciones dolorosas*.

El preocuparnos porque el dolor nunca va a terminar aumenta la intensidad del dolor experimentado

En el caso de dolor de espalda y otros óseo-musculares, la preocupación de que no vayamos a mejorar nos mete en la trampa de dicho dolor de dos maneras.

Primeramente, la ansiedad nos tensa los músculos, lo que aumenta directamente el dolor. En segundo lugar, la angustia aumenta la intensidad con la que experimentamos las sensaciones dolorosas provenientes de los músculos tensos.

Lo cual nos ayuda a ver por qué la práctica de la plena conciencia puede resultar tan útil para abordar las molestias físicas. Al llevar la atención otra vez a las sensaciones dolorosas en el presente, la angustia, orientada al futuro, se reduce. Además, al cultivar la aceptación de las sensaciones dolorosas, ya no las amplificamos a través de la resistencia.

Practicando la plena conciencia con dolor, aprendemos a separar las dos flechas. Aceptamos que el dolor es inevitable, pero nos liberamos de buena parte del sufrimiento habitual: de los pensamientos aborrecibles, los deseos de alivio, las fantasías catastróficas sobre el futuro, los juicios autocríticos y la terna de temor, ira y frustración por nuestro estado actual. Lo cual nos libera para hacer cosas, aun cuando sintamos dolor; mientras sepamos que éstas no son nocivas.

Surfear la urgencia

Casi todo el mundo que tiene dolor crónico de espalda o trastornos similares se siente más molesto por verse incapacitado o limitado en sus actividades que por el dolor como tal. Si constatamos que es posible vivir una vida plena a pesar de sentir dolor, sentiremos menos miedo e ira por ello, y por tanto sufriremos menos. Hemos visto cómo el abordar sensaciones dolorosas de manera plenamente consciente

en vez de tratar de desterrarlas puede ayudar a interrumpir los ciclos del dolor crónico. Pero ¿qué hacer cuando algunas actividades parecen dolernos demasiado?

La plena conciencia puede ayudarnos a hacer frente no sólo a sensaciones dolorosas sino también al sentimiento de que existen demasiadas cosas que soportar. Permítaseme ofrecer un ejemplo.

Sarah era una agente de policía encantada con su trabajo. El dolor de espalda le empezó cuando su coche patrulla devino en siniestro total tras ser embestido por el de un conductor ebrio. Las resonancias magnéticas y demás pruebas dieron negativo en su totalidad. Siguió un programa de terapia física activa pero aún tenía dolores y no podía realizar su trabajo habitual. Durante el último año había desempeñado tareas administrativas, pero la subvención recibida se le estaba terminando y o bien volvía a su coche patrulla o bien tenía que dejar el cuerpo. La perspectiva de ser una madre soltera sin empleo le resultaba intolerable.

Comprensiblemente, Sarah se sentía a la vez angustiada y airada. Le pregunté qué se interponía en su camino para volver al servicio regular. “Necesito ser capaz de sentarme en ese coche patrulla”, me contestó.

Yo le propuse sentarnos juntos un rato y que, mientras permanecía sentada, probara la meditación *separar las dos flechas*. Al principio, cuando pasaba la atención de la respiración a las sensaciones del dolor de espalda, podía aguantar el dolor. Las sensaciones no eran demasiado malas, y podía observar cómo el dolor como tal era distinto de la desazón que sentía por su causa. Pero, pasados unos veinte minutos, declaró: “Tengo que levantarme. El dolor es demasiado intenso”. Yo le pregunté: “¿Qué parte del cuerpo le induce a decir ‘tengo que levantarme’?”. Al principio, se quedó extrañada ante la pregunta y dijo que tenía que levantarse porque le dolía la espalda. Pero cuando le pedí que permaneciera sentada un poco más y viera si podía localizar la necesidad de levantarse, lo encontró. Dijo que notaba presión en el pecho y el cuello, que sentía urgencia por obtener alivio.

Yo le sugerí que llevara la atención a su urgencia por levantarse. Que reparara en su textura y demás detalles. Que viera si, al igual que el dolor, esa urgencia estaba realmente hecha de una serie de sensaciones momentáneamente enhebradas. Ella la describió como una

especie de presión o rigidez, y mientras la seguía atentamente notó que le venía por oleadas. Crecía, alcanzaba un punto álgido y luego remitía un poco hasta que empezaba la siguiente oleada.

Sarah consiguió permanecer en la silla más tiempo del que había imaginado gracias a *surfear la urgencia*, es decir, gracias a cabalgar sobre las olas de las molestias. Las sensaciones dolorosas permanecían, pero ella se sentía menos compelida a solucionarlas una vez que vio que la urgencia por levantarse era distinta del dolor. Esto le hizo confiar por primera vez en que podría volver al coche patrulla

Podemos utilizar “surfear la urgencia” como salvavidas cuando nos sintamos compelidos a parar una actividad a causa del dolor. Esto puede ayudarnos a separar los sentimientos de desesperación del dolor propiamente tal. Dejemos al menos diez minutos para probar esto la primera vez:

*Surfear la urgencia para el dolor**

Cerremos los ojos y llevemos la atención a la respiración durante unos minutos. Permanezcamos después con las sensaciones dolorosas, atendiendo a ellas con curiosidad e interés. Veamos cómo cambian de un momento al otro.

Si aumenta la urgencia de levantarnos o detener la actividad, repararemos exactamente en la parte del cuerpo en que sentimos esa urgencia. Llevemos toda la atención a esa parte. Notando bien su intensidad y textura, veamos cómo la urgencia de levantarnos o detener lo que estamos haciendo es distinta de las sensaciones dolorosas como tales.

Ahora, volvamos la atención parcialmente a la respiración. Utilizando la respiración como tabla de surfing, surfeemos cada ola de urgencia desde el inicio (una olita) hasta la cresta (una gran ola). Dejemos a cada ola subir todo lo alto que quiera, confiados en que pronto alcanzará el punto álgido y luego volverá a bajar.

En el capítulo 9 veremos cómo el surfear la urgencia puede ayudarnos también en otras dificultades, incluidos los problemas del abuso de sustancias y ciertas conductas compulsivas.

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Olvidarnos de controlar

Como en el caso de la ansiedad y la depresión, los intentos por controlar el dolor están a menudo en el núcleo de nuestras dificultades. Somos como niños que plantan sus primeras semillas y, queriendo acelerar el proceso, arrancan el tallo tierno, matando la planta entera en el proceso. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a diferenciar entre lo que podemos controlar fructíferamente y lo que no podemos. En el caso del dolor de espalda y otros trastornos relacionados con el estrés, podemos controlar nuestra conducta pero no los síntomas. Yo suelo decir a mis pacientes que los síntomas están en manos de la naturaleza, del destino o de Dios. Son como el tiempo meteorológico: no podemos influir realmente en él. Las acciones, por su parte, sí están bajo control. Podemos elegir movernos normalmente y reanudar sistemáticamente una vida plena.

Incluso después de conseguir un permiso médico para movernos normalmente, muchos de nosotros permanecemos atrapados en ciclos de dolor crónico porque creemos que tenemos que eliminar el dolor *antes de* reanudar la actividad. Por desgracia, puede que tengamos que esperar eternamente, pues suele necesitarse el movimiento normal para interrumpir los ciclos dolorosos. Con la práctica de la plena conciencia podemos aprender a tratar eficazmente el miedo y las molestias que surgirán cuando empecemos a movernos de nuevo, un paso importante hacia la resolución del problema.

Paso 3: abordar las emociones negativas

Para muchos pacientes, lo único que se necesita para liberarse del dolor crónico de espalda es comprender que su dolor se debe a la tensión muscular más que a un daño estructural y utilizar técnicas de plena conciencia para apoyar la vuelta a los movimientos normales plenos. El ciclo dolor-preocupación-miedo-dolor queda interrumpido y estas emociones desaparecen. Para otros, empero, los procesos adicionales también mantienen tensos los músculos. La plena conciencia también puede ayudarles a éstos otros.

En el capítulo 5 se explicó cómo la herencia evolutiva nos predispone a la ansiedad. Nuestro sistema “lucha o huye”, tan adecuado

para hacer frente a las emergencias, se queda fijo en modo “activado” a causa de nuestra manía de pensar sin parar. Recordaremos que un aspecto de este sistema de excitación implica la tensión muscular. Al igual que otros animales, también nosotros tensamos los músculos del cuerpo cuando percibimos peligro, listos para luchar, quedarnos parados o huir.

También recordaremos que este tensar se produce no sólo como reacción a amenazas externas, como por ejemplo un tigre en la jungla, sino también a amenazas internas (el tigre interior), es decir, la que Freud llama la angustia señal, la tensión que sentimos cuando un pensamiento o emoción no deseados amenazan con salir a la superficie.

A veces, el dolor crónico de espalda empieza con tensión muscular o con un momento de abuso. Pero en otras ocasiones no existe un desencadenante físico convincente. En estos casos, es a menudo una emoción amenazadora –que puede ser exterior a nuestra conciencia inmediata– la que inicia el ciclo del dolor. De hecho, abundan las pruebas en el sentido de que resistir a estas sensaciones no deseadas juega un papel importante en el dolor y en los trastornos relacionados con el estrés. La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a reconocerlos y a sentirlos.

John era un tipo simpático como los hay pocos. Era un amigo fiel y una persona muy trabajadora. Educado en una familia estable, siempre había tenido problemas con su hermano mayor. Él tenía un temperamento sensible y artístico; su hermano, hosco y atlético. Aunque de pequeño John había sobrellevado bien muchas bromitas y matonerías de parte de su hermano y de otros chavales bastante brutotes, finalmente encontró amor y amistades entre otras personas de un temperamento igualmente artístico. Todo le había ido bastante bien, tanto en el trabajo como en el matrimonio, hasta que un día empezó a dolerle la espalda.

John no tenía la menor idea de lo que lo podía estar causándolo. Antes había tenido dolores en la espalda pasajeros, pero éste no se le iba. Probó los tratamientos habituales, pero ninguno le funcionó. Los médicos le descubrieron un disco intervertebral con protuberancia, pero le dijeron que no creían que fuera el causante del dolor.

Cuando yo empecé a trabajar con él, me pareció un hombre tímido, que hablaba sin levantar la voz y temía cualquier tipo de confrontación. Le enseñé la técnica *separar las dos flechas* para abordar el dolor mientras empezaba a volver a sus actividades normales. Mientras charlábamos de su problema, se dio cuenta de que éste había empezado al enterarse de que su madre tenía una enfermedad terminal. Fue ésta una época particularmente difícil como quiera que su hermano mayor se estaba encargando del cuidado de su madre sin hacerle el menor caso a él.

Cuando empezó a meditar, se sintió inundado por una ola de emoción. Descubrió que estaba asustado por lo de la espalda, triste por la muerte de su madre y enfadado con su hermano. Esta última emoción le producía una desazón particular dado que él siempre había intentado evitar cualquier conflicto.

Practicando de manera continuada la meditación de la plena conciencia, se sintió cada vez más cómodo con todos sus sentimientos –miedo, tristeza y incluso ira–. Ya no era una persona tan simpática, pero en el proceso el dolor de espalda había remitido.

Al despertarnos a la serie plena de la experiencia emocional, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a dejar de temer a los tigres interiores, haciendo que los músculos se relajen y el dolor disminuya.

Recapitulando

Al igual que ocurre con la ansiedad y la depresión, el dolor crónico de espalda se presenta bajo múltiples formas, por lo que no hay un enfoque que sea óptimo para cada una de ellas. Sin embargo, la mayoría de la gente debería empezar solicitando una evaluación médica exhaustiva para descartar problemas que pudieran tornar poco recomendable la vuelta a la actividad normal. La pregunta que hay que hacer al médico en tal ocasión es: “¿Tiene usted buenas razones para creer que el ejercitarme y el llevar una vida normal me dañará realmente espalda?”. Si la respuesta es “No, el ejercicio puede resultarle doloroso, pero lo más probable es que no le cause ningún daño permanente”, estaremos listos para seguir adelante.

Después convendrá ver cómo el miedo y la preocupación juegan un papel importante en el problema –para reparar en todos los pensamientos angustiados que surjan cuando el dolor aumente–. Podemos emplear el ejercicio *supervisar los pensamientos de preocupación* para hacer esto. Cuanto más claramente veamos que el dolor está relacionado con el estrés en vez de ser un mero problema traumático u ortopédico más deprisa nos recuperaremos.

Una vez que tengamos el debido permiso para utilizar el cuerpo normalmente y hayamos echado un vistazo a nuestros temores, empezaremos a reanudar las actividades normales que podríamos haber abandonado debido a la preocupación por la espalda. Echemos un vistazo a la lista *actividades perdidas* de la página (ojo, página). Elegiremos, para reanudar la vida normal, una actividad que (1) creemos que no es nociva (aunque pudiera resultar dolorosa), (2) calificamos de *agradable* (lo cual potenciará nuestra motivación), (3) no nos intimidará al reanudarla (mantengamos el miedo como algo abordable) y (4) podríamos realizar tres o más veces a la semana. Este último criterio es importante a fin de poder ver fluctuar el nivel de dolor al tiempo que realizamos la actividad de manera regular (para ayudarnos a romper la asociación entre la actividad y el dolor). Podemos escribir nuestro plan aquí:

PLAN DE ACTIVIDAD

Actividad: _____

Frecuencia: _____
(Cuántas veces la realizaremos, al día o a la semana)

Duración: _____
(Durante cuánto tiempo la realizaremos: tiempo, distancia, número de repeticiones)

Intensidad: _____
(Lo duro que nos resultará realizarla: peso, velocidad, etc.)

Adaptado del libro de Ronald D. Siegel, Michael H. Urdang y Douglas R. Jonson *Back Sense: A Revolutionary Approach to Halting the Cycle of Chronic Back Pain*. Nueva York, Broadway Books, 2001, pp. 86–87. Copyright 2001 por Ronald D. Siegel, Michael H. Urdang y Douglas R. Johnson. Adaptado con el debido permiso.

Se trata con ello de atenernos a nuestro plan el tiempo suficiente para dejar de temer que la actividad pueda empeorar nuestro estado. Un programa de ejercicios vigorosos y estructurados para desarrollar la fuerza, la flexibilidad y el aguante puede resultar también muy provechoso tanto para superar el miedo al movimiento como para hacer que los músculos recuperen su funcionamiento normal.

Durante esta fase, lo más probable es que surja más ansiedad. El programa de práctica regular descrito en los capítulos 3 y 4 suministrará un buen fundamento para abordar esto, tal vez haciendo hincapié en la *meditación de escaneo corporal* (capítulo 3) para practicar *estar con* toda una serie de sensaciones físicas. También será provechoso mirar el capítulo 5 para revisar varias técnicas de plena conciencia para abordar debidamente la ansiedad, y elegir una de ellas según lo agobiados que nos sintamos. Y si estamos acosados por pensamientos de preocupación a causa de la espalda, la práctica *etiquetar pensamientos* descrita en el capítulo 6 puede resultar también muy provechosa.

Éste es igualmente el momento adecuado para utilizar la meditación de las *dos flechas* periódicamente, que nos ayudará a relajarnos en medio del dolor en vez de sentir temor y luchar contra él. El practicar esto aumentará nuestra capacidad para soportar las molestias. Si el dolor se volviera particularmente intenso, de manera que nos sintiéramos completamente compelidos a detener nuestra actividad, probemos *surfear la urgencia*. Al igual que Sarah, notemos en qué parte del cuerpo sentimos la necesidad urgente de levantarnos de la silla, de dejar de andar, de dejar de levantarnos y así sucesivamente. Llevemos la atención a esa urgencia al igual que hicimos con el dolor en la meditación denominada *separar las dos flechas*, notando la textura, intensidad y otras cualidades. Descubramos, al igual que Sarah, cómo la urgencia de detenernos aumenta y luego remite.

Si seguimos teniendo dolor una vez que hemos estado empleando el cuerpo con normalidad, es que ha llegado el momento de mirar a otras fuerzas emocionales que puedan estar contribuyendo a nuestra tensión continuada. Los ejercicios y prácticas subrayadas en el capítulo 6, especialmente *notar las emociones en el cuerpo*, *vigilar las emo-*

ciones en el cuerpo y observar las emociones a lo largo del día pueden ayudarnos a volvernos más conscientes de dichas fuerzas.

Si queremos una guía ulterior sobre cómo seguir el programa *sentir la espalda*, incluido un completo debate sobre los diagnósticos y el tratamiento del dolor crónico de espalda junto con detalladas instrucciones paso a paso en orden a conseguir un buen diagnóstico médico, reanudando las actividades normales, estableciendo un programa de ejercicios estructurado y abordando las emociones negativas, podemos visitar la página web www.backsense.org o leer la guía de autotratamiento *Back Sense: A Revolutionary Approach to Halting the Cycle of Chronic Back Pain*.

Otros trastornos del dolor

Hay toda una variedad de trastornos del dolor que siguen el mismo modelo del dolor crónico de espalda. Cuello, mandíbula, muñeca, rodilla, pie, hombros, pelvis y dolor de cabeza son los más corrientes. Por supuesto, cualquiera de éstos podrían estar causados por una herida, infección u otro cuadro médico. Pero todos podrían también estar causados o mantenidos por ciclos de tensión crónica en los que el miedo al síntoma y los intentos por evitar las molestias nos mantienen metidos en una especie de trampa.

El primer paso para abordar estos síntomas es conseguir un buen diagnóstico médico, preferiblemente de un facultativo que comprenda bien las complejas interacciones que se dan entre la mente, la conducta y el dolor. Necesitaremos descubrir si podemos movernos libremente sin perjudicar al cuerpo. Los fisioterapeutas son a menudo unas buenas fuentes de asesoramiento.

Una vez descartadas causas físicas distintas de la tensión, los mismos pasos –comprender bien el problema, reanudar la plena actividad física y abordar las emociones negativas– se pueden seguir a menudo con éxito para solucionar el problema. Las pruebas realizadas por investigadores que apuntan a la tensión muscular como a la causa principal del dolor crónico de espalda son hartamente convincentes. Cada vez hay más pruebas en el sentido de que el dolor en éstas u otras zonas sigue un modelo parecido.

Dificultades digestivas

¿No hemos experimentado nunca “nervios intestinales”? Recordemos la historia del capítulo 5 del astronauta que sentía “un miedo terrible” cuando se metía en una nave sin revisar. El sistema gastrointestinal es notablemente sensible al estado emocional. Recuerdo que, más o menos en mis primeros años de carrera, los dos medicamentos más ampliamente recetados eran el Válium (un tranquilizante) y el Tagamet (a la sazón un nuevo controlador del ácido intestinal). No creo que fuera casual.

Según los fisiólogos del estrés, el sistema digestivo reacciona al peligro percibido de una manera muy compleja. Cuando un animal está asustado y se activa su sistema de “lucha o huye”, el sistema digestivo se le cierra (los científicos dicen que no tiene sentido digerir el desayuno cuando estamos a punto de convertirnos en desayuno ajeno). Cuando la amenaza ha pasado, el sistema puede rebotar, desbordar su nivel de actividad normal y volverse hiperactivo. Los científicos saben también desde hace muchos años que el estómago segrega más ácido cuando un animal se siente amenazado repetidas veces, lo que (en los humanos al menos) produce acidez, inflamación intestinal y otros síntomas de indigestión.

Estos fenómenos digestivos escapan a menudo a nuestra atención. Sin embargo, si se vuelven particularmente intensos o duraderos, pueden desarrollar y convertirse en unos ciclos perturbadores. Como en el caso del dolor de espalda, estos ciclos pueden empezar con un estresante externo, como por ejemplo una infección viral o intoxicación alimenticia. Pero también pueden empezar con efectos acumulativos de alteraciones emocionales.

El problema empieza realmente una vez que nos preocupamos por un síntoma. Por ejemplo, el síndrome de colon irritable, en el que la diarrea puede alternar con el estreñimiento, crea el miedo a no poder llegar a tiempo al cuarto de baño. La acidez crea preocupación por ser incapaces de tomar una dieta normal o, lo que es peor, por poder desarrollar cáncer a causa de una irritación continuada. Como en el ciclo del dolor de espalda, estas preocupaciones generan miedo y otras emociones, que a su vez acarrearán otros nuevos síntomas.

La mayor parte de las intervenciones médicas tienen por objetivo controlar los síntomas con medicamentos o cambios dietéticos. Si bien estas medidas pueden ser provechosas, también pueden mantenernos preocupados por nuestros síntomas al querer controlar hasta el milímetro toda la dieta o las visitas al cuarto de baño.

Al igual que ocurre con los trastornos de tensión muscular, a menudo (1) entender bien el problema, (2) reanudar la plena actividad normal y (3) abordar las emociones negativas pueden ser la estrategia más adecuada –y la plena conciencia puede apoyarla–. De nuevo, hay que descartar ante todo los trastornos graves que podrían ser la causa de los síntomas. Después de todo, podemos emplear la plena conciencia para observar todos los pensamientos de preocupación que surjan a causa de nuestro sistema digestivo. Podemos emplear las prácticas de meditación para etiquetar los pensamientos y aumentar la capacidad de experimentar plenamente y tolerar los síntomas. Cuanto más nos relajemos y aceptemos las distintas sensaciones más fácil resultará volver a los hábitos normales en cuanto a comer y visitar el cuarto de baño. Los nuevos gorgorismos, retortijones o dolores que tengamos ya no serán causa de alarma, sino más bien sensaciones interesantes de explorar. Practiquemos el dejarnos llevar, abandonando el control de los síntomas, dejándolos que vengan y se vayan igual que meteoros atmosféricos. Al mismo tiempo, volvamos la atención al hecho de vivir normalmente.

La práctica de la plena conciencia facilita este cambio de actitud. También puede ayudarnos a abordar subyacentes emociones estresadas susceptibles de contribuir a las existencias de molestias digestivas. A continuación contaré cómo una de mis pacientes utilizó la práctica de la plena conciencia para recuperarse de sus problemas gastrointestinales crónicos.

María era una profesional de treinta y pico años. Había conseguido compaginar con éxito su profesión ajetreada, su vida matrimonial y sus tres hijos. El único problema era el estómago.

Hacía varios años que venía luchando contra la acidez, la inflamación intestinal, la presencia de gases embarazosos y la alternancia de diarrea con estreñimiento. Acudía con regularidad a la consulta médica, y a otros practicantes de medicina alternativa, y tomaba medicamentos y otros complementos dietéticos para controlar los

síntomas. Deseosa de llegar al fondo del problema, estudiaba sistemáticamente las comidas que parecían causarle problemas, y en consecuencia había abandonado la ingesta de productos lácteos, tomate, chocolate, cafeína, especias y sustancias picantes. Cada vez que dejaba de comer una cosa, los síntomas mejoraban un tiempo, pero luego volvían. Recientemente, un médico le había sugerido que podría estar padeciendo un “síndrome de intestino permeable”, el cual impide que la comida se digiera normalmente. La invitó, pues, a seguir una dieta más restrictiva todavía, lo que convirtió el acto de comer en una auténtica pesadilla. Poco después de conocer a María, me resultó claro que estaba muy nerviosa. Entre todas las responsabilidades, y el control milimétrico de la dieta, la tensión no dejaba de apoderarse de ella. También me resultó claro que hacía tiempo que María había aprendido a expulsar las emociones molestas de su mente en un esfuerzo por atender debidamente a todas sus responsabilidades.

María hizo varias observaciones importantes durante sus primeros intentos de meditación de la plena conciencia. Se dio cuenta de que, en realidad, tenía mucha ansiedad: su mente estaba habitualmente obsesionada con pensamientos de preocupación sobre el trabajo y la familia. También se dio cuenta de que estaba obsesionada con la comida y la digestión. Cada pocos segundos, volvía la atención al estómago para ver si lo notaba “normal” o no.

Después de un poco de práctica de la plena conciencia, notó que seguían surgiendo pensamientos inquietantes a pesar de sus esfuerzos por no hacerles caso. Cuando empezaba a explorarlos, se daba cuenta de que estaba triste a causa de su vida: tenía todo lo que creía que quería pero se sentía enajenada respecto de su marido y no realizada en el trabajo.

Todas estas observaciones le ayudaron a María a contemplar la posibilidad de que tal vez sus dificultades digestivas estuvieran causadas más por la mente que por la dieta. Y decidió correr el riesgo de llevar una dieta normal, sana, y prestar más atención a las emociones que al menú. María empezó a ver que a veces sus molestias digestivas surgían después de una contrariedad emocional. A medida que volvía a comer lo que comía antes, se dio cuenta de que con ello no empeo-

raban necesariamente los síntomas; en realidad, eran más reactivos a sus estados anímicos. Al final, volvió a comer normalmente, empleando la práctica de la plena conciencia para hacer frente tanto a la ansiedad por los síntomas como a otras emociones de la vida. Al cabo de unos meses, el sistema digestivo se le estabilizó y ya podía poner toda la atención en mejorar su vida profesional y marital.

La prácticas de la plena conciencia con las dificultades digestivas

Para esto, tampoco existe un planteamiento que le convenga a todo el mundo por igual. Con todo, la experiencia de María nos sugiere algunas líneas maestras al respecto. Al igual que ocurre con el dolor de la tensión muscular, podemos empezar notando cómo surgen a menudo pensamientos de preocupación o de ansiedad por los síntomas –el ejercicio de seguir los pensamientos de preocupación puede ayudar–. Si la ansiedad es fuerte, probemos algunas de las prácticas del capítulo 5 para abordarla. Pueden emplearse las técnicas *etiquetar pensamientos* (capítulo 7) y *los pensamientos no son más que pensamientos* (capítulo 5) para identificar y librarnos de pensamientos de persistente preocupación por el sistema digestivo.

Después de recibir garantías de un profesional médico de confianza en el sentido de que podemos seguir una dieta normal, sana, empezaremos a comer normalmente (algunas personas tienen auténticas alergias alimentarias u otros factores que lo excluyen). Entonces, podremos emplear prácticas tales como *separar las dos flechas* y *surfear la urgencia*, de las que se habló más arriba, tanto para cultivar una actitud de aceptación hacia las distintas sensaciones que se dan en nuestro sistema digestivo como para atenernos a un plan de dieta normal. Cuando surjan preocupaciones por la digestión, repararemos simplemente en los pensamientos de preocupación y volvamos la atención a la experiencia sensorial del momento.

Si este planteamiento no aborda el problema como ocurrió con el dolor crónico de espalda, puede resultar provechoso atender más detenidamente a la experiencia emocional, particularmente a esos sentimientos a los que puede que no hagamos caso por regla general o que tratamos de evitar (el tigre dentro). A este fin, los ejercicios y

prácticas del capítulo 7, particularmente *notar las emociones en el cuerpo*, *vigilar las emociones en el cuerpo* y *observar las emociones a lo largo del día*, pueden resultar especialmente provechosas.

Para comprender mejor el papel del estrés y la ansiedad en los trastornos digestivos, podemos consultar el libro *Irritable Bowel Syndrome and the Mind-BodySpirit Connection: 7 Steps for Living a Healthy Life with a Functional Bowel Disorder, Crohn's Disease, or Colitis*.

Problemas sexuales

A juzgar por el contenido de los filtros de spam en el ordenador y los anuncios de la tele, estamos padeciendo una epidemia de disfunciones eréctiles y otras disfunciones sexuales. ¿Por qué? Los demás animales no parecen tener tamaña dificultad para practicar sexo. Si pueden encontrar una pareja dispuesta, el dispositivo *ad hoc* suele funcionar perfectamente.

Existe un historieta divertida que puede ayudar a explicar nuestras dificultades. A un novicio lo estaban instruyendo para que aprendiera a meditar y tratara de vaciar la mente de todo pensamiento. Cosa nada extraña, todo el día se veía asaltado por una cascada incesante de pensamientos. Su profesor alabó sus esfuerzos y le dijo que al día siguiente intentara pensar de manera continuada, sin dejar ningún espacio en medio. El joven pensó que aquello le resultaría fácil. Pero, cuando lo intentaba, sentía tal angustia por mantener los pensamientos fluyendo que no podía conseguir que le llegara uno nuevo.

Nuestros problemas en la cama surgen del hecho de que los órganos sexuales tienen algo en común con la mente; cuando intentamos que hagan cosas, a menudo hacen lo contrario. Si añadimos a esto los valores un tanto confusos que nos enseñan, el intenso deseo por tener éxito en este ámbito y las dificultades para entendernos bien con la pareja, no es de extrañar que surja toda una panoplia de problemas.

Tomemos como ejemplo la disfunción eréctil. La mayor parte de los hombres hemos tenido la experiencia en algún momento de no poder conseguir o mantener una erección. Curiosamente, ello suele

comenzar en una situación en la que el hombre está ansioso por gustar o impresionar a la pareja. Este pequeño plus de ansiedad puede bastar para interferir en una erección plena. El varón piensa entonces: “Espero no tener problemas”, lo cual por supuesto no hace sino aumentar la ansiedad. Esto además entorpece la erección, conduciendo a ulteriores pensamientos angustiados, lo que a veces acaba matando la excitación por entero. Dando por sentado que el varón se va a sentir contrariado por esto, la siguiente vez que se encuentre en situación sexual le surgirá el pensamiento “Espero no tener el problema de la última vez”, lo que bastará para iniciar otro ciclo de miedo-disfunción-miedo.

Reconoceremos sin duda el paralelismo que se da entre este modelo y los ciclos que crean otros trastornos de ansiedad y problemas médicos relacionados con el estrés, como por ejemplo el dolor crónico de espalda y las molestias digestivas. No tiene, pues, nada de extraño que un enfoque similar, consistente en practicar la conciencia de la experiencia presente con aceptación, pueda ayudar a resolver el problema. En efecto, antes de la aparición de milagros farmacéuticos tales como la Viagra y el Cialis, los tratamientos más eficaces para solucionar este tipo de problemas recurrían a la plena conciencia.

En los años setenta, los sexólogos William Masters y Virginia E. Jonson desarrollaron la denominada *focalización sensorial*, una técnica que es básicamente la meditación de la plena conciencia para el sexo. Al final, se convirtió en la piedra angular para la mayoría de las terapias sexuales. He aquí las instrucciones al respecto:

La focalización sensorial

Empezaremos tocándonos el cuerpo mutuamente, pero sin tocar los pechos ni los genitales de la pareja. Disfrutaremos y prestaremos atención a la textura, temperatura y demás cualidades de la piel de la pareja. No se aconseja hablar ni tener coito. Llevar sólo la atención a las sensaciones “momento a momento” del acto de tocar a la pareja y de ser tocados por ella. Nos concentraremos en lo que encontramos de interesante en la piel de la pareja, pasando ahora por alto lo que ésta pueda disfrutar. Si surge una erección o lubricación vaginal, pues muy bien. Bienvenidas sean.

Una vez que los dos hemos tenido éxito tocándonos mutuamente a plena conciencia y soltando las preocupaciones habituales orientadas a una meta, estaremos ya listos para pasar a la fase siguiente.

* * *

Esta vez, empezaremos de nuevo tocándonos la piel, prestando atención a su textura, temperatura y demás cualidades. De nuevo, tampoco estamos tratando de agradar ni de excitar a la pareja sino más bien practicando el ser conscientes de las sensaciones del acto de tocar y de ser tocados. Esta vez podemos incluir el cuerpo entero, incluidos los órganos sexuales. Notemos solamente lo que notamos al tocar y ser tocados. Tratemos de permitir que las erecciones, lubricaciones vaginales y sensaciones de excitación vengan y se vayan como quieran.

Una vez que nos sentimos a gusto de esta manera, pasaremos a la tercera fase, donde empezamos a comunicarnos mutuamente lo que encontramos personalmente placentero.

* * *

Empecemos de nuevo tocándonos mutuamente a plena conciencia durante unos minutos. Una vez que nos sintamos cómodos de esta manera, coloquemos la mano en la mano de la pareja y guíemola para que siga tocándonos el cuerpo. Comuniquémonos cómo nos gusta más ser tocados en los diferentes lugares, haciéndole saber a la pareja el ritmo o grado de presión que más nos gusta. Mientras estamos siendo guiados por la pareja, centremos la atención en lo que se siente al tocar a la pareja y usemos esto como oportunidad para aprender sobre lo que le gusta o no. Después de unos minutos, cambiemos de papel. Tampoco en esta fase existe necesidad de tener o mantener una erección, de tener lubricación vaginal ni de sentirnos excitados. Disfrutemos simplemente tocando –y aprendiendo sobre– el cuerpo de la pareja.

Nos resultará sumamente eficaz practicar la *focalización sensorial* inicialmente como programa sistemático, dedicando a cada fase cuantas sesiones sean necesarias. Una vez que nos sintamos mutuamente más cómodos sexualmente, podremos emplear la *focalización sensorial* como salvavidas siempre que vuelva a aparecer la ansiedad por el rendimiento sexual. Sintámonos libres para volver a los pasos anteriores siempre que esto ocurra.

Las relaciones

Además de aprender a tocar y a ser tocados con plena conciencia, a Masters y Jonson les pareció que era importante explorar otras cuestiones emocionales que pudieran contribuir a tener problemas sexuales. Se alienta, pues, a las parejas a hablar de sus sentimientos sobre la sexualidad, incluidos mensajes recibidos durante la infancia y adolescencia y los efectos que pasadas experiencias sexuales pudieron tener en su vida. También se les pide que reconozcan y hablen de lo que les haga sentirse más cercanos o más distantes mutuamente y prestar atención a la sensación de abrazarse, besarse y hablarse. Tocarse mutuamente con plena conciencia hace que resulte mucho más fácil notar el papel que juegan estos factores emocionales en nuestras respuestas sexuales.

Las relaciones no son fáciles. Incluso una interacción de cinco minutos con una persona amada puede arruinarnos todo el día (si sale mal). Somos exquisitamente sensibles los unos para con los otros, y no hay nada como una tensión irresuelta en una pareja para arruinar la vida sexual. En el capítulo 8 hablaremos de cómo utilizar la plena conciencia para abordar estas cuestiones y ayudarnos a mantener vivas las relaciones íntimas,

En la *focalización sensorial*, una vez que, junto con nuestra pareja, nos sentimos cómodos en un contacto sensual plenamente consciente y hemos tenido la oportunidad de explorar otras cuestiones que puedan hacer difícil el estar próximos, se nos invita a incluir el coito en el acto de hacer el amor. El olvidarnos del querer deshacernos de los síntomas, el practicar la plena conciencia sensual y el atender a otros factores emocionales son en sí determinantes para solucionar disfunciones eréctiles en la gran mayoría de los casos.

Otras muchas dificultades sexuales son resultado de un modelo paralelo. La eyaculación precoz suele ser algo parecido, salvo que en vez de preocuparnos por no conseguir o por perder una erección, nos preocupamos porque tenemos el orgasmo demasiado pronto. Las mujeres se quejan con frecuencia de la dificultad de permanecer lubricadas o alcanzar el orgasmo, lo que, como ya lo habremos adivinado, está frecuentemente causado por centrarse en la meta de la lubricación o por alcanzar el orgasmo. En todas estas circunstancias,

desviar la atención de la preocupación por el rendimiento sexual y llevarla a la práctica de la conciencia de la experiencia presente con aceptación suele ser clave para solucionar la dificultad.

Para algunas personas, todo esto tiene solamente un interés histórico. En la actualidad, muchas personas se pasan

El sexo plenamente consciente es más gratificante.

a la Viagra, al Cialis o a otros medicamentos al primer indicio de problema. Si bien éstos pueden ser médicamente necesarios, y a veces pueden atajar o interrumpir un temor (el ciclo miedo-disfunción-miedo), también pueden robar a la gente la oportunidad de aprender a estar realmente presentes durante el sexo. Al igual que la comida, el sexo *sienta tanto mejor* cuanto más plenamente conscientes somos de él.

Las dificultades sexuales son también a menudo síntomas de problemas de relación. Cuando obviamos estos problemas por medio de la medicación, lo más probable es que nunca lleguemos a afrontarlos. Dados los grandes avances realizados actualmente en psicofarmacología, existen muchas parejas que no pueden comunicarse, que se odian y temen mutuamente y que no se prestan verdadera atención en la cama, aunque puedan tener coito de manera regular.

Optimizar la vida sexual

Si bien muchas dificultades surgen de los modelos que hemos venido tratando, también pueden estar causadas por las medicaciones, cambios hormonales u otros factores médicos. Si estamos experimentando una nueva dificultad, empecemos con una evaluación médica para descartar estas causas. Con todo, aun cuando las cuestiones médicas estén jugando un papel importante, un enfoque de la plena conciencia puede ayudar considerablemente.

La *focalización sensorial* puede optimizar cualquier relación sexual, ya estemos experimentando dificultades o no. Si, junto con nuestra pareja, estamos abiertos a dicha focalización, podemos también empezar a hacer el amor con la *meditación de la conciencia de la respiración*, la *meditación del escaneo corporal* o con cualquiera de las prácticas de concentración descritas en el capítulo 3. Al igual que ocurre con la *meditación comiendo*, la *focalización sensorial* torna

más fácil sintonizar con las sensaciones “momento a momento” del contacto sensual ya que nos vemos menos atrapados por los juicios evaluadores sobre la experiencia.

Si estamos teniendo dificultades para funcionar sexualmente bien, junto con nuestra pareja podemos explorar secuencialmente las tres fases de la *focalización sensorial* presentadas más arriba. La clave está en no precipitarnos hacia el siguiente paso antes de encontrarnos plenamente cómodos con el paso en el que estamos (recordemos que el objetivo no es “tener éxito” sino estar presentes).

En todo este proceso, la comunicación es también muy importante. Si nosotros, e idealmente nuestra pareja, hemos estado practicando la plena conciencia, probablemente seamos más conscientes de los distintos pensamientos y sentimientos que surjan durante las experiencias sexuales. Aunque tal vez al principio resulte algo violento, el compartir éstos puede contribuir poderosamente a que nos sintamos más relajados mutuamente. Esto nos permitirá también volver juntos a la *focalización sensorial* como salvavidas siempre que la ansiedad por el rendimiento sexual se convierta en un problema. Las prácticas destinadas a potenciar las relaciones íntimas sugeridas en el capítulo 8 también apoyarán nuestros esfuerzos por sentirnos cómodos y conectados con nuestra pareja en el plano tanto emocional como sexual.

El insomnio

¿No hemos tenido nunca dificultad para dormir? Yo creo que casi todos la hemos tenido alguna vez. También en esto parecemos diferenciarnos de los demás animales. Los perros y los gatos parecen dormir con relativa facilidad en cualquier parte, mientras que los humanos nos compramos colchones de fantasía y tomamos toda suerte de medicamentos para conseguir un estado de K.O.

No se necesita demasiada introspección para ver que la enfermedad de pensar juega un papel decisivo en esto. Cuando no podemos dormir, la mente revolotea entre pensamientos del pasado y del futuro: estamos ocupados resolviendo problemas, anticipando desastres o repasando infortunios cuando en realidad podríamos estar descan-

sando. Muchos de nuestros pensamientos son amedrentadores, de los que activan el sistema “lucha o huye”. No es de sorprender que una función de este sistema sea precisamente mantenernos despiertos: no nos gustaría empezar a dormirnos cuando nos está acechando un tigre. Nuestro problema es que los tigres de dentro pueden estar acechándonos durante toda la noche.

Uno de estos tigres suele ser la ansiedad ante la posibilidad de no dormir lo suficiente. Por eso nos suele resultar más fácil dormir los viernes o sábados por la noche que los domingos. Los viernes y los sábados pensamos: “No pasa nada si no me duermo enseguida. Puedo quedarme durmiendo hasta tarde mañana”. Los domingos, en cambio, es más probable que pensemos: “Si no me duermo pronto, estaré zombi mañana, y tengo tanto que hacer...”. La ansiedad por dormirnos pronto puede ser la mayor amenaza a la que nos enfrentamos cuando estamos dando vueltas en la cama. Entre otros tigres internos, figura también todo nuestro surtido de temores y pesares, los cuales parecen tener preferencia por visitarnos de noche, cuando tenemos la guardia más baja.

Dado que el insomnio, al igual que otros problemas relacionados con el estrés, se alimenta tanto de nuestra lucha contra los síntomas

La plena conciencia puede hacer dormir a los “tigres de dentro” para que podamos conciliar el sueño.

como de otros problemas emocionales, no es de extrañar que la práctica de la plena conciencia pueda ser sumamente provechosa. La cual funciona mejor cuando se combina con otras técnicas.

Los tratamientos convencionales del insomnio sin medicación se centran en tres estrategias generales: *control del estímulo*, *higiene del sueño* y *relajación*. El control del estímulo se propone enseñarnos a asociar la cama con el sueño. Para ello, se nos desaconseja leer, ver la tele o comer en la cama. La mayor parte de los planteamientos aconsejan a los pacientes reservar la cama sólo para dormir y practicar el sexo*. Además, sugieren que, si no nos dormimos pasados unos veinte minu-

* Puede que nos preguntemos por qué deberíamos reservar la cama para dormir y practicar el sexo cuando estamos tratando de crear una asociación en la mente entre cama y sueño. La respuesta es que los profesionales del sexo son demasiado pudorosos para sugerirnos que durmamos en la cama y practiquemos el sexo en el salón, pese a que ésta sería la mejor estrategia.

tos, nos levantemos a leer o tomar un poco de té (sin cafeína), y no volver a la cama hasta que no nos sintamos cansados (se trata con esto de no asociar la cama con dar vueltas de un lado para otro).

El segundo planteamiento, la higiene del sueño, se propone establecer un modelo de sueño regular por la noche. Esto se consigue yendo a la cama a la misma hora todas las noches, levantándonos a la misma hora todas las mañanas y evitando echar sueñecitos, aunque hayamos dormido poco por la noche. De esta manera no caeremos en el modelo de recuperar el sueño por el día para luego sentirnos completamente despabilados por la noche.

El tercer planteamiento es el entrenamiento de la relajación. Se trata con esto de, al practicar la relación, poder invertir el desencadenamiento de la reacción “lucha o huye” e irnos antes a dormir.

Las experiencias recogidas durante los retiros de meditación de la plena conciencia han favorecido el desarrollo de otro planteamiento basado en tres observaciones. La primera es que, cuando practicamos la plena conciencia intensivamente, descubrimos que tenemos una necesidad de sueño más reducida; nos sentimos más frescos y despiertos con menos horas de cama. Esto sugiere que o bien algunas de las funciones restauradoras del sueño se satisfacen mediante la meditación de la plena conciencia o bien que ésta nos ayuda a dormir más profundamente. La segunda es que el luchar contra el insomnio nos mantiene precisamente despiertos. La plena conciencia, con su hincapié en aceptar cualquier cosa que ocurra en este momento, tiende a desactivar esa batalla. Y la tercera es que la práctica de la plena conciencia nos ayuda a desprendernos de los pensamientos orientados a una meta y a abordar las emociones difíciles (por eso es una manera eficaz de hacer frente a los tigres de dentro que nos mantienen despiertos por la noche).

En su conjunto, estas observaciones sugieren que podríamos intentar practicar la meditación de la plena conciencia cuando vamos a la cama. Ocurrirá una de estas dos cosas: o bien tenemos la oportunidad de practicar ocho horas seguidas plena conciencia ininterrumpida o bien caemos dormidos. Las dos cosas son buenas. Si no nos dormimos, conseguiremos cierto descanso y tendremos la oportunidad de abordar qué es lo que nos mantiene despiertos de noche. Y si nos dormimos, el insomnio ha quedado solucionado para el resto de

la noche. En cualquier caso, la lucha contra los síntomas, básica para el mantenimiento del problema, ha desaparecido.

Lisa nunca había dormido bien. De pequeña, su hermano mayor, muy ruidoso, siempre la había molestado. Durante la época del instituto, no se dormía por la noche preocupada por los trabajos y los exámenes, y, durante la época de la universidad, la mantenía despierta su compañera de habitación, que se quedaba estudiando. Aunque podía apañárselas con cinco o seis horas de sueño, no se sentía despabilada y fresca con menos de siete u ocho.

Cuando por fin consiguió irse a vivir a un piso, se aseguró de que fuera tranquilo. Era un ático interior. Puso unas persianas que no dejaban entrar nada de luz y se compró un buen colchón. Todo esto la ayudó bastante, y muchas noches dormía bien.

Pero, cuando las cosas se le ponían difíciles en el trabajo, o tenía algún problema con su novio o algún familiar, el sueño se resentía. Y se quedaba estancada cuando tenía problemas de sueño: al día siguiente se cansaba mucho en el trabajo y entonces se preocupaba más aún por no saber si podría dormir la noche siguiente. Le repateaba pasar horas y horas dando vueltas en la cama y mirando el despertador, y se sentía más desazonada conforme transcurría la noche. A veces, desesperada, tomaba una pastilla de Benadryl o de Ambien, pero tampoco le gustaba estar grogui a la mañana siguiente por efecto de los medicamentos.

El modelo de sueño de Lisa se transformó después de su primer retiro de meditación de la plena conciencia. Tras una semana de práctica intensiva, se acostumbró a emplear su tiempo muerto como una oportunidad para la práctica informal. Sin ninguna otra cosa que hacer, seguía de manera natural la respiración cuando se metía en la cama.

Lisa todavía no conseguía dormir profundamente todas la noches. Pero las de insomnio ya no se le hacían tan cuesta arriba. Permanecía con la respiración y dejaba ir y venir a los pensamientos de cansancio. Otras preocupaciones solían asaltarle también, pero ella las dejaba surgir y pasar de largo. Incluso cuando no dormía las siete u ocho horas preceptivas, se sentía más descansada que en los viejos días, cuando no dejaba de dar vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño.

La práctica de la plena conciencia para dormir bien

Si el insomnio se ha desarrollado de repente, y particularmente si viene acompañado de otros síntomas nuevos, conviene ir a ver a nuestro médico para que descarte cualquier enfermedad inhabitual. Después, podremos probar muchos enfoques del insomnio desde el sentido común, convencionales; por ejemplo, no tomar bebidas con cafeína por la noche, dormir en una habitación oscura y evitar ejercicios agotadores y libros o programas de televisión desasosegantes justo antes de ir a la cama. Muchas personas encuentran también provechoso practicar el control del estímulo, en el que reservamos la cama primordialmente para el sueño, así como la higiene del sueño, en la que tratamos de ir a la cama a la misma hora cada noche y levantarnos por la mañana también a la misma hora.

Además de estos pasos, podemos emplear la práctica de la plena conciencia como hizo Lisa: para abandonar toda batalla con el desvelo. Hay muchas prácticas adecuadas para la hora de dormir. Si estamos agitados o excitados, las prácticas de concentración presentadas en el capítulo 3 pueden resultar provechosas. La *meditación en la respiración consciente*, ya se centre en el vientre ya en la punta de la nariz, más tal vez etiquetar o contar la respiración, suelen resultar sosegantes. La *meditación de escaneo corporal* también aumenta la estabilidad mental y funciona bien cuando estamos acostados. Si nos encontráramos con dificultad para aceptar el estado mental actual, la práctica de la *meditación de amor y bondad* expuesta en el capítulo 4 puede ayudarnos a cultivar la autocompasión reparadora.

Si nos están visitando pensamientos angustiados, la práctica *los pensamientos no son más que pensamientos* y la *meditación de la montaña* del capítulo 5 pueden proporcionarnos también una gran ayuda. Si algunas dificultades con la tristeza, la ira u otras emociones estuvieran interrumpiendo nuestro sueño, podemos experimentar los ejercicios del capítulo 6 destinados a abordar estos estados mentales.

Sin embargo, la hora de ir a dormir no suele ser el mejor momento para tratar de hacer ulteriores prácticas exploratorias (como, por ejemplo, la práctica *entrar en el miedo* del capítulo 5, *entrar en la tristeza* o *entrar en la ira* del capítulo 6) ya que tienden a ser energéticas y a espabilarnos más.

El principio más importante es utilizar el tiempo en la cama antes de caer dormidos para practicar la *conciencia de la experiencia presente con aceptación*. Digamos *sí* a cualquier cosa que surja. La mente y el cuerpo se beneficiarán de cualquier cosa que ocurra, ya sea en forma de meditación o de sueño.

Las prácticas de la plena conciencia para el dolor y otros trastornos médicos relacionados con el estrés

Todo lo siguiente descansa sobre una base de práctica regular formal e informal tal y como se ha descrito en los capítulos 3 y 4. Puede adaptarse a la mayoría de los problemas médicos relacionados con el estrés tal y como acabamos de señalar.

Prácticas de meditación formal

- *Meditación de escaneo corporal* (página 108) para practicar el estar con sensaciones físicas agradables y desagradables.
- *Separar las dos flechas* (página 251) para relajarnos en el dolor y aumentar la capacidad de soportarlo.
- *Surfear la urgencia* (página 255) para persistir con una actividad desagradable a pesar de la urgencia por pararla.
- *Notar emociones en el cuerpo* (página 202) para traer a la conciencia emociones no reconocidas.
- *Etiquetar pensamientos* (página 212) para identificar y liberarnos de pensamientos de preocupación por nuestro estado.
- *Meditación escuchando* (página 214) o *los pensamientos no son más que pensamientos* (página 177) para permitir que surjan y desaparezcan los pensamientos de preocupación por nuestro estado.
- *Focalización sensorial* (página 269) para cultivar la conciencia y la aceptación y dejar que se vaya la preocupación por los objetivos durante el sexo.
- *Meditación en la respiración consciente* (página 89) mientras estamos en la cama por la noche.
- *Meditación de amor y bondad* (página 124) para aliviar el run-runeo autocrítico.

Práctica informales

Todo lo siguiente puede ayudar a llevar la atención hacia la experiencia sensorial a lo largo del día y a apartarla de los pensamientos de preocupación por los estados médicos.

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación de la naturaleza* (página 181)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etc.* (página 90)

Salvavidas

- *Separar las dos flechas* (página 251) para los momentos en que estemos luchando contra el dolor.
- *Surfear la urgencia* (página 255) para los momentos en que nos sintamos desesperados intentando que el dolor se vaya.
- *Focalización sensorial* (página 269) cuando retorna la angustia por el rendimiento sexual.
- *Meditación de la naturaleza* (formal o informal (página 181) para anclar la atención en el mundo fuera de pensamientos de preocupación y de sensaciones corporales desazonadoras.

Desarrollar un plan

Puede resultarnos útil anotar un plan de acción para abordar el dolor o estados relacionado con el estrés. El cuadro de la página siguiente puede ayudarnos a organizar los pensamientos.

Cuando necesitemos más ayuda

Si bien podemos ser capaces de abrirnos paso a través de los problemas tratados en este capítulo usando las prácticas de la plena conciencia y otros enfoques relacionados, la ayuda profesional puede también ser una buena idea. Ya hemos hablado de la importancia de

PLAN DE PRÁCTICA

Empezaremos reflexionando sobre cómo nuestro estado nos está afectando a la vida.

Estado molesto: _____

Situación en la que se produce dicho estado:

Componentes de mi estado:

Físico:

Cognitivo (pensamientos de preocupación):

Conductual (cosas que hago o evito por su causa) (utilizar el cuadro *actividades perdidas* del presente capítulo para estados de dolor):

Veces que más necesito un salvavidas:

Ahora, sobre la base de lo leído y experimentado con las diferentes prácticas, anotaremos un plan de práctica inicial (podemos variarlo conforme vayan cambiando las necesidades)

<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<i>Salvavidas</i>	<i>Situación probable</i>	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

Para estados de dolor crónicos puede ayudar también completar el *plan de actividad* de este capítulo para que nos apoye a reanudar la actividad normal.

descartar las causas no relacionadas con el estrés para varios estados. El médico de cabecera puede ayudarnos a ello con dificultades con el sueño, la digestión y el sexo. Asimismo, un fisioterapeuta puede ser el más indicado para aclararnos el diagnóstico y darnos permiso para reanudar la plena actividad en caso de dolor de espalda y de otros dolores óseo-musculares.

A veces, el miedo, la ira, la tristeza u otras emociones que acompañan a un estado médico son bastante difíciles de gestionar. Aquí, un profesional de la salud mental puede sernos de gran ayuda. Los clínicos formados en *medicina conductual* se especializan en abordar los aspectos psicológicos y conductuales de los trastornos médicos relacionados con el estrés. En la actualidad, muchos de ellos están también familiarizados con la práctica de la plena conciencia, por lo que convendría preguntarles sobre este extremo. Además de nuestro médico de cabecera, un profesional de la salud mental puede ayudarnos a decidir cuándo la medicación para dormir, para trastornos digestivos u otros dolores puede ser o no una buena idea.

Si tenemos dificultades para usar la *focalización sensorial* para hacer frente a un problema sexual, un sexólogo podrá ayudarnos. Estos profesionales de la salud mental, que están especializados en trabajar con parejas, pueden ayudarnos a nosotros y a nuestra pareja a superar problemas tanto de rendimiento sexual como de relación que puedan estar contribuyendo a nuestras dificultades sexuales. También pueden ayudarnos a decidir si ciertas medicinas potenciadoras del rendimiento sexual, como la Viagra o el Cialis, pueden sernos beneficiosas o nocivas.

Al final de este libro se encontrarán sugerencias en cuanto a encontrar a un terapeuta capaz de abordar estados relacionados con el estrés, amén de otros recursos.

Un problema, muchas caras

Es increíble la cantidad de problemas médicos relacionados con el estrés que están causados y exacerbados por los mismos paradigmas emocionales y mentales. Es también notable ver cómo la práctica de

la plena conciencia puede ayudarnos a hacerles frente a todos ellos. Por supuesto, esto no significa que algunos podamos escapar enteramente al dolor o a la enfermedad. Pero, afortunadamente, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos también con esos desarrollos en nuestros cuerpos “no gratos” que un cambio de actitud o de conducta no pueden curar (el tema del capítulo 10).

* * *

Pero, antes de tratar de eso, veamos cómo la plena conciencia puede ayudarnos con otro desafío ineludible: el problema de cómo nos llevamos con los demás.

8

Vivir el siniestro total

La plena conciencia para las relaciones románticas, la labor de padres y otras relaciones íntimas

¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué suele resultarnos tan difícil relacionarnos con otras personas? ¿Por qué éstas insisten en ser tan quisquillosas? El problema parece deberse a no saber bien quiénes somos, unido a los resultados de nuestros mal dirigidos intentos por sentirnos bien.

La mayor parte de los problemas del mundo tienen que ver con la problemática de la colaboración. Puede que siempre fuera así. ¿Recordamos las dificultades de Fred y Wilma hace cuarenta mil años? Muchas de ellas eran fruto de conflictos personales. Recordemos, por ejemplo, sus discusiones por saber a quién le tocaba acarrear el agua los días de calor. Y, mientras que para Fred era perfectamente natural mirar a las cavernícolas más sexy que vivían al otro lado de la montaña, Wilma no lo veía en absoluto de la misma manera. Cuando ella se enfadaba por esta causa y se negaba a hacer el amor, Fred pensaba simplemente que estaba siendo injusta con él. Sin embargo, siempre estaban de acuerdo en una cosa: su enfado con los vecinos aburridamente altivos de la cueva grande. Por la noche, permanecían despiertos hablando de lo cretinos que eran. Esto conducía a tensiones habituales y a peleas ocasionales. ¿El motivo? Qué familia recogía las bayas próximas al río, plantaba las raíces más selectas y se comía las larvas más gordas.

Si tan sólo Fred y Wilma hubieran conocido las prácticas de la plena conciencia... Aunque estas prácticas fueron originalmente cultivadas por monjes, monjas y eremitas, la gente corriente empezó a descubrir paulatinamente que encerraban un enorme potencial para ayudarlo a llevarse bien entre sí. Tales prácticas consiguen esto de varias maneras. En primer lugar, cambian nuestra visión sobre quiénes creemos que somos. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a cada uno de nosotros a sentirnos menos como un “yo” separado y más como parte de un mundo más amplio. Nos invita a hacer menos hincapié en el “yo” y más en el “nosotros”, lo que a su vez contribuye enormemente a reducir los conflictos. En segundo lugar, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a descubrir lo arbitrarios que son en el fondo nuestra identidad, nuestras creencias y nuestros valores. Puede hacernos unas personas mucho más flexibles. En tercer lugar, puede ayudarnos a *estar con* los demás de verdad, tanto en sus alegrías como en sus penas. El escuchar a los demás realmente, sin tratar de arreglar o cambiar las cosas inmediatamente, puede contribuir poderosamente a potenciar la mutua comprensión. Finalmente, las prácticas de la plena conciencia nos ayudan a reconocer nuestros sentimientos y elegir si actuar o no sobre ellos. Esto nos ayuda a reaccionar ante los demás de manera más hábil que reflexiva, lo cual es particularmente útil durante los momentos de especial tensión. En este capítulo veremos cómo emplear las prácticas que ya hemos aprendido, junto con algunas otras nuevas, para llevarnos mejor con todos los demás, incluso cuando todos los demás son individuos difíciles.

¿Quién soy yo?

Estamos tan acostumbrados a pensar en el “yo” que raras veces nos preguntamos quiénes somos realmente. Tomemos cinco minutos ahora mismo para ver la manera como pensamientos básicos sobre nosotros mismos actúan sobre nuestro flujo de conciencia.

Yo, mí, me

Empecemos siguiendo la respiración, como ya hemos hecho antes, durante un par de minutos. Luego empecemos a reparar en el contenido de los pensamientos que surgen. Observemos cuántas veces surgen pensamientos como “Yo quiero”, “Yo creo”, “A mí me parece”, “Yo espero”, “A mí me gusta” o “No me gusta”. Sigamos tomando notas mentales de estos pensamientos durante otro par de minutos.

La mayoría de nosotros tomamos la identidad propia por algo descontado y no reparamos en cómo está construida. Los antropólogos señalan que nuestro sentido del yo viene determinado por la cultura en que hemos crecido. En Occidente, vemos a los demás como entidades separadas más que como miembros de grupos –tales como una familia, una comunidad o el mundo natural–. En Occidente, desarrollar una sana madurez psicológica supone desarrollar una clara identidad y un sólido sentido del yo, unos límites bien definidos y un buen conocimiento de las necesidades personales. Los psicólogos vienen denominando tradicionalmente este logro con el nombre de estar *bien individualizados*.

Otras culturas, entre ellas la africana, la asiática y varias sociedades indígenas, construyen sus identidades de manera diferente. Desmond Tutu, el líder espiritual de Sudáfrica, afirma que en las sociedades africanas tradicionales la identidad siempre implica al grupo más amplio. Si preguntamos a alguien: “¿Qué tal estás?”, él o ella nos contestará: “Estamos bien”, o “No nos va muy bien”. En estas culturas, para un individuo no tiene sentido estar bien si el resto del grupo está sufriendo.

El narcisismo

Por supuesto, dentro de una sociedad, la gente difiere respecto al grado en que está centrada en sí misma frente a los demás. Los profesionales de la salud mental de Occidente le diagnostican a un individuo trastorno de personalidad narcisista cuando está tan preocupado por su rango en el grupo que no puede llevarse bien con los demás (a pesar de ser *monos inteligentes*, actuamos en gran medida como

los demás primates). Son personas cuya autoestima parece estar siempre en el alambre. Están muy preocupadas por el respeto que les tributan los demás y por cómo salen parados de su comparación con los demás. A menudo tratan a las otras personas con desdén en su intento por apuntalar su propia autoestima.

Todos conocemos a hombres y mujeres que son así en grado variable. Solemos empezar a sentirnos inadecuados o competitivos en su entorno. A veces es algo muy sutil. A estas personas se les ocurre mencionar cosas que nos vuelven envidiosos. Mencionan nombres de famosos o promociones, hablan de su nuevo traje o coche, se recrean en describir sus fantásticas vacaciones o nos ilustran acerca de los logros de su retoño.

UN EXPERIMENTO PENSAMENTAL

Imaginemos que tenemos una manzana en la mano. Si le pegamos un bocado y empezamos a masticarlo pero luego notamos que la mitad de un gusano se ha quedado en el resto de la manzana, probablemente escuchamos lo parcialmente masticado. En dicho punto, este material parcialmente masticado ¿es *nosotros* o *la manzana*? (Elijamos una respuesta)

Imaginemos ahora que no había ningún gusano, que seguimos masticando la manzana y que el trozo masticado está ahora en nuestro estómago, mezclado con los jugos gástricos. Por supuesto, si estamos teniendo un mal día, podríamos regurgitar lo que hay en el estómago. Este material ¿es *nosotros* o *la manzana*? (De nuevo, elijamos una respuesta).

Imaginemos ahora que nuestro sistema digestivo está funcionando bien y que la manzana ha pasado del estómago al intestino, donde han quedado absorbidos los azúcares. Éstos viajan por el flujo sanguíneo y son asimilados por las células del cuerpo. Las células emplean la energía de los azúcares para construir proteína a partir de los aminoácidos y crear estructuras celulares. Estas estructuras celulares ¿son *nosotros* o *la manzana*? (Elijamos de nuevo).

Finalmente, la fibra de la manzana hace su último tramo de viaje a través del sistema digestivo. Entra en el colon, pierde su contenido de humedad y se solidifica, listo para ser depositado en el receptáculo de porcelana blanca. Este nuevo material ¿es *nosotros* o *algo distinto*? (A la mayoría de nosotros no nos gusta identificarnos con nuestras heces, por lo que ya se sabe la respuesta que vamos a dar).

Pero incluso entre personas más saludables, la preocupación por acumular una identidad y mantener la autoestima causa incesante envidia, dolor y conflicto. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver cómo el problema está básicamente en nuestra visión de nosotros mismos como individuos fundamentalmente separados de los demás.

Cuando Albert Einstein desarrolló su teoría de la relatividad, buena parte de su trabajo la desarrolló mediante “experimentos mentales”. Tenía acceso a aceleradores de partículas modernos y también tenía que dilucidar muchas cosas empleando su imaginación. Nosotros podemos realizar un experimento pensamental para ver cómo nuestro sentido habitual del yo se basa de hecho en un malentendido. Intentemos contestar a las siguientes preguntas una a una.

¿Hemos visto el desafío de este experimento pensamental? ¿Dónde está la línea de demarcación entre “nosotros” y “la manzana”? No existe una línea claramente definida. Antes bien, existe un sistema manzana/ser humano en el que las moléculas de la manzana se hallan transformadas en partes de un ser humano. Podemos realizar el mismo experimento pensamental con cualquier cosa que comamos y cualquier átomo de oxígeno que respiremos. En este preciso momento, miles de millones de átomos de oxígeno están cambiando su identidad, pasando de ser “aire” a ser “nosotros”.

Los biólogos, que han dedicado a estos asuntos una atención considerable, opinan que nuestros conceptos de los organismos separados son arbitrarios. Esto lo vemos claramente cuando miramos a una colonia de hormigas. ¿Dónde está el organismo, en la hormiga individual o en la colonia? Cada denominado individuo juega su propio papel, pero todos son necesarios para la supervivencia de la comunidad. En muchos aspectos, toda la colonia es el organismo. Así como no consideramos que las células individuales de nuestro cuerpo sean individuos separados puesto que todas se necesitan mutuamente para su supervivencia, podríamos ver todas las hormigas como partes interrelacionadas de una colonia. A no ser que practiquemos una agricultura de subsistencia, todos somos como hormigas o como las células del cuerpo; a saber, totalmente dependientes de un organismo más amplio para nuestra supervivencia.

¿Por qué no lo vemos?

A pesar de comprender esta interdependencia en el plano teórico, nos cuesta mucho trabajo vivir como si fuera cierto. Cuando llego tarde a una cita y el hombre delante de mí en el mini-súper está comprando veintiséis números de lotería meticulosamente elegidos, yo no lo veo como parte de “mí”. En realidad, no pienso ni siquiera en un nosotros vagamente relacionado. Veo a ese hombre a *mi* manera. ¿Por qué?

Una cosa es reconocer teóricamente nuestra interdependencia con los demás, y otra vivir de hecho como si eso fuera cierto.

Probablemente conozcamos el famoso dicho de René Descartes de “pienso, luego existo”. Este dicho encierra más verdad de la que solemos creer. En efecto,

nuestro sentido de la identidad lo construimos en buena parte como algo separado mediante pensamientos, es decir, pensamientos sobre quién soy yo y quién eres tú. Si bien esto es, por supuesto, necesario para la vida cotidiana (y por eso en todas las lenguas existen palabras para designar “yo” y “tú”), crea una visión fundamentalmente distorsionada del mundo. En efecto, todos nuestros conceptos son en cierto modo equívocos, pues trazan unas distinciones arbitrarias entre cosas que están en realidad interrelacionadas y son interdependientes. Y, como vimos antes, como pensar ha sido tan útil para nuestra supervivencia, por eso los humanos estamos pensando todo el tiempo.

Al permitirnos tener cierta perspectiva sobre nuestros pensamientos –verlos yendo y viniendo como nubes por el cielo–, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver la naturaleza arbitraria de las distinciones que trazamos. Muchas de las religiones y de las tradiciones filosóficas del mundo también describen este extremo: es nuestra inclinación a pensar en palabras la que nos impide ver nuestra relación los unos con los otros y con el mundo en general.

Algunas personas interpretan el relato bíblico del Génesis de esta manera. Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso Terrenal por comer del Árbol de la Ciencia del Bien y del Mal. Según esta visión, el árbol representa la proclividad humana al pensamiento, a trazar dis-

tinciones entre las cosas, algo fundamental para la manera como acumulamos conocimiento y formamos juicios. Cuando Adán y Eva comieron de la fruta, abandonaron el paraíso y entraron en el mundo humano del dolor, volviéndose “conscientes de su desnudez”. Esto podría verse como el advenimiento de nuestra enfermedad de pensar, de esa propensión a vivir en los pensamientos y las fantasías que nos predispone para tanto sufrimiento psicológico.

Las tradiciones orientales también nos recuerdan que las palabras distorsionan la realidad al crear separaciones y distinciones arbitrarias. El texto fundacional del taoísmo, el *Tao Te Ching*, empieza con un verso a menudo traducido como “La manera como se puede describir no es la manera absoluta (verdadera, eterna)”. Y sigue describiendo cómo creamos nuestra comprensión de la realidad a partir de conceptos opuestos.

Quando todos en la Tierra reconocen la belleza como belleza,
surge el reconocimiento de la fealdad.

Quando todos en la Tierra reconocen lo bueno como bueno,
surge el reconocimiento del mal.

Por lo tanto ser y no ser se producen mutuamente,
lo difícil y lo fácil se completan mutuamente,
lo largo y lo corto contrastan mutuamente,
lo alto y lo bajo se distinguen mutuamente...

Por lo tanto los sabios administran las cosas sin interferir y enseñan
sin emplear palabras.

Interser

La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a ser así de sabios. Al no identificarnos ya tanto con nuestros pensamientos y conceptos, estamos mejor capacitados para ver la naturaleza interrelacional de todas las cosas, eso que los biólogos denominan los *sistemas ecológicos* y los físicos los *campos de materia y energía*. En la práctica de la meditación, observamos en efecto cómo los pensamientos crean una sensación de “separatidad”. Una vez que hemos desarrollado un poco de concentración, todo el mundo empieza a parecernos más vivo, más interconectado. Las plantas, los animales e *incluso las otras personas* son experimentadas como parte de un todo

vibrante, interactivo. Si tenemos una perspectiva teísta, la plena conciencia nos ayudará a conectar directamente con Dios o lo Divino. Todo se vuelve luminoso, impregnado del espíritu de la vida. Desde una perspectiva científica, nos vemos como formando parte de la naturaleza, lo cual no es menos mágico.

Se dice que la primera enseñanza que ofreció Buda fue una lección de plena conciencia presentada ante un grupo de niños. El maestro zen Thich Nhat Hanh presenta este relato como una meditación comiendo, que nos muestra cómo la plena conciencia puede ayudarnos a apreciar esta sensación de interconexión o interrelación. He aquí un fragmento:

Todos sois niños inteligentes y estoy seguro de que seréis capaces de entender y practicar las cosas que voy a compartir con vosotros... Cuando los niños peláis una mandarina, podéis comerla después con conciencia o sin conciencia. Qué significa comer una mandarina con conciencia? Cuando estáis comiendo la mandarina, sois conscientes de que estáis comiendo la mandarina. Experimentáis plenamente su deliciosa fragancia y su gusto dulce. Cuando peláis la mandarina, sabéis que estáis pelando la mandarina; cuando cogéis un gajo y lo lleváis a la boca, sabéis que estáis separando un gajo y poniéndolo en la boca; cuando experimentáis la deliciosa fragancia y el sabor dulce de la mandarina, sois conscientes de que estáis experimentando la deliciosa fragancia y el sabor dulce de la mandarina...

Una persona que practique la plena conciencia puede ver en la mandarina cosas que otras personas no pueden ver. Una persona consciente puede ver el mandarino, el florecer de la mandarina en primavera, la luz del sol y la lluvia que alimentan la mandarina. Si uno mira profundamente, puede ver mil cosas que han hecho posible la mandarina. Mirando una mandarina, una persona que practique la conciencia puede ver todas las maravillas del universo y todas las cosas interactuando entre sí.

Thich Nhat Hanh llama la realidad de la naturaleza interconectada de todas las cosas con el término *interiser*. Como veremos pronto, despertar a esta realidad puede ayudarnos a llevarnos bien con los demás.

Construir una identidad y un yo

Hace tiempo que los psicólogos del desarrollo estudian la manera como desarrollamos el sentido del yo y las cosas que pueden salir mal en el proceso. La mayoría de las veces, creamos el sentido de quiénes somos a partir de las reacciones que obtenemos de los demás. No es de extrañar que la gente que se ve sistemáticamente postergada o criticada por sus padres, o por sus iguales, suele desarrollar imágenes de sí negativas mientras que quienes son amados y apreciados desarrollan imágenes de sí positivas. Nuestra historia de éxitos y fracasos cuando nos enfrentamos a algún desafío –ya sea de orden académico, artístico, deportivo o social– también conforma la manera como nos vemos a nosotros mismos. Si yo siempre saco dieces, no sé pintar más que un monigote, no encesto ni una canasta jugando al basket pero sigo teniendo muchos amigos, me veré como un tipo inteligente, artísticamente del montón y poco coordinado, pero simpático. Es como si fuéramos esponjas con recuerdos. Absorbemos toda la retroalimentación que recibimos de los demás y creamos un sentido del yo a partir de esto.

Para poner en acción este proceso, probemos el ejercicio de la página siguiente, destinada a iluminar nuestro sentido concreto del yo. Funciona mejor después de un período de práctica de concentración, por lo que conviene dedicar entre veinte y treinta minutos a toda la experiencia.

A través de la práctica de la plena conciencia conseguimos ver que todos estos papeles y atributos son conceptos realmente justos. Podríamos incluso notar que nuestro sentido del yo se está creando en cada instante a partir de experiencias sensoriales. Para comprender esto realmente, sirve de ayuda considerar de manera objetiva cómo funciona la mente momento a momento. Observando la mente detenidamente durante la meditación, podemos notar cómo la conciencia se construye a partir de una serie de pasos que se van dando muy deprisa.

En primer lugar, existe contacto entre un órgano sensorial y un estímulo sensorial –la conciencia de la vista, el oído, el tacto, el sabor o el olor–, así como la conciencia de otros fenómenos mentales, como por ejemplo los pensamientos, sentimientos e imágenes que van surgiendo. Pero la mente no está a ese nivel.

¿QUIÉN SOY?

Empecemos dedicando entre diez y veinte minutos a centrar la atención en la respiración ya en la punta de la nariz ya en la barriga. Como ya hicimos antes, tratemos de desarrollar una sensación de interés o curiosidad en la respiración. Siempre que la mente divague y nos veamos atrapados en una cadena de pensamientos narrativos, volvamos suavemente la atención a la respiración. Tratemos de permanecer con la respiración durante todos los ciclos, desde el principio de una inhalación hasta el punto de plenitud, volviendo al punto en que los pulmones están relativamente vacíos y el ciclo empieza de nuevo.

* * *

Una vez que la mente está razonablemente asentada, empecemos a preguntarnos: “¿Quién soy yo?”. Notemos cualquier palabra que surja en la mente como respuesta y luego repitamos la pregunta “¿Quién soy yo?”. Sigamos este proceso durante al menos varios minutos hasta que la mente parezca quedarse sin respuestas. Anotemos unas cuantas respuestas que nos hayan venido a la mente.

* * *

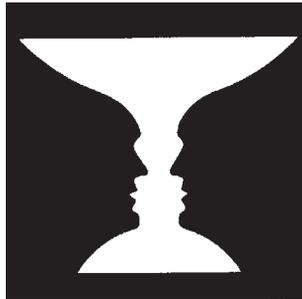
En este punto, intentemos variar ligeramente la pregunta de esta manera: “¿Qué soy yo?”. De nuevo, acojamos favorablemente cualquier pensamiento que surja en la mente como respuesta. Sigamos haciéndonos esta pregunta hasta que la mente parezca haberse quedado sin respuestas. Anotemos de nuevo unas cuantas respuestas.

¿Qué hemos notado? A menudo a la gente le parece que la mente repasa roles familiares (como el de hijo, hija, hermano, hermana, padre, madre, esposa, marido), sociales (amigo, amante, compañero) y ocupacionales. A veces la mente pasa a categorías más individuales (hombre, mujer) o a cualidades (una persona inteligente, generosa, con ansiedad, divertida). Y a veces, finalmente, nos vienen a la mente imágenes de nuestro cuerpo. No existe una respuesta correcta. Se trata con esto simplemente de ver alguno de los elementos que empleamos para este sentido del yo.

Observar la mente objetivamente

Los momentos de sensación se organizan inmediatamente en percepciones. Cuando vemos en el mundo un patrón con una forma, color y textura que asociamos a una “silla”, la mente instantáneamente pasa del nivel del contacto sensorial a la percepción de una “silla”. Este movimiento está por supuesto condicionado por nuestras experiencias pasadas y por la cultura en que vivimos; si no habíamos visto nunca una silla antes, no la reconoceríamos como tal.

Existe un experimento psicológico clásico que ilustra este movimiento de la mente de la sensación a la percepción. Detengámonos un momento a mirar esta figura:



Pronto veremos probablemente las dos caras se que miran mutuamente y un cáliz. Miremos la figura un poco más de tiempo y veamos si podemos observar las caras y el cáliz a la vez o si sólo podemos verlos rápidamente oscilando de las caras al cáliz y viceversa (hagamos esto durante unos treinta segundos antes de seguir leyendo). ¿Qué hemos notado? A casi todo el mundo le parece que oscilan: tenemos dificultad para aguantar dos percepciones distintas al mismo tiempo. Por supuesto, como ocurre con la silla, si no hemos visto nunca antes un cáliz probablemente sólo repararemos en las dos caras.

Una vez que hemos aprendido a percibir las cosas de una manera, es difícil verlas de otra. Por ejemplo, miremos al siguiente patrón hecho de formas claras y oscuras:

PERCEPCIÓN

¿Podemos mirarla y absorberla como una experiencia sensorial sin leer la palabra? (Yo no puedo). Pero si estuviera escrito en una lengua diferente, sería fácil captarla a nivel sensorial como patrón de formas y garabatos claros y oscuros (a no ser, por su puesto, que leamos árabe).

كارد

Cada acto de percepción implica omitir algunos detalles que no encajan con nuestras expectativas y poner otros. Cuando miramos las caras y el cáliz, no hay mucha información que nos diga que son dos caras, pero la mente no tiene dificultad en suplir la información que falta. De igual manera, si miramos a las palabras *m_dre* y *p_dre* la mente no tiene ningún problema en rellenar los huecos (como veremos pronto, saber que la mente hace esto puede ayudarnos a evitar muchas dificultades interpersonales).

Al organizar la experiencia sensorial en percepciones, la mente añade inmediatamente una reacción sensorial. Como dijimos antes, experimentamos cualquier cosa como agradable, desagradable o neutral. Un sabor dulce puede ser agradable, un sonido fuerte desagradable, mientras que la imagen de este libro en nuestras manos podría ser neutral. Estas reacciones sensoriales van inmediatamente acompañadas de intenciones: queremos asir lo agradable, rehuir lo desagradable y pasar por alto lo neutro. Podemos ver esto por nosotros mismos refiriéndonos al pequeño experimento de la página siguiente.

Cuando tenemos las mismas reacciones sensoriales una y otra vez, se solidifican en nuestras disposiciones, respuestas condicionadas o rasgos de personalidad, todos ellos elementos básicos de nuestras identidades. Esto resulta más fácil de ver en los adolescentes. Ellos nos dirán enseguida: “Está guapa la música de _____”. “Me gusta _____ pero paso de ponerme _____”. “Qué friki es. ¡Cómo le puede molar _____!”. Las categorías de identidad de los adolescentes –empollón, mazao, jamao, gótico– reflejan sus preferencias y fobias habituales. Podemos imaginar que, como adultos, nuestras identidades se basan en algo más profundo que unas preferencias o unas imágenes. En efecto, nuestras categorías de identidad pueden ser más complicadas y variadas que las de un estudiante medio de instituto. Pero, si tú vas al

volante de un Toyota Prius, puedo imaginar probablemente tu sentir respecto a los parques nacionales, a fumar tabaco y a los Chevy Hummers, por no mencionar a quién votaste en las últimas elecciones.

NOTAR SENTIMIENTOS E INTENCIONES

Reservemos un momento para conjurar la imagen de las siguientes personas, una a una, y notemos nuestra reacción a cada una. ¿Encontramos la imagen agradable, desagradable o neutral? ¿Qué impulso e intención sentimos hacia la imagen? Sintamos lo que cada una de estas reacciones suscita en nuestro cuerpo al retener la imagen en la mente durante unos momentos.

*Impulso o intención hacia la imagen
(atracción, repulsión, neutral,
etc.) y reacción física.*

Imagen	_____
Adolf Hitler	_____
Marting Luther King, Jr.	_____
Marilyn Monroe	_____
Nuestro primer novio o novia	_____
Osama bin Laden	_____
George W. Bush	_____
El Dalai Lama	_____
Un hombre realmente sexy	_____
Una mujer realmente sexy	_____

Así, ¿dónde está el *yo* en todo esto? Una observación detenida revela que se trata de un proceso. Como señala mi amigo el estudioso budista Andrew Olendzki, más que *existir, ocurrimos*. En cada momento que experimentamos contacto, percepciones, reacciones sensoriales y respuestas habituales, nuestro sentido del yo vuelve a nacer. Cuando añadimos palabras y nos describimos a nosotros mismos en términos de nuestros roles sociales, pensamientos, debilidades y preferencias, convertimos este proceso fluido en la sensación de

algo sólido y estable. Es así como *ocurre el ser yo*. Nuestra mente crea una ilusión de continuidad a partir de experiencias momento a momento, de manera parecida a como enlaza los fotogramas separados de una película para crear la ilusión del movimiento continuo. La meditación de la plena conciencia puede ayudarnos a ver esto en acción, y a volvernos en consecuencia más relacionalmente flexibles.

=====
 Más que *existir, ocurrimos*.
 =====

Comprenderme a mí para llevarme bien contigo

Cuando empezamos a ver que nuestra identidad es en realidad una serie de patrones formados por experiencias a lo largo del tiempo y que nuestro sentido del yo es recreado en cada momento, entonces puede que nos tomemos más a la ligera. Este cambio de actitud, unido al hecho de que ahora vemos nuestra interdependencia o ausencia de “separatidad”, puede crear mucha mayor flexibilidad a la hora de relacionarnos con los demás.

REFLEXIÓN SOBRE MOMENTOS TENSOS

Reservemos un momento para recordar algunas veces que, en el mes pasado, sentimos cierta tensión con amigos, familiares o compañeros de trabajo por cuestiones tales como quién llevaba razón, quién estaba siendo demasiado mandón o controlador, quién estaba llevándose la mejor parte, u otras cuestiones por el estilo. Pueden implicar cualquier cosa, como por ejemplo momentos de discusión fortuita, el decidir adónde salimos a comer o determinar quién ha dejado la cocina tan sucia. Anotemos un par de estos ejemplos.

Imaginemos ahora cuánto más fácil sería llevarnos bien si no nos importara tanto llevar la razón o quién está viendo sus necesidades mejor satisfechas. Esto no equivale a decir que debemos suscribir unas relaciones no equilibradas o abusivas, sino más bien que todo funciona de manera muy distinta cuando ambas partes están menos preocupadas por su “yo”.

Yo tenía una pequeña sombra...

Uno de los problemas derivados de desarrollar una identidad es que implica excluir los aspectos del “yo” que no encajan. Como mencioné en el capítulo 6, yo me considero un hombre inteligente, compasivo y generoso (en los días buenos). Pero tendré dificultades siempre que note mi lado estúpido, insensible o egotista (el resto del tiempo). De hecho, cuando estos otros lados de mi personalidad emergen en el transcurso de una interacción, es probable que me altere y me sienta enfadado *contigo* por haber sido el desencadenante de éstos. El famoso psiquiatra C. J. Jung describió estos lados de nuestra personalidad, que no reconocemos porque no encajan con nuestra identidad consciente, con el nombre de nuestra *sombra*. Todos tenemos una, hecha de todo lo que no nos gusta de nuestra persona. Podemos encontrar nuestra sombra ahora mismo con un poco de reflexión:

ENCONTRAR MI SOMBRA

En primer lugar, tracemos una lista con algunas de nuestras cualidades o virtudes más favorables: las cosas que nos gustan y con las que nos sentimos bien cuando los demás las notan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ahora miremos cada una de las cosas de la lista más arriba y describamos su contrario aquí abajo en su correspondiente renglón numerado.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Imaginemos a una persona que encarne estas cualidades negativas. Pues bien, éste sería un retrato a grandes rasgos de nuestra sombra.

Al arrojar luz sobre cómo construimos nuestra identidad, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a reconocer y aceptar nuestra sombra momento a momento. Cada sentimiento, pensamiento e imagen deseable o no deseable acaba surgiendo en la meditación, donde practicamos el notar y aceptar todo ello. Vemos nuestra ira, avaricia, codicia y miedo junto con nuestro amor, generosidad, solicitud y valor. Al ver todo estos contenidos, dejamos paulatinamente de identificarnos con una serie particular y de rechazar la otra. Y acabamos viendo que tenemos mucho en común con todos los demás, incluidas esas personas que estamos tentados de juzgar con especial severidad. Vemos por nosotros mismos por qué la gente que vive en casas de cristal no deberían arrojar piedras.

Se ha dicho que *la práctica de la plena conciencia no es una senda a la perfección sino una senda a la completitud*. No borramos los aspectos de nuestra personalidad que no encajan con nuestra identidad deseada, sino más bien nos hacemos amigos de estos mismos elementos. Esto puede parecer humillante, pero también es liberador. Un antiguo maestro de zen expresó esto de la siguiente manera: “La frontera de lo que podemos aceptar en nosotros mismos es la frontera de nuestra libertad”. Practicando simplemente la plena conciencia de la experiencia presente con aceptación, podemos vernos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad, no distorsionados por el deseo de vernos bajo una cierta luz.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a entender por qué la gente que vive en casas de cristal no debería arrojar piedras.

El trabajar con nuestra experiencia de esta manera nos ayudará a celebrar nuestra condición de gente corriente al tiempo que derribamos algunas de las barreras que nos separan. Hace unos años, había un grupo teatral que creó un disco titulado *Creo que todos somos bozos en este autobús*. Una parte de la letra decía más o menos esto: “¿Tú eres bozo?”. “Yo soy bozo también”. “Mi madre era boza en la universidad”. A pesar de nuestros intentos por distinguirnos unos de los otros, compartimos muchísimos defectillos humanos. Naturalmente, empezaremos a relacionarnos con los demás con un espíritu compasivo cuando veamos que son iguales que nosotros. Nosotros también acabaremos apreciando que somos únicos... igual que todos los demás.

Asumir la emoción

Los profesionales de la salud mental emplean la frase *tolerancia del afecto* para describir la capacidad para sentir plenamente las emociones sin huir de ellas. Ésta es otra habilidad esencial para llevarnos bien. Si yo no puedo reconocer ni tolerar mis propios sentimientos, o bien voy a proyectarlos sobre ti (por ejemplo, voy a imaginar que tú estás airado conmigo cuando en realidad soy yo quien está airado contigo) o a culparte por “hacerme” sentirme de cierta manera. La práctica de la plena conciencia cultiva la tolerancia del afecto y por tanto nos da mucha más libertad en las relaciones. Un relato japonés clásico capta esto que decimos bastante bien.

Un general cruel y sádico entró un día con su ejército en una población. Sus hombres se lanzaron inmediatamente a robar todo lo que pudieron y a producir toda suerte de estragos. Violaron a las mujeres, mataron a los niños, prendieron fuego a las casas y destrozaron las cosechas. Cuando el general se enteró de que había en la población un maestro de zen muy respetado, se propuso vencerlo también.

El general galopó hasta una colina situada a las afuera de la ciudad y entró a lomos de su caballo en el atrio del templo zen. Allí, meditando sobre un cojín, se hallaba un hombre pequeño. El general acercó su caballo hasta él y colocó sobre su cabeza la espada ensangrentada. El hombre lo miró a su vez. “¿No te das cuenta de que te puedo traspasar con esta espada en menos que canta un callo?”, preguntó el general. “¿Y tú no te das cuenta de que yo podría ser traspasado con esa espada en menos que canta un gallo?” preguntó a su vez el maestro de zen. En este punto, se dice que el general se quedó desorientado, tras lo cual agachó la cabeza y abandonó la población.

Ahora bien, yo no estoy sugiriendo que esto funcione siempre frente a una intervención militar. Sin embargo, ilustra un aspecto poderoso de la práctica de la plena conciencia. Al pasar tiempo con experiencias tanto agradables como desagradables, sin dispersarnos con el entretenimiento y la distracción, mejora nuestra tolerancia a la incomodidad. Además, al vernos como parte integrante de un mundo más amplio, y descubrir cómo se construye momento a momento

nuestro sentido de un yo separado, nos preocupamos mucho menos por nuestra propia conservación, ya literal como en este relato, ya simbólica como en la mayoría de los conflictos interpersonales. Esto nos da una enorme flexibilidad a la hora de responder a los demás. Si el maestro de zen puede ser atravesado con una espada, nosotros podríamos ser capaces de oír la queja de nuestro compañero por los platos que hemos dejado en el fregadero sin lanzar un contraataque en plena regla.

No es algo personal

Otra manera como la práctica de la plena conciencia nos ayuda a tolerar nuestros sentimientos es ayudándonos a ver su naturaleza impersonal. Cuando vemos surgir sentimientos durante la práctica de la meditación, nos centramos en la manera como son experimentados en el cuerpo. Vemos la tensión asociada a la ira o al miedo; el sentimiento en la garganta, el pecho y los ojos, que acompaña a la tristeza; la sensación de ligereza que viene con la alegría. Al atender a las emociones de esta manera, el “yo” se vuelve un suplemento. No experimentamos “mi” sino “la” ira, amor, miedo, alegría, tristeza o ansia conforme surgen en el cuerpo. Al conseguir creer menos en los pensamientos narrativos habituales (“te odio porque te has portado de manera miserable conmigo”), resulta más fácil tolerar toda una serie de sentimientos. En efecto, incluso las emociones negativas pueden resultar interesantes: las observamos ir y venir, alcanzar puntos álgidos y desaparecer. Se vuelven como otros fenómenos corporales, como por ejemplo un picor o dolor de cualquier tipo. Esta nueva perspectiva contribuye a nuestra flexibilidad a la hora de reaccionar a ellos.

Hay una metáfora clásica que compara las emociones con la sal en el agua. Si disolvemos una cucharadita de sal en un vaso de agua, resultará difícil beberla. Si, por el contrario, disolvemos la misma cucharadita de sal en un embalse de agua cristalina, beberla no será ningún problema (o al menos no lo era antes de que tantos embalses estuvieran contaminados). La plena conciencia hace que la mente sea como un estanque de agua cristalina, capaz de integrar toda suerte de contenido sin agobiarse por ello. Como la mente se ha vuelto expansiva, ya no nos sentimos compelidos a deshacernos de las sensacio-

La plena conciencia nos ayuda a asumir sentimientos intensos y con ello reduce nuestro miedo a sentirnos heridos.

nes desagradables ni a agarrarnos a las agradables. Podemos entonces practicar el *estar con* todas las emociones que surjan en las relaciones. Y podemos ser mucho más flexibles a la hora de reaccionar a las situaciones interpersonales, a no tener ya tanto temor a que hieran nuestros sentimientos.

Escucharnos unos a otros

Otro beneficio enorme asociado a aprender a tolerar nuestros sentimientos, especialmente cuando se combinan con una incrementada capacidad para prestar atención, es el ser capaces de escucharnos unos a otros. A menudo, esto no resulta nada fácil. Las preocupaciones de las otras personas afectan a las nuestras y suscitan reacciones dolorosas. Cuando nuestros amigos nos hablan de un familiar enfermo o de un hijo que está luchando, nos recuerdan las vulnerabilidades de nuestros propios seres queridos. Estar simplemente con la ira, el miedo o la tristeza mutuas puede resultar difícil, pues los sentimientos tienden a ser contagiosos. Sin embargo, estar con otra persona de esta manera puede ser a la vez provechoso para la otra persona y enriquecedor para la relación (por cierto, la palabra compasión viene del latín *cum pati*: “sufrir juntos”). Yo aprendí esta lección de un paciente durante los primeros años de mi formación como clínico.

Yo era un joven interno de psicología en un hospital clínico municipal. Si bien el establecimiento contaba con un personal excelente y estaba asociado a una Escuela de Medicina también eminente, las instalaciones eran lamentables. Era una antigua residencia de enfermeras reconvertida en consultas clínicas. El que antaño fuera un edificio señorial, con techos altos y ventanales enormes, hacía tiempo que tenía un aspecto abandonado. Como iban a acometer pronto una reforma, el hospital había dejado de lado prácticamente toda labor de mantenimiento. En cierta ocasión, un paciente airado arrancó la taza del wáter del servicio de caballeros, y la pieza permaneció en el pasillo durante varias semanas.

Mi despacho particular era una hermosa habitación situada en la tercera planta. Tenía una mesa vieja de madera y dos sillas de ruedas. Las paredes estaban desconchadas y no había cortinas en la ventana. El despacho estaba iluminado por un solitario tubo de luz fluorescente, y por la noche la ventana parecía la boca rectangular de una cueva enorme.

Fue en este marco donde yo atendí a un joven muy deprimido; estaba convencido de no tener ninguna posibilidad de ser feliz, de encontrar amigos o de ser amado. Semana tras semana, me hablaba de esta su situación tan desesperada. Yo hice tímidos intentos por ayudarlo, sugiriéndole algunas maneras alternativas de afrontar las interacciones, y ofreciéndole así la posibilidad de que las cosas resultaran mejor de lo que él esperaba. Examinamos su pasado e investigamos por qué había llegado a sentirse como se sentía en aquel momento. Contemplamos la posibilidad de que tomara medicación, pero a él no le pareció útil esta sugerencia.

A menudo, yo mismo salía de aquellas sesiones bastante deprimido, pensando: “Yo soy un chico brillante. Podría haber hecho otra carrera... Está claro que no estoy hecho para *esto*”. Unas veces, después de una sesión particularmente deprimente, mi paciente volvía a la semana siguiente con mejor aspecto. Otras, me sugería incluso que nuestra última reunión le había ayudado un poco. Yo pensaba entonces: “Habrá sido a *ti*, que a mí me ha dejado bastante deprimido”.

Después de cierto tiempo, empecé a comprender lo que estaba sucediendo. Si yo era capaz de oírle y de sentir la misma sensación de estancamiento que él, aquello podría ayudarlo de alguna manera. Finalmente, él se sintió algo más comprendido, algo menos solo. Yo había sido capaz de *estar con* él realmente, de sentir y tolerar su profunda tristeza y su sensación de no tener ningún camino por delante. Me llevó tiempo cambiar mis esquemas, pero al final me sentí mejor... simplemente estando presente. En vez de tratar de ayudarlo frenéticamente, aprendí a oírle contar su experiencia y a notar cómo su pena, soledad y dolor resonaban en mi propia mente y cuerpo. Aquel cambio podía parecer tenue desde fuera: pero la gente es extraordinariamente sensible a estas cosas. Aquello le ayudó a conectarse a sus propios sentimientos y, con el tiempo, a empezar incluso a conectar con los demás.

Si bien no todas las interacciones interpersonales son tan intensas y difíciles como dichas sesiones de psicoterapia, en ellas se aplican unos principios parecidos. Cuando podemos estar realmente con alguien y empatizar con su experiencia, también cuando ésta es muy dolorosa, la relación se vuelve más profunda. ¡Cuántas veces oímos hablar de relaciones románticas, matrimonios o amistades que se resquebrajan porque una de las dos –o ambas– partes siente que la otra no le presta realmente atención! “Nunca escuchas lo que te digo”. “No te esfuerzas por comprenderme”. “Tú siempre estás absorto/a en el _____ [ordenador, trabajo, partido de fútbol, telenovela, llamada por teléfono a _____]”. Y, como veremos pronto, si esta habilidad es importante para todas las relaciones es de todo punto esencial para desempeñar bien la tarea de hacer de padres.

La vida con y sin traje espacial

Así como nuestros intentos por evitar la incomodidad puede meter-nos en el atolladero de la ansiedad, de la depresión y de otros cuadros médicos relacionados con el estrés, también pueden aislarnos de los demás. En nuestra lucha por no sentirnos heridos, nos cubrimos con capas protectoras que nos dejan aislados. En el capítulo 1 hablamos de la renuencia de los humanos a contar a los demás sus dificultades; nadie quiere que los demás piensen que es un perdedor o perdedora en esta sociedad de la abundancia. Si somos desgraciados, cabe suponer que es porque hemos cometido algún error, o elegido la carrera o pareja equivocada o un producto de consumo equivocado. Después de todo, a la gente que sale en los anuncios parece irle la vida muy bien.

Al tratar de parecer felices y no dejarles ver a los demás nuestras vulnerabilidades, acabamos quedándonos solos y, paradójicamente, más vulnerables. Los Beatles dieron en el clavo hace años cuando cantaron: “It’s the fool who plays it cool by making his work a little colder” (“Es de idiotas ir de chulo, haciendo así su mundo un poco más frío”)*. Por desgracia, en grados distintos, todos somos así de idiotas.

* N. del T. Otra traducción posible, jugando con otra acepción de cool: “Es de idiotas no dejarnos emocionar, haciendo así nuestro mundo un poco más frío”.

La plena conciencia nos ayuda a ver que la vida es difícil para todo el mundo, que todos navegamos en el mismo barco. Como lo expresa el Dalai Lama, “Gracias a la compasión, descubrimos que todos los seres humanos son iguales que nosotros”. Si pensamos en lo que nos hace sentirnos próximos en las relaciones amorosas o de amistad, descubriremos que suele ser el comunicar abiertamente la vulnerabilidad compartida.

Por irónico que parezca, muchas personas se acercan a la meditación con la esperanza de volverse *invulnerables*, es decir, de no sentirse ya necesitadas, inseguras o dependientes de los demás. Pero no es así como funcionan las cosas. Por su parte, la práctica de la plena conciencia nos enseña a ser vulnerables. Existe el mito de un paraíso perdido llamado Shambhala, que precedió a la llegada del budismo en el Tíbet (al igual que la mayoría de los mitos, puede entenderse tanto si se relaciona con un reinado mítico como con un ámbito psicológico). Allí vivía una estirpe especial de guerreros. No eran unos guerreros en el sentido convencional de la palabra –que derrotan a enemigos externos en el campo de batalla–, sino unos guerreros psicológicos. Se cuenta que tenían el valor de vivir la vida *como una vaca sin la piel*. Se adiestraban para ser exquisitamente vulnerables a los sentimientos, para ser sensibles a cualquier cosa. Esto es lo opuesto de vivir la vida enfundados en un traje espacial, protegidos por múltiples defensas. El ser tan sensibles, tan vulnerables, nos permite conectar realmente los unos con los otros. Si nos quitamos las capas protectoras, podemos ya tocar y ser tocados.

La mayoría de nosotros tememos este nivel de vulnerabilidad, que asociamos con la debilidad. Después de todo, vivimos en una cultura en la que un político puede arruinar su carrera si confiesa que ha asistido a una consulta de psicoterapia. Pero esto revela una mala comprensión de lo que es la verdadera fuerza en el plano psicológico e interpersonal. Existe un adagio japonés tradicional que capta bien esta confusión:

¿Qué planta es más fuerte, el poderoso roble o el junco de bambú? Muchos suponen que el roble, pero la respuesta correcta es el junco de bambú. Cuando llega un monzón, el poderoso roble pierde fácilmente una rama o se parte en dos. Con una suave brisa, el junco de bambú se curva; puede incluso plegarse casi completamente con un

La plena conciencia nos ayuda a volvernos más resistentes a la vez que nos hace más vulnerables y sensibles.

viento fuerte. Pero tan pronto como ha pasado la tormenta, el bambú se endereza de nuevo.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a desarrollar una vida emocional a la manera del junco de bambú o del guerrero de Shambhala. Nos volvemos vulnerables y sensibles pero nos recuperamos fácilmente cuando pasa la dificultad. Practicando la plena conciencia de la experiencia presente con aceptación, notamos toda una serie de reacciones sensoriales y somos vulnerables a todas ellas. Pero al sentir las plenamente, dejan menos huellas cuando pasan –y así estamos abiertos y preparados para el siguiente momento–. Estar presentes de esta manera nos permite conectar profundamente con los demás. Podemos estar con las alegrías y penas de nuestro amigo porque podemos sentir las como propias. La experiencia de mi paciente ilustra a la perfección por qué nos ponemos trajes espaciales y cómo la práctica de la plena conciencia nos puede ayudar a quitárnoslos.

A Larry le repateaba ser tan sensible. De niño, le había preocupado mucho el ir bien en la escuela, sentía murria cuando marchaba a los campamentos de verano y era a menudo vergonzoso. Otros niños se reían de él por llorar, y sus padres le decían a coro que debía ser más duro.

En el instituto maduró como persona: se hizo un chico recio y buen deportista, empezó a sentir más confianza y logró ocultar sus inseguridades.

En la universidad, Larry se convirtió en uno de los mejores deportistas. Era bastante bien parecido y ligaba fácilmente. A menudo salía a beber con sus amiguetes y ocasionalmente tomaba alguna que otra droga. Le gustaba ser un chico majete y tener un montón de amigos.

De adulto, el lado sensible de Larry empezó a plantearle problemas de nuevo. Se casó con una mujer adorable y encontró un trabajo respetable, pero empezó a sentirse inadecuado en el trabajo. Le repateaba sentirse tan débil. Desarrolló problemas de insomnio y molestias estomacales, ambas cosas relacionadas con el estrés. También notó que había empezado a beber más.

Para hacer frente al estrés, Larry inició la práctica de la plena conciencia. Si bien ésta le ayudó a relajarse, también puso de manifiesto lo sensible que era realmente. Notó que casi todas sus interacciones con los demás lo hacían sentirse más vulnerable: siempre se estaba preguntando lo que pensarían de él y no sabía si era una persona suficientemente asertiva. A menudo se sentía airado después de un encuentro (incluso con personas con las que, al menos en la superficie, se llevaba bien). También se dio cuenta de que era demasiado sentimental con cosas pequeñas: de repente se mostraba excesivamente amable, o lloraba como un niño, o se emocionaba ante alguien que cuidaba de un animal. Observar el ir y venir de estos sentimientos lo dejaba bastante confuso. Quería ser un tipo más duro pero también veía que el necesitar ser duro era como estar en una cárcel. Al final, sintió que necesitaba ser aceptado tal y como era realmente, y no tener que ser siempre tan “majete”.

Así, Larry empezó a tomar más riesgos. Le habló a su mujer sobre algunos de sus sentimientos, y ella se mostró comprensiva e incluso lo admiró. Él empezó a ser más sincero con algunos de los compañeros de trabajo, y con algunos de ellos llegó a trabar verdadera amistad. Sus insomnios y su indigestión fueron desapareciendo a medida que se fortalecían sus relaciones con los demás.

La plena conciencia en la relación

Conectar con los demás no sólo nos permite llevarnos bien sino que también enriquece nuestras vidas. Los investigadores opinan que, cuando sentimos cercanos a los amigos y seres queridos, experimentamos una mayor energía y vitalidad, una mayor capacidad para actuar, una mayor claridad, un potenciado sentido de la valía y la dignidad, amén de a la vez el deseo y la capacidad para hacer más relaciones. La relación interpersonal la sentimos como algo “correcto” y nos resulta autorreforzadora. Cuando mi compañero y yo nos comprendemos y apoyamos, fluyen las ideas creativas y el trabajo se vuelve un placer; cuando mi mujer y yo nos sentimos cercanos y cariñosos, aumentan nuestras ganas de involucrarnos en el mundo y de afrontar cualquier cosa que nos traiga el azar.

Hemos visto cómo la práctica de la plena conciencia individual puede cambiar la relación con nuestras emociones de manera que podamos conectar mejor los unos con los otros. También existen técnicas de la plena conciencia que podemos practicar con los demás para ahondar en las relaciones.

Necesitaremos un compañero para este ejercicio. Aunque pueda parecer un ejercicio un punto intenso e íntimo, puede funcionar a la vez con seres queridos y con personas que conozcamos menos bien. Tanto nuestro compañero como nosotros deberíamos tener al menos un poco de experiencia con la práctica de la meditación antes de intentar esta práctica. Démonos entre veinte y treinta minutos.

*Respirar juntos**

Empecemos sentándonos el uno frente al otro, la columna relativamente derecha. Cerremos los ojos y hagamos entre diez y quince minutos de práctica de concentración. Traigamos la atención a las sensaciones de la respiración en la barriga. Notemos cómo ésta sube con cada inspiración y cae con cada espiración. Siempre que descubramos que la atención empieza a divagar, volvámosla suavemente a las sensaciones de la respiración. Puede que nos produzca algún sentimiento de ansiedad o de aprensión el hacer esto frente a la otra persona. Dejemos simplemente que estos sentimientos vayan y vengan, volviendo la atención a la respiración.

* * *

Una vez que hayamos desarrollado un poquito de concentración, abramos suavemente los ojos. Permitamos que las miradas descansen en las barrigas mutuas. Observemos la respiración de nuestro compañero mientras también seguimos notando las sensaciones de subida y bajada en nuestro propio cuerpo. Tal vez la respiración empiece a sincronizarse, o tal vez no. De cualquier manera, intentemos permanecer simplemente conscientes de nuestra respiración y de la de nuestro compañero durante los cinco minutos siguientes.

* * *

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

La siguiente fase puede parecernos algo intensa, por lo que debemos sentirnos libres para ajustar la mirada según nos parezca conveniente. Intentemos levantar la mirada para mirar en silencio a los ojos de nuestro compañero. No tratemos de comunicar nada en particular; sólo absorber la experiencia del estar con él o ella. Permitámonos notar la respiración en un segundo plano mientras centramos la mayor parte de la atención en mirar a los ojos de la otra persona. Si ésta empieza a sentirse demasiado incómoda, sintámonos libres para bajar de nuevo la mirada hasta su barriga. Podemos pasar de la barriga a los ojos para ajustar la intensidad de esta experiencia.

* * *

Una vez que hemos mirado a los ojos de nuestro compañero durante varios minutos, empecemos a imaginar cómo era de niño. Imaginémoslo con su madre o su padre y con otros niños. Imaginemos cómo él o ella atravesó las mismas fases que nosotros: la escuela primaria, la entrada en la adolescencia, tal vez se marchó de casa. Seamos conscientes de que nuestro compañero ha tenido miles de momentos de alegría y pena, de miedo e ira, de anhelo y realización, igual que nosotros.

Empecemos ahora a imaginar cómo será nuestro compañero conforme vaya haciéndose mayor. Seamos conscientes de que, al igual que nosotros, estará tratando de hacer frente a las siguientes fases del ciclo de la vida. Tendrá probablemente que luchar contra la enfermedad y los achaques de la vejez. Imaginemos cómo será esto para él o ella, tanto los aspectos agradables como los desagradables.

Finalmente, seamos conscientes de que, al igual que nosotros, algún día nuestro compañero morirá. Las moléculas de su cuerpo se reciclarán en el seno de la tierra o la atmósfera y se transformarán en alguna otra cosa.

* * *

Una vez que hemos imaginado a nuestro compañero en todas las fases del ciclo de la vida, traigamos la atención de nuevo a su aspecto en el momento actual. Bajemos después la mirada a la barriga de nuestro compañero y respiremos juntos otra vez unos minutos.

* * *

Finalmente, terminemos el ejercicio haciendo varios minutos de meditación con los ojos cerrados. Notemos los diferentes sentimientos que acompañan a cada fase del ejercicio.

Prestar atención a la relación

El ejercicio *respirar juntos* puede resultar a la vez interesante y un poco agobiante. Nos permite ver cómo la mayor parte del tiempo estamos menos atentos y más reacios a conectarnos realmente con la otra persona. Puede también ayudar a colmar algunos vacíos que sentimos entre nosotros y los demás al poner de relieve nuestras cosas en común. Y puede espolearnos para compadecernos y seguir ese antiguo mandamiento, generalmente atribuido a Platón, de “Sed amables, pues cualquiera a quien encontremos está librando una dura batalla”.

Por supuesto, la mayor parte del contacto con las demás personas no será como el ejercicio *respirar juntos* (si insistimos en él, probablemente tengamos pocos amigos). Pero existen otras maneras de practicar la plena conciencia en la relación de manera menos formal.

Mi amiga y colega Janet Surrey, que estudia las distintas maneras de emplear la práctica de la plena conciencia tanto en psicoterapia como en las interacciones cotidianas, opina que siempre que estemos hablando con otra persona podemos llevar la atención a tres objetos de conciencia. En primer lugar, están las sensaciones corporales, así como los pensamientos y sentimientos que están ocurriendo en nosotros. Estamos familiarizados con éstos por la práctica de la meditación –simplemente notémoslos mientras interactuamos con la otra persona–. En segundo lugar, están las sensaciones corporales, así como los pensamientos y sentimientos que notamos en el otro. Esto lo intuimos mediante las palabras, el lenguaje corporal y la expresión facial de nuestro compañero. En tercer lugar –y esto puede parecer extraño al principio–, podemos traer la atención a nuestra *sensación sentida* de conexión y desconexión* con la otra persona.

Existe una escena clásica que se repite incontables veces en la consulta psicológica marital (por favor, perdónenseme los estereotipos de

* N. del T. En el original *felt sense*. Otras posibles traducciones son: “sentimiento sentido”, “significado sentido” o “sentido sentido” (un sentido o significado que es sentido corporalmente).

género). La esposa dice al esposo: “Cariño, me repatea que, cada vez que me altero por algo, tú desaparezas”. Él, con aire perplejo, replica: “Pero, cariño, si estoy sentado aquí, justo a tu lado”. Ella, que empieza a frustrarse, le aclara: “No quiero decir *literalmente* desaparecido. Me refiero a que desapareces *emocionalmente*”. “¡Pero si estoy a la escucha de todos tus sentimientos!”, protesta él, desconcertado.

La concentración a menudo se rompe en este punto, sin que ninguna de las dos partes entienda a la otra. Lo que la esposa está describiendo es su sensación sentida ya de conexión ya de desconexión con su marido. Es una experiencia muy sutil, nada fácil de medir ni de definir con claridad. Sin embargo, es un aspecto importante en todas las relaciones.

Al atender a nuestra sensación sentida de conexión y desconexión, junto con nuestras emociones internas y las de nuestro compañero, podremos sentirnos más ricamente relacionados con las demás personas. Existe una práctica de la plena conciencia informal que podemos intentar siempre que estemos conversando.

Tres objetos de conciencia

De la misma manera que podemos prestar atención a los pies que se mueven en el espacio y tocan el suelo cuando hacemos la meditación caminando, traigamos la atención a estos tres objetos de conciencia cuando estemos hablando con otra persona:

1. Las sensaciones corporales, los pensamientos y los sentimientos.
2. Las palabras, el lenguaje corporal y las expresiones faciales de nuestro compañero.
3. La sensación sentida de conexión y desconexión con nuestro compañero.

Cuando la mente se nos aleje de estos tres objetos, traigámosla suavemente a ellos de nuevo.

Podemos intentar esta práctica informal cuando estemos con amigos, seres queridos, compañeros de trabajo o cualquier otra persona con quien mantengamos un contacto más que pasajero.

La mente del principiante

¿Hemos dicho o hecho algo alguna vez y nos ha sorprendido después la reacción de otra persona? Los humanos nos ocupamos de nuestros negocios pensando que estamos siendo unas personas decentes y razonables hasta que, de repente, nos topamos con un problema. Esto resulta bastante perturbador en un contexto público. Por ejemplo, una estudiante cree que está contestando bien a una pregunta y no puede entender por qué el profesor se enfada de repente; o un jefe no entiende cómo puede haber ofendido a un subordinado. Pero cuando ocurren estas cosas en el contexto de una relación íntima, puede tener el resultado de que las dos partes se queden muy abatidas.

Russ apenas pudo creer lo ocurrido. Era viernes por la noche, y estaba deseando volver a casa. Había trabajado muy duro durante toda la semana, y Nancy y él apenas habían tenido tiempo para comunicarse. Tenía unas ganas inmensas de relajarse un poco y pasar un momento bueno con ella.

Cuando volvió del trabajo, Nancy tenía un aspecto estupendo. Llevaba un vestido nuevo y se había peinado el pelo de manera distinta. Se abrazaron y besaron, y él se puso a contarle lo estresante que había sido la jornada y lo contento que estaba de verla. Después de charlar un rato, Nancy preguntó: “¿Dónde vamos esta noche?”. Russ contestó: “Pues no sé. ¿Qué te gustaría hacer?”. Ella no le contestó enseguida. Russ empezó a sentir que algo iba mal. “Supongo que no tiene mucha importancia”, zanjó ella unos segundos después.

La velada empezó a torcerse desde aquel momento. Nancy pareció de repente fría. Russ le preguntó si le pasaba algo. No imaginaba cuál podía ser el problema. Pasados unos minutos, ella le dijo al final que creía haberle oído decir que irían por ahí y ahora resultaba que no había hecho ningún plan. Russ encajó mal aquella sensación de haberle fallado en cierto modo otra vez y pasó a la defensiva, diciéndole que lo único de que habían hablado era de “pasar juntos” la tarde-noche del viernes. Nancy dijo algo en el sentido de que aquello venía ocurriendo “con frecuencia” desde que él estaba tan atado al trabajo. También dijo algo en el sentido de que, según ella, él no estaba poniendo de su parte lo suficiente. No se necesitó mucho para que

los dos se sintieran heridos y enfadados, completamente convencidos de que era el otro quien estaba mostrándose injusto.

¿Cómo podría la práctica de la plena conciencia haber ayudado aquí? La meditación de la plena conciencia cultiva eso que el maestro de zen Shunryu Suzuki denominó la mente del principiante, es decir, la capacidad para desprendernos de concepciones anteriores y ver las cosas con ojos nuevos. También dijo esto: *“En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas”*. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a no tomar demasiado en serio nuestros pensamientos sino a ver cómo éstos cambian con los distintos estado anímicos y a reparar en lo que está ocurriendo realmente en este momento.

En las relaciones íntimas, puede ser especialmente difícil ver cosas con la mente del principiante. Estamos tan acostumbrados a nuestras suposiciones sobre la otra persona, y tan influidos por nuestras emociones, que no la vemos con demasiada claridad.

Si tanto Russ como Nancy hubieran podido abordar su situación con una conciencia más plena, cada cual podría haber respondido de manera diferente. Abordar la situación con la mente abierta y la voluntad de sentir plenamente los sentimientos podría haber cambiado completamente la situación.

Cuando Nancy pareció enfadada, Russ podría haber practicado *tres objetos de la conciencia* e intentado simplemente escucharla mientras atendía a sus propias reacciones emocionales en vez de reaccionar a la defensiva. Habría considerado la posibilidad de que ella estaba contrariada porque se sentía herida y de que se sentía herida porque lo amaba y lo echaba de menos. Él habría sido capaz de sentir y estar con el dolor del desencanto de ella en vez de ver la situación inmediatamente como un reflejo de sus defectos propios. Y habría sido capaz de imaginar qué había sido de Nancy en las últimas semanas cuando él estaba tan agobiado por el trabajo.

Y, al ver Nancy claramente que Russ no había hecho planes, practicando la plena conciencia podría haber notado más claramente el dolor que se escondía debajo de su propia ira. Habría sido capaz de experimentar y tolerar más fácilmente su anhelo de conexión y su sensación de verse desdeñada. En vez de suponer que él no había

hecho planes porque ella no le importaba, podría haber oído que Russ realmente quería estar con ella y podría haberle dicho lo mucho que lo había echado de menos.

Si cada uno de los dos hubiera sido capaz de ver al otro con ojos nuevos, nítidos y abiertos al dolor mutuo, podrían haber reaccionado con empatía y comprensión mutuas. Lo que habría posibilitado que reconectaran emocionalmente, llegaran a un compromiso sobre los planes para la velada y pasaran una bonita noche juntos.

Ser padres

Cualquiera que haya estado alguna vez cuidando niños, aunque haya sido por poco tiempo, sabrá que es toda una aventura emocional. Una estudiante de meditación diligente se quejó en cierta ocasión de que tenía la mente inundada de deseos. Había leído cosas sobre personas espirituales que renunciaban a los placeres mundanos y creía que tal vez ella debía intentar también lo mismo. Así que le preguntó a Jack Kornfield, famoso psicólogo y profesor de meditación, “¿Cómo puedo ir más allá de este mi constante desear? ¿Qué prácticas debería seguir para renunciar a todo?”. Jack le preguntó qué hacía todos los días, y ella le contestó: “No gran cosa. Estoy en casa haciendo de madre, cuidando de mis tres hijos, e intento encontrar tiempo para hacer meditación”. Él le dijo: “Ya tienes más que suficiente para practicar el ejercicio de la renuncia”.

Al cuidar de otros, nos enfrentamos al desafío de dejar de centrarnos en el cumplimiento de nuestros propios deseos. Muchas veces, esto es un alivio. Cuidando de otros, obtenemos un sentido, significado o finalidad que nos falta cuando estamos centrados en tratar de hacernos felices a nosotros mismos. Pero esto no es nada fácil. Los niños necesitan mucho cuidado y atención y tienen una manera especial de poner de relieve nuestros irresueltos problemas y vulnerabilidades emocionales. Hacer de padres es una labor ardua, para la que la mayoría de nosotros tenemos muy poco adiestramiento formal. Afortunadamente, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a actuar de manera más hábil.

Estar presentes

A lo largo de las pasadas décadas, los psicólogos han aprendido muchas cosas sobre la manera como las interacciones padres e hijos conforman el desarrollo de éstos. Los hijos nacen con unas capacidades de comunicación exquisitamente sensibles, pero no llegan con un traductor incorporado. Los padres se enfrentan al desafío de comprender el lenguaje pre-verbal de sus hijos desde el primer día. Cualquiera que se haya preocupado alguna vez por un niño pequeño que está llorando habrá tenido que aprenderse la siguiente lista: (1) ¿pañales mojados?, (2) ¿demasiado frío?, (3) ¿demasiado calor?, (4) ¿hambre? (5), ¿sueño? A veces ninguna de estas cosas es el problema, y entonces hay que coger en brazos al bebé.

Una vez que las necesidades básicas están cubiertas, esta última necesidad se revela crítica. Lo niños cuentan con los cuidadores para su regulación emocional. En el capítulo 2 hablamos sobre el equilibrio entre la intensidad de las experiencias desagradables y nuestra sentida capacidad de soportarlas. Cuando esta capacidad es fuerte, podemos hacer frente con solvencia a desgracias considerables. Cuando esta capacidad está debilitada, cualquier cosita podría agobiarnos. Cuanto más pequeño es el niño menos puede hacer frente él solo a las experiencias desagradables. Los niños están diseñados para “pedir prestada” nuestra capacidad para soportar las incomodidades.

Todos hemos visto a un niño pequeño llorar terriblemente y tranquilizarse enseguida al ser cogido en brazos por mami o papi. Este sostener al bebé es de hecho un proceso muy complejo. Los investigadores han registrado las interacciones entre uno de los padres y el bebé grabando en vídeo las caras de ambos. Si ralentizamos la visión de la cinta, podemos observar el proceso de la comunicación al milímetro. El bebé empieza a sonreír, y la madre o padre responde; los ojos de la madre o del padre cambian, y el bebé responde. Estas comunicaciones se producen con una rapidez de *diez veces por segundo*. Es mediante este proceso como el bebé siente la presencia parental, y si la madre o el padre pueden soportar la emoción del momento, el bebé suele poder también. Por supuesto, esto es importante no sólo para los bebés. Cuando los bebés van creciendo, nuestra capacidad para “sostenerlos” cuando están a disgusto es igualmente importante.

Vista más ampliamente, la capacidad humana para soportar experiencias difíciles es contagiosa. Esto resulta particularmente claro durante épocas de crisis. Un ejemplo gráfico es el que aduce Tich Nhat Hanh a propósito de los que huyeron del Vietnam al final de la guerra.

Las condiciones reinantes en los barcos de refugiados eran terribles. Los pasajeros habían experimentado traumas horribles; muchos se habían separado de sus familiares y temían por su vida. Casi todos habían perdido todas sus posesiones. Los propios barcos estaban sobrecargados y eran vulnerables tanto a los ataques de los piratas como al peligro de hundimiento. Y, aunque llegaran a su destino, ningún refugiado sabía si sería acogido o enviado de nuevo a alta mar.

Dada esta atmósfera, era muy fácil que cundiera el pánico. A veces había a bordo una monja, monje u otra persona con una intensa práctica de la meditación de la plena conciencia. Los pasajeros que frecuentaban a esa persona tendían a estar más tranquilos. Era como si hubiese unos círculos concéntricos de aceptación a su alrededor. Cuanto más cerca del meditador estaba la gente más fuerte era el influjo de éste. Mientras que el efecto opuesto podía verse también por doquier. Si un pasajero se ponía histérico o mostraba una actitud hostil, quienes estaban a su alrededor tendían a estar igualmente agitados.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a proporcionar sostén a nuestros hijos de dos maneras. En primer lugar, al ayudarnos a prestar atención, nos ayuda también a interpretar sus comunicaciones con mayor exactitud. Si bien puede que no seamos plenamente conscientes de las sutiles señales transmitidas en una y otra dirección diez veces por segundo, podemos ser más conscientes del estado emocional de nuestro hijo y de nuestras reacciones a él. En segundo lugar, la práctica de la plena conciencia aumenta nuestra capacidad para soportar las incomodidades. Como para la mayoría de nosotros resulta particularmente difícil ver a nuestros hijos llorando, cuanta mayor sea la capacidad para soportar esto mayores serán nuestras probabilidades de ser capaces de ayudarles a hacer frente a emociones difíciles. Para Stacey, esto fue un auténtico salvavidas.

Gracias a la práctica de la plena conciencia, aprendemos a interpretar las comunicaciones de nuestros hijos con mayor exactitud y a reconfortarlos de manera más eficaz.

La madre joven que era Stacey tenía muchos problemas siempre que lloraba su hija. Ella misma había sido educada por unos padres alcohólicos que nunca estaban emocionalmente disponibles. Los gritos de su hija le recordaban sus propias lágrimas, pero ella no sabía cómo reaccionar.

Para hacer frente al estrés de ser madre, Stacey empezó a hacer yoga y aprendió la meditación de la plena conciencia. Al hacer práctica de sedestación formal, Stacey empezó a recordar cómo sus padres la habían abandonado. Se volvió consciente de unos profundos sentimientos de miedo y tristeza y se dio cuenta de que nunca se había sentido realmente mirada ni amada.

Al recordar lo sola que se había sentido de niña, Stacey se entregó a estar más presente con su hija. En vez de reaccionar con miedo o desconectar, practicó el mirar y escuchar realmente a su hija cuando estaba llorando. De manera paulatina, Stacey fue capaz de ver cómo ésta reaccionaba a su propio estado anímico: si Stacey podía confiar en estar bien ella misma, su hija se tranquilizaría cuando la cogiera. Cuidando de su hija de esta manera, le pareció que estaba curando sus propias heridas.

Si bien muchos de nosotros hemos tenido un mejor trato parental que Stacey, todos podemos utilizar las prácticas de la plena conciencia para volvernos más conscientes de nuestras propias reacciones emocionales y atender más diestramente a nuestros hijos. Varias de las prácticas y ejercicios tratados en el capítulo 6, especialmente *notar las emociones en el cuerpo*, *vigilar las emociones en el cuerpo* y *observar las emociones a lo largo del día*, pueden ser particularmente útiles cuando notemos ámbitos de emoción que nos hagan ya echarnos atrás ya sobrereaccionar. La práctica *tres objetos de conciencia* puede también ayudarnos a estar más presentes y atentos con nuestros hijos.

Entrar en el mundo de un niño

Uno de los desafíos para comunicarnos con nuestros hijos tiene relación con las diferencias culturales. Aunque estemos educando a nuestro hijo biológico en la misma comunidad en la que crecimos

nosotros mismos, el mundo de un niño es muy distinto al de un adulto. La cultura de los niños implica un sentido diferente del tiempo y de la realidad.

Cuanto más pequeño es el niño más vive en el momento presente. Cuando mis hijas eran pequeñas, le pregunté a Karlen Lyons-Ruth, una famosa psicóloga del desarrollo, qué pensaba de mi “terrible parejita”. ¿Por qué los pequeñines son tan difíciles de manejar a esta edad? Ella me explicó que las emociones del niño no son realmente tan distintas cuando tienen dos años que cuando tienen uno. Lo que cambia es su capacidad para pensar en el pasado y el futuro. Cuando una niña de un año quiere una galleta y yo le digo “No”, ella se enoja. Pero si le digo: “Mira a Osito, me parece que quiere jugar”, entonces ella se implica rápidamente en el presente y vuelve la atención al peluche. A los dos años, si le presento a Osito, ella sonríe, mira al peluche y luego exige de nuevo la galleta. Esta capacidad para pensar en las cosas del pasado e imaginar el futuro se vuelve cada vez más fuerte cada año que pasa hasta que, al igual que sus padres, los niños viven mayormente en sus pensamientos sobre el pasado y el futuro.

Para conectar bien con nuestros hijos pequeños, necesitamos ser capaces de volver al presente nosotros mismos. La práctica de la plena conciencia ayuda en esto. Si podemos aprender a estar presentes siguiendo la respiración, podremos ciertamente estar comprometidos mirando a nuestro pequeñín o incluso leyéndole un cuento o jugando a “Serpientes y escaleras” una vez más. Nuestra capacidad para estar presentes con cualquier cosa que esté ocurriendo en este momento, aunque no contenga mucho valor de entretenimiento, es muy útil para con nuestros hijos.

Los niños también viven una realidad diferente. Cuanto más pequeño es el niño menos vive en un mundo de conceptos lógicos y más en el mundo caleidoscópico de las imágenes. Lo que los adultos denominan fantasía y realidad se mezcla de manera inconsútil. También aquí la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos para estar con nuestros hijos pequeños. Cuanto más practiquemos la plena conciencia menos en serio tomaremos nuestros propios conceptos y más abiertos estaremos al flujo de la experiencia de la

conciencia momento a momento. Notaremos así cómo nuestras propias fantasías se entrelazan con las experiencias que consideramos “realidad”. Cuanto más nos familiaricemos con este aspecto de la mente y más conscientes seamos de cómo su contenido se desplaza y cambia, más sintonizados estaremos también con los mundos mágicos de ellos.

Podemos ver esto con especial viveza cuando estamos jugando con niños pequeños. Es interesante reparar en la diferencia entre trabajo y juego. El trabajo tiende a estar orientado a la meta, a centrarse más en el hacer que en el estar, y favorece el resultado más que el proceso; se trata, en resumidas cuentas, de dejar algo hecho o terminado. El juego, por su parte, no tiene una meta, está centrado más en el estar que en el hacer y favorece el proceso por encima del resultado; la única meta o resultado es pasarlo bien. De adultos, podemos vernos tan pillados en el trabajo que nos resulta difícil jugar. Haciendo las faenas, pagando los recibos, respondiendo a un email y haciendo recados..., contraemos el hábito de terminar cosas para acometer las verdaderamente interesantes.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a recuperar la habilidad para jugar. Al cultivar la conciencia y la aceptación, nos enseña a estar con la experiencia en el momento en vez de perseguir metas solamente. Si seguimos un modelo de práctica regular que incluya

La plena conciencia nos ayuda a conectar con nuestros hijos conectando con nuestro propio mundo de fantasía y ayudándonos a recordar cómo jugar.

tanto la meditación formal como la práctica informal a lo largo del día, el entrenarnos en la plena conciencia puede ayudarnos a recordar cómo jugar con nuestros hijos.

El amor y los límites

Cuando mis gemelas eran pequeñas, me aterrorizaba constatar las veces que les decía “no”. Recuerdo una visita al pediatra cuando eran muy pequeñas. Después de reconocerlas a las dos, preguntó si dormían y comían bien y nos tranquilizó diciendo que parecían físicamente saludables. Luego nos preguntó si teníamos otras preocupa-

ciones. Yo le dije: “Mi única preocupación es que las dos son unas consumadas suicidarias”. Trataban siempre de cruzar la calle sin mirar a los coches, palpaban la estufa cuando estaba ardiendo, se subían a lo alto de una escalera... y otras cosas que ponían su vida en peligro. Como respuesta, y con ánimo protector, yo contestaba una y otra vez a todos sus ruegos y preguntas: “No... no... no...”.

Hablemos un poco del adiestramiento de los cachorros. Como padres de nuestros hijos, pasamos horas y horas o bien tratando de protegerlos contra el daño físico o bien socializando con ellos para que sean capaces de llevarse bien con otras personas. (“¿Qué se dice? Gracias”, “No está permitido pegarse”. “Hay que respetar el turno”). Lo cual exige una constante corriente de crítica, puesto que mucho de lo que se les ocurre de manera natural a los niños pequeños es a menudo peligroso o bien socialmente inaceptable.

Es curioso observar cómo los niños tienden a crecer tal y como son. Lo que equilibra nuestra constante desaprobación es el amor y la capacidad para separar los actos de la persona. Si podemos mantener un profundo sentido de amor y aceptación mientras trabajamos para corregir la conducta de nuestros pequeños, las probabilidades de que se odien a sí mismos se reducen drásticamente. También nos ayuda a estar realmente presentes el leerles cuentos, jugar a las damas, lanzarles una pelota o hacerles mimitos

La práctica de la plena conciencia regular, incluidas la *meditación de amor y bondad* descrita en el capítulo 4 y la práctica *respirar juntos* descrita en la primera parte del presente capítulo, nos ayudan a hacer esto. Cuanto más practiquemos el aceptarnos y vernos como partes de un universo más amplio más podremos aceptar realmente a nuestros chicos, aun cuando éstos no se estén portando de la mejor manera. Y cuanto más practiquemos estar presentes de manera general más fácil nos resultará el estar presentes cuando juguemos con nuestros chicos o compartamos sus experiencias de asombro y descubrimiento. Durante los momentos más duros, podemos recurrir a la práctica de amor y bondad como salvavidas para mantenernos a flote y evitar vernos cogidos en una tormenta de pensamientos críticos hacia nuestros retoños.

De nuevo, no es nada personal

Tal vez el mayor obstáculo al que nos enfrentamos para aceptar a nuestros hijos sea el tomarnos su conducta como una cuestión personal. ¿Qué padres no han sentido que la buena conducta de su hijo se refleja positivamente en ellos, mientras que se sienten avergonzados de la mala conducta de su retoño? Hasta cierto punto, aunque sepamos que no deberíamos hacerlo, todos miramos a nuestros hijos como extensiones de nosotros mismos. Ahora bien, no sólo estamos preocupados por nuestro rango en la manada de los primates, sino que también estamos preocupados por el de ellos. Ese niño tan atlético, tan buen estudiante, tan simpático y maduro, tan guapo..., ¿de quién es hijo? Cada dimensión por la que estamos preocupados en nuestra vida cotidiana se convierte en escenario para preocuparnos por el éxito o fracaso de nuestro hijo.

Lo cual, naturalmente, acarrea problemas. Nos hace empujar a nuestros hijos a que alcancen unas metas que pueden no ser de su interés personal. Nos hace sentirnos angustiados o agobiados precisamente en los momentos en que ellos más necesitan que estemos presentes para ellos. Es el motor que está detrás de tantos de nuestros errores como padres.

Si tenemos hijos pequeños, o hemos cuidado de niños, pensemos en los momentos en que más nos ha alterado su conducta. Reservemos un momento para recordar un incidente antes de seguir leyendo. ¿Qué estábamos sintiendo por dentro en ese momento? ¿Nos sentíamos avergonzados o humillados? Darnos cuenta de que no podemos conseguir que un niño se porte bien, o el pensamiento de que hemos educado mal a nuestro hijo, nos pone a la mayoría de nosotros al borde de un ataque de nervios. En estos momentos en que tomamos la conducta de nuestro pequeño como reflejo de nuestra propia competencia nos volvemos menos eficaces. Una experiencia que tuve después de mudarme a una nueva comunidad de vecinos me recuerda precisamente esto.

Nuestra nueva ciudad tenía un montón de espacios protegidos y atraía a mucha gente de fuera. Cada año, unas veinte familias participaban en una experiencia de varios días de excursión a las Montañas Blancas. Los senderos eran peligrosos, con muchos cambios de altitud, y a veces hacía un tiempo sofocante, pegajoso.

Unas horas después de iniciada nuestra primera excursión, mis hijas empezaron a sentirse cansadas. Una de las madres veteranas dijo: “Veo que ustedes están haciendo la excursión con sus hijas. Podría irles mejor si la hicieran separados”. A mí aquel comentario me pareció un tanto extraño, hasta un par de horas después, cuando las cosas se pusieron aún peor: Mi mujer y yo empezamos a discutir, primero con nuestras hijas y luego entre nosotros dos. La madre veterana se ofreció a hacer la excursión con nuestras hijas un rato y nos dejó que siguiéramos la excursión con otro grupo. Aceptamos el ofrecimiento, y todo marchó mucho mejor. Mis hijas acabaron la excursión cansadas, pero felices.

¿Qué fue lo que hizo que la situación cambiara? Nosotros podemos cuidar de nuestros hijos mejor cuando no nos tomamos a pecho lo que ellos hacen o dejan de hacer (los niños, por supuesto, también se portan mejor con adultos que no son sus padres). Yo no tuve ningún problema en abordar las quejas de otros niños: éstas no se reflejaban en mí. De igual manera, otros padres fueron más capaces de apoyar y redirigir a mis hijas cuando éstas tuvieron dificultades.

Al desprendernos de nuestra preocupación por el “yo”, ayudándonos a ver cómo está construida la identidad, y aumentar nuestra capacidad para soportar las emociones, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a no tomarnos por el lado personal el ser padres y a responder a nuestros hijos con la compasión y objetividad que podríamos mostrar con otras personas. De la misma manera que nos ayuda a ser menos preocupados por nuestros éxitos y fracasos, también nos permite tomarnos menos en serio los éxitos y fracasos de nuestros hijos. Y esto hace que resulte mucho más fácil disfrutar de su amor.

Marcar límites

La mayor parte de nosotros tenemos bastante claro lo que es desempeñar la función de padres de manera competente. Los problemas vienen a la hora de ponerlo en práctica. Es fácil comprender que unos claros límites, con lo que ello comporta, ayudan a los niños a comportarse bien. Recompensar la buena conducta, ignorar o casti-

gar con tino la mala conducta. No gritarle al niño, no criticarlo ni avergonzarlo, sino seguir nuestro plan. Es bastante sencillo.

Pero la mayor parte de nosotros tenemos problemas para reaccionar apropiadamente en el calor del momento. Buena parte del tiempo reaccionamos a nuestros sentimientos de manera automática. Esto forma parte hasta tal punto de nuestra experiencia de todos los días que nuestro lenguaje al respecto se revela confuso. Si yo digo, “Me enfadé”, ¿qué quiero decir realmente? ¿Quiero decir que sentí que la ira me surgía en la mente y en el cuerpo? ¿O quiero decir que le expresé la ira a otra persona? Estamos tan acostumbrados a tener un vacío entre sentimiento y conducta que no tenemos en nuestras lenguas una manera fácil de distinguir entre estas dos reacciones.

La práctica de la plena conciencia crea ese vacío o diferencia necesaria, eso que en la meditación tradicional se denomina *reconocer la chispa antes de la llama*. Ello nos ayuda a reparar en el sentimiento que surge y en el

Cuando digo “me enfadé”, nuestra lengua demuestra que no reconocemos prácticamente ninguna diferencia entre tener un sentimiento y actuar sobre ese sentimiento.

subsiguiente impulso a actuar. La práctica de la plena conciencia nos permite sentir la urgencia de actuar sobre ese impulso y decidir si actuar así sería lo más atinado justo ahora. Nos ofrece asimismo la posibilidad de respirar bien y fundarnos en lo que estamos experimentando en este momento antes de emprender cualquier acción.

Modificación conductual en los padres

Los hijos suelen arrastrar a sus padres a programas de modificación conductual. Por ejemplo, un niño quiere que su madre le compre un juguete. La madre dice “no” y el niño empieza a llorar. Éste se queja de que nunca le compra nada de lo que le pide mientras que siempre le compra cosas a su hermanita. Conforme avanzan por los grandes almacenes, vuelve al ataque. Finalmente, exasperada, la mamá le compra el juguete. ¡Voilà! El niño está contento y vuelve a colaborar. La mamá recibe refuerzo por comprar el juguete y lo más probable es que vuelva a comprarle otro la vez siguiente.

Los niños nos adiestran a gritarles con técnicas parecidas. “Es hora de recoger los juguetes!”. Pasan quince minutos, y nada. “Te lo digo de verdad, tesoro, tienes que recoger antes de la cena”. Pasan otros diez minutos, y no hay ningún progreso todavía. “¡ES LA TERCERA VEZ QUE TE LO DIGO: TIENES QUE RECOGER!”. Ahora el niño empieza a recoger sus cosas, y papi recibe refuerzo positivo por haber gritado.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a evitar este tipo de adiestramiento conductual. En el primer caso, puede ayudarnos a tolerar el sentimiento de defraudar a nuestro hijo. En el segundo caso, nos permite abrir un vacío entre sentimiento, impulso y acción, con lo que tenemos la oportunidad de cambiar de táctica.

Si bien establecer una práctica regular de la plena conciencia suele ayudarnos a responder más apropiadamente a este tipo de desafíos, en el calor del momento el *espacio de respiración de tres minutos* descrito en el capítulo 6 puede resultar un salvavidas particularmente útil. Haciendo una breve pausa respecto de la acción para reparar en nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, refugiémonos en el hecho de que la respiración sigue estando ahí y relajémonos en la experiencia sensorial del momento, lo que puede ayudarnos a tolerar lo que está sucediendo y a discernir la mejor respuesta.

La absolución

Mi amiga y colega Trudy Goodman denomina nuestros errores en la educación de los hijos con la expresión de *delitos parentales*. Todos tenemos nuestra hoja de antecedentes penales llena de inculpaciones y condenas. Son los incidentes en los que les gritamos a los hijos, los humillamos, los hacemos sentirse rechazados o inadecuados, no conseguimos marcarles límites eficaces, los sobrecargamos con preocupaciones propias de adultos. La lista sería interminable.

En estos delitos se incluyen todos los momentos en los que agradecemos los servicios protectores del niño, como ocurrió un día en unos grandes almacenes en que conseguí no estrangular a una de mis dos hijas pequeñas convencido de que “Sería muy embarazoso para un psicólogo clínico ser acusado de maltrato infantil”.

Condenarnos a nosotros mismos por delitos parentales es raras veces provechoso. Nos vemos impelidos a compensar excesivamente nuestros errores (cediendo a exigencias tras haber sido demasiado duros o poniéndonos demasiado duros tras haber cedido). Estos veredictos condenatorios nos vuelven más inseguros y menos capaces de hacer frente al siguiente desafío.

La práctica de la plena conciencia, de manera general, y la *meditación de amor y bondad*, de manera particular, pueden ayudarnos también en esta lid. Si aprendemos a tomarnos la difícil situación menos a pecho y reconocemos que nuestras reacciones son fruto de nuestro historial y condicionamiento personales, no nos condenaremos a nosotros mismos con tanta severidad. Empezamos a ver nuestros fallos como padres como parte de la vulnerabilidad y la imperfección humana en general, y no sólo como parte de nuestros defectos personales. Veremos todos los pensamientos autocríticos más como meros juicios que como realidades sólidas. Y notaremos también que, por mucho que lo intentemos, no podremos ser unos padres perfectos ni proteger a nuestros hijos de toda dificultad imaginable. Éstos tendrán que arrostrar los mismos desafíos de pérdida y cambio que los demás seres humanos; tendrán que enfrentarse a las alegrías y a las penas, al placer y al dolor, hagamos nosotros lo que hagamos.

Recapitulando: practicar la plena conciencia relacional

La práctica de la plena conciencia suele mejorar casi siempre nuestras relaciones de una manera gradual y acumulativa. A veces, cuando doy una conferencia sobre este tema me reconforta saber que mi mujer no está entre el público. Podría levantarse y objetar –como se invita a hacer a los asistentes a una boda–, diciendo: “No creo que eso funcione. Después de toda su práctica de la plena conciencia, él no es nada bueno en la intimidad. *Después de todo, tiene las limitaciones de un hombre*”. Puede que mi mujer lleve razón, pero su objeción excluye una importante posibilidad, a la que aludimos en el prólogo. No tenemos un grupo de control. ¿Quién sabe lo que yo habría sido sin mis años de entrenamiento en la plena conciencia?

Para la mayoría de nosotros, llevarnos bien con los demás es algo que nunca se hará sin esfuerzo, con o sin la práctica de la plena conciencia. Sin embargo, acometiendo regularmente prácticas formales e informales de la plena conciencia, y acordándonos de utilizar los salvavidas cuando nos veamos atrapados en medio de tormentas de sentimiento que podrían empujarnos a comportarnos rudamente, puede ayudar muy positivamente.

Como parte del intento por establecer una práctica de la plena conciencia general, como la descrita en los capítulos 3 y 4, la *meditación de amor y bondad* es particularmente importante para generar aceptación, y no sólo para con nosotros mismos sino también para con todos los demás. Podemos intentar dirigir intenciones positivas tanto hacia las personas que nos gustan como hacia las que no nos gustan. El principio guía es no forzar falsos sentimientos sino más bien aceptar cualquier cosa que surja espontáneamente. Como se dijo en el capítulo 4, esto puede implicar reconocer toda suerte de respuestas negativas o paradójicas.

Si tenemos un compañero que esté interesado en la práctica de la plena conciencia, el ejercicio *respirar juntos* descrito en este capítulo puede ser muy productivo. Hacerlo periódicamente puede ayudar a reforzar un sentimiento de conexión recíproca.

Durante los rifirrafes de las interacciones cotidianas, la práctica *los tres objetos de conciencia* puede ayudarnos a estar más plenamente conscientes. Puede resultar muy enriquecedor realizar conversaciones corrientes como oportunidades para la práctica informal de la plena conciencia, puesto que hasta nuestros intercambios más simples revelan muchas emociones y muchos significados cuando atendemos a ellos plenamente. Si tenemos dificultad para saber qué sentimos realmente en una relación, las prácticas y ejercicios de que se habló en el capítulo 6, como por ejemplo *notar emociones en el cuerpo*, *vigilar las emociones en el cuerpo* y *observar las emociones a lo largo del día*, pueden ayudarnos a volvernos más conscientes de ellos. Si estamos atascados en pensamientos repetitivos u obsesivos sobre una relación, etiquetar pensamientos (capítulo 6) puede ayudarnos a ver toda una serie de patrones más claramente, mientras que *los pen-*

samientos no son más que pensamientos (capítulo 5) puede ayudarnos a desprendernos de ellos.

Y luego están esos momentos inevitables en los que podríamos “perder los papeles” de una u otra manera. Son interacciones en las que la ira o el miedo se imponen y nos encontramos en trance de decir o hacer cosas de las que después podríamos arrepentirnos. En estos momentos, el *espacio de respiración de tres minutos* (capítulo 6) puede resultar un valioso salvavidas. Puede exigir el dispensarnos brevemente de la interacción, pero tiene el potencial de ahorrarnos a nosotros y a la otra persona mucho sufrimiento.

Algunas veces que tenemos tiempo de pensar en nuestra reacción a otra persona, nos damos cuenta de cuál es la mejor acción pero tenemos problemas para resistirnos a la urgencia de hacer alguna bobada. Esto podría ocurrir en caso de celos con la pareja, de ira con un hijo desobediente o de frustración con una amistad. Aquí, *surfear la urgencia* (capítulos 7 y 9) puede ser otro salvavidas. Podemos ver cómo la urgencia de hacer una llamada por teléfono, mandar un email o coger el coche hasta la casa de la persona surge, alcanza su punto álgido y pasa... sin actuar al respecto. De manera parecida, hay veces en que nos preocupamos tanto por un drama relacional que necesitamos aclarar las ideas atendiendo a algo que no sea ni personal ni interpersonal. Aquí, la meditación de la naturaleza (capítulo 5) puede resultar útil como práctica ya formal ya informal.

Como hay siete variedades más de problemas de relación respecto a las de ansiedad, depresión o problemas relacionados con el estrés, no hay una sola prescripción que se adecue con todas. Existe una manera como las prácticas de la plena conciencia encajan para potenciar la vida relacional de una persona. Lo más probable es que nuestra experiencia sea algo diferente.

Stuart era administrador en una empresa mediana que trabajaba mucho, amén de ser padre de tres hijos; trataba de hacerlo bien en el trabajo sin desatender a su mujer, a sus hijos y a sus padres, de salud delicada. Aunque amaba mucho a su familia, a menudo estaba muy agobiado y echaba de menos los viejos días en que tenía tiempo para él solo.

Para tratar de relajarse, Stuart inició la práctica de la plena conciencia. Decidió meditar varias veces a la semana antes del trabajo y hacer práctica informal tanto durante el trayecto al trabajo como durante las faenas del fin de semana. Cuando empezó a sentirse más tranquilo y más presente, notó también que su vida relacional empezaba a mejorar. Adquirió libros y artículos sobre meditación y empezó a cambiar sus prioridades.

En el trabajo, la gran diferencia fue que se tomaba las cosas menos a pecho. Era consciente del papel tan inmenso que jugaba el ego cuando las cosas iban mal: todo el mundo siempre echándose mutuamente la culpa y actuando a la defensiva. Empezó a ver cómo sus esfuerzos por impresionar a los demás le causaban una preocupación innecesaria, por lo que se centró más en hacer bien el trabajo y menos en verse reconocido. Ahora se tomaba todo menos a pecho: no se engreía cuando las cosas iban bien ni tenía una opinión tan pobre de sí mismo cuando iban menos bien. Cuanto más se centraba en ayudar a la empresa a prosperar en vez de cultivar su propia imagen más fluidas eran sus relaciones laborales.

En casa, la práctica de la plena conciencia le hizo ver a Stuart lo ausente que había estado. Su mujer se había quejado a menudo de sentirse postergada, lo que a él lo hería particularmente pues había intentado con todas sus fuerzas agradar a todo el mundo. En un esfuerzo por ahondar en su práctica y responder adecuadamente a las necesidades de su mujer, empezó a tratar sus conversaciones como sendos momentos para practicar *tres objetos de conciencia*. Notó que cuando su atención vagaba o se sentía presionado para atender a su lista de cuitas, se alteraba un poco. Se dio cuenta de que, llevando la atención a lo que estaba ocurriendo entre ellos en el momento, se sentía más próximo a ella, y a partir de entonces empezaron a llevarse bien.

Al ser plenamente consciente durante sus interacciones con sus chicos, Stuart se dio cuenta de que a menudo era impaciente con ellos. Cuando uno no comprendía algo o necesitaba su ayuda, él se enfadaba a veces, lo que invariablemente alteraba al pequeño y des-

embocaba en una discusión o en bronca. Después de ver este modelo repetirse una y otra vez, empezó a intentar un *espacio de respiración de tres minutos* cuando se ponía tenso. No siempre tenía éxito, pero al menos algunas veces notaba los sentimientos que se escondían detrás de su impaciencia, ya fuera ansiedad, dolor por la dificultad de su hijo o ira relacionada con algún recuerdo de su propia infancia. En los días buenos, el ver estos recuerdos y reservar tiempo para respirar y sintonizar con sus sentimientos le permitía responder más hábilmente a sus chicos.

La relación de Stuart con sus delicados padres también salió beneficiada gracias a su práctica de la plena conciencia. Si bien éstos habían tratado de ser buenos con él, ellos mismos habían sido educados en familias un tanto caóticas, de manera que esto no se produjo de manera natural. Stuart aún tenía muchísimo desencanto e ira residuales por su propia educación, lo que a su vez hizo que sus padres fueran más prepotentes o controladores aún. Atendiendo más detenidamente a sus sentimientos cuando estaba con ellos y utilizando el *espacio de respiración de tres minutos* cuando estaba a punto de perder los papeles, Stuart mejoró en la ayuda a sus padres sin volverse él loco.

En medio de todo esto, Stuart necesitaba aclarar las ideas y tomarse un respiro en aquella vida tan intensamente interpersonal. La *meditación de la naturaleza* le suministró un respiro muy oportuno: ahora se sentía muy agradecido por sus oportunidades ocasionales para prestar simplemente atención al mundo natural.

Las prácticas de la plena conciencia para vivir el siniestro total: las relaciones

Prácticas formales de meditación

- *Respirar juntos* (página 307) para sentirnos conectados a nuestro compañero y sentir el terreno común que existe entre ambos.

- *Meditación de amor y bondad* (página 124) para cultivar la compasión hacia los demás o absolvernos de nuestros delitos parentales y otras infracciones.
- *Notar las emociones en el cuerpo* (página 202) para aumentar la conciencia de nuestros sentimientos como respuesta a otros.
- *Etiquetar pensamientos* (página 212) para identificar y desprendernos de los pensamientos obsesivos sobre una relación.
- *Los pensamientos no son más que pensamientos* (página 177) para permitir que surjan y desaparezcan los pensamientos obsesivos sobre una relación.

Prácticas informales

- *Tres objetos de conciencia* (página 310) para atender a nuestras sensaciones sentidas de conexión y desconexión con otras personas,

Todo lo siguiente puede ayudar también para traer la atención aquí y ahora a lo largo del día y, con ello, para estar más presentes en nuestras relaciones:

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación de la naturaleza* (página 181)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etc.* (página 90)

Salvavidas

- *Espacio de respiración de tres minutos* (página 216) cuando estamos a punto de actuar impulsivamente por ira, miedo u otra pasión.
- *Surfear la urgencia* (página 255) cuando nos sentimos compelidos a hacer alguna bobada en una relación a pesar de haber pensado en sus consecuencias.
- *Meditación de la naturaleza (formal o informal; página 181)* para aclarar las ideas cuando necesitemos una pausa en la vida interpersonal.

Desarrollar un plan

Puede que nos resulte útil trazar un plan de acción para emplear las prácticas de la plena conciencia en las relaciones. Podemos fotocopiar la página siguiente y hacer diferentes planes para diferentes relaciones.

PLAN DE PRÁCTICA		
Empezar reflexionando sobre las relaciones que nos parezcan particularmente exigentes.		
<i>Relación con la que deseo trabajar:</i>		
<i>Situaciones que quiero afrontar:</i>		
<i>Mi experiencia durante estas situaciones:</i>		
Física (qué le ocurre a mi cuerpo)		
Cognitiva (pensamientos)		
Conductual (cosas que hago o evito)		
<i>Veces que más necesito un salvavidas:</i>		
Ahora, sobre la base de lo que hemos leído y experimentado con las diferentes prácticas, tracemos un plan de práctica inicial (podemos variarlo según varíen las necesidades).		
<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
<i>Práctica informal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
<i>Salvavidas</i>	<i>Situación más probable</i>	

Cuando más ayuda necesita nuestra relación

Es extraordinariamente fácil atascarse en patrones destructivos con los demás. Si bien la práctica de la plena conciencia puede ayudar a interrumpirlos, a veces se necesita la perspectiva de una tercera parte neutral.

Si, a pensar de nuestros mayores esfuerzos las cosas no mejoran, y existe un problema de relación que está cobrándose un peaje muy alto en el ámbito de la salud, la felicidad o el funcionamiento en nuestro centro de enseñanza o de trabajo, puede ser útil consultar a un profesional de la salud mental. Muchos psicoterapeutas trabajan no sólo con individuos sino también con parejas y familias. Si el conflicto es con un compañero de trabajo o de centro de enseñanza, podríamos consultar a un terapeuta individualmente, puesto que no suele resultar práctico llevar a nuestro maestro, jefe o compañero de trabajo a la terapia. Cuando el problema lo tenemos con la pareja, o con un hermano, padre o hijo, la terapia familiar suele ser óptima. Si nuestra pareja u otro miembro familiar no quiere participar, siempre podemos consultar a un terapeuta nosotros mismos como primer paso para explorar otras opciones.

Hay un número pequeño –pero en constante aumento– de psicoterapeutas que utilizan los enfoques basados en la plena conciencia para la terapia de pareja o familiar. Si bien otros enfoques pueden también ser muy útiles, podemos descubrir que trabajar con un terapeuta formado de esta manera apuntala mejor nuestra práctica de la plena conciencia en nuestros denuedos con los problemas interpersonales. Al final del libro podemos encontrar sugerencias para encontrar un terapeuta de pareja o familiar, junto con otros recursos para trabajar con las relaciones.

* * *

Siempre tendremos algún tipo de dificultades relacionales. Generalmente, es nuestra conducta la que nos mete en problemas: teóricamente, sabemos qué es lo que sería mejor, pero tenemos problemas para aplicarlo en la práctica. Esto ocurre en otros muchos ámbitos

también. En el capítulo siguiente abordaré nuestra tendencia a contraer malos hábitos, y veremos cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos para hacer mejores elecciones en todo, desde comer hasta practicar el sexo, pasando por el ejercicio físico o ver la tele.

9

Romper con los malos hábitos *Aprender a hacer buenas elecciones*

¿Nunca hemos tenido problemas a la hora de hacer lo más correcto? ¿No nos hemos sentido mal por cosas que hemos hecho? Hasta ahora, hemos hablado de cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos a trabajar con experiencias interiores y a conectarnos más profundamente con los demás. Si bien hemos abordado la manera como la plena conciencia puede darnos flexibilidad en nuestra conducta –haciendo frente a miedos o reaccionando más hábilmente ante los demás cuando se enfadan con o se sienten defraudados por nosotros–, hemos hecho particular hincapié en la plena conciencia como manera de abordar los pensamientos y sentimientos de nuestra vida interior.

Pero las acciones pueden causarnos problemas de muchísimas maneras. Cada día realizamos cientos de elecciones que afectan al bienestar propio y al de quienes nos rodean: elegir si tomar una bebida o un pastelito más, si ir a dormir o seguir de pie, si hacer el trabajo o gandulear, o elegir si decir la verdad, ayudar a un amigo o encender la tele. Resulta que gran cantidad de sufrimientos provienen de las consecuencias de los malos hábitos. Algunas de estas consecuencias son externas (incurrimos en problemas con los demás o nos arruinamos la salud) mientras que otras son internas (nos sentimos deprimidos por ser “malos”). Algunas elecciones tienen ambos tipos

de consecuencias, como cuando un par de copas de más nos hacen decir cosas que no deberíamos, nos causan un resacón que nos impide rendir en el trabajo al día siguiente y nos dejan confundidos y avergonzados.

¿Cómo tomar decisiones más cuerdamente? El primer paso es darnos cuenta de veras de que estamos realizando elecciones. Algunos de nuestros hábitos están tan arraigados que apenas somos conscientes cuando decidimos visitar el frigo, inventar una excusa o gastar más de lo que habíamos planeado. Vivir plenamente conscientes puede hacer que nos preguntemos cómo es que hemos ganado unos kilitos de más “de la noche a la mañana”, por qué los amigos nos están dando la espalda o quién es el ladrón que tiene acceso a nuestra tarjeta de crédito. Con la práctica de la plena conciencia, podremos notar mejor lo que hacemos cuando lo estamos haciendo.

Y, una vez que hemos realizado una elección, ¿cómo desarrollar la fuerza suficiente para llevarla adelante? ¿Cómo mantener cerrada la puerta del frigo, reconocer la verdad y no tirar de la tarjeta de crédito? Aunque esto pueda ser más difícil aún, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos también.

No hay un límite para el número de hábitos problemáticos en los que podemos incurrir. Reservemos un momento para ver la frecuencia con la que nos entregamos a cada uno de estos puntos:

INVENTARIO DE MALOS HÁBITOS

0-Nunca 1-Raras veces 2-A veces 3-A menudo 4-Muchas veces

Empleando esta escala del 1 al 5, califiquemos la frecuencia con la que se da cada uno de los siguientes malos hábitos:

- Comer más de lo necesario (___)
- Tomar comida poco sana (___)
- Tomar demasiado alcohol (___)
- Beber en momentos inapropiados (___)
- Tomar demasiadas sustancias tóxicas de otro tipo (___)

- Tomar otras sustancias tóxicas en momentos inapropiados (___)
- Fumar tabaco (___)
- Acostarnos demasiado tarde (___)
- Pasar demasiado tiempo navegando por Internet (___)
- Pasar demasiado tiempo delante de la tele (___)
- Mordernos las uñas, rascarnos, tirarnos del pelo u otros tics nerviosos (___)
- Multitarea cuando conducimos (llamar por teléfono, peinarnos, etc.) (___)
- Trabajar demasiado (___)
- Dejar el trabajo para después (___)
- Dejar tareas para después (___)
- Hacer demasiado ejercicio (___)
- Aplazar el ejercicio (___)
- Comprar cosas que no necesitamos (___)
- Jugar con dinero excesivamente (___)
- Flirtear demasiado (___)
- Tener relaciones sexuales inadecuadas (___)
- Contar mentiras piadosas (___)
- Contar mentiras más gordas (___)
- Exagerar un relato para entretener o impresionar (___)
- Exagerar un negocio o los gastos fiscales (___)
- Responder de manera gruñona o poco amable a personas que no lo merecen (___)
- Incurrir en algún hábito problemático no enumerado más arriba (___)
- Incurrir en algún otro hábito problemático no enumerado más arriba ☺ (___)

Ahora, reservaremos un momento para repasar todos los elementos que hemos calificado por encima de cero. Y en el renglón anexo anotaremos cada una de sus consecuencias externas y/o internas.

¿Qué hemos notado? A no ser que haya algún santo entre nosotros, casi todos somos presa de algunos de estos hábitos. ¿Podría nuestra vida ser mejor si tuviéramos un control algo mayor de sobre dichas conductas?

Culpa, vergüenza y otras lindezas

La mayoría de nosotros nos odiamos por la manera como nos sentimos por dentro cuando no conseguimos vivir a la altura de nuestros propios patrones. La culpa y la vergüenza interiores nos roen y entrañan más mala conducta todavía. Tampoco nos agradan particularmente las multas por exceso de velocidad, una condena de cárcel, el divorcio, el desempleo u otros costes externos fruto de los malos hábitos. Afortunadamente, practicando la plena conciencia de manera regular podemos limitar todas estas consecuencias.

En el capítulo 5 hablamos de cómo cada cultura emplea un enfoque distinto para ayudar a sus miembros a llevarse bien los unos con los otros. Si bien casi todas ellas tienen normas contrarias a robar, mentir, matar y cometer adulterio, algunas enseñan que es un pecado incluso pensar en hacer tales cosas mientras que otras permiten el pensamiento o impulso pero prohíben el acto. También hemos visto cómo el intentar desterrar los pensamientos e impulsos no deseados puede dejarnos hechos un lío y contribuir a la depresión, ansiedad y toda una batería de cuadros médicos relacionados con el estrés.

Cuando practicamos la *conciencia de la experiencia presente con aceptación*, nos damos cuenta de que una notable variedad de impulsos nobles –y no tan nobles– pueden conseguir meterse en la mente. También somos conscientes de la existencia de una buena dosis de ambivalencia: de sentimientos mezclados hacia otras personas, nuestros trabajos y cuerpos, así como de la miríada de elecciones que hacemos cada día. Nos parece como si estuviéramos tomando decisiones con un ángel hablándonos en una oreja y un diablo en la otra. “¿Debería hacerlo, o no?”.

¿Cómo elegir? Una manera muy básica es considerando el riesgo del castigo. Reducimos la velocidad en la autopista o esperamos –o

no— a que el semáforo se ponga verde sobre la base de un rápido cálculo: la policía podría estar vigilando. La mayoría de nosotros alimentamos el parquímetro, al menos en parte, porque no nos gusta pagar multas.

Por supuesto, a veces la conducta está regida principalmente por la conciencia. Freud la llamó con el nombre de *superego*, literalmente el “sobre-yo”. Casi todos nosotros tenemos una sensación de que hay alguien o algo dentro que observa nuestras acciones y las juzga moralmente buenas o malas. Esto se desarrolla primeramente en la infancia, cuando interiorizamos los recordatorios incesantes de los adultos respecto a la conducta correcta o equivocada. Nos sentimos culpables cuando violamos estas normas internas en secreto, y avergonzados cuando nos pillan *in fraganti*. Como tanto la culpabilidad como la vergüenza son muy desagradables, aprendemos a contenernos a fin de evitarlas.

Hay otras bases distintas, más matizadas, para hacer elecciones, que van más allá de evitar el castigo, la culpa o la vergüenza. Si prestamos detenida atención a nuestra propia experiencia, notaremos que la conducta nociva *crea olas de perturbación en la mente*. Resulta difícil tener una sesión de meditación pacífica después de un día entero mintiendo y robando, o violando y saqueando. Así, gracias a la plena conciencia tomamos decisiones más sanas y más sensatas (y minimizamos el dolor de hacer lo contrario) porque somos más sensibles a los efectos sutiles de dichas decisiones.

Empecemos señalando que ciertos estados mentales tienden a seguir ciertas acciones, lo que naturalmente nos conduce a una conducta más ética y más hábil. Por ejemplo, si observo mi mente después de comportarme de manera ruin con mi esposa, probablemente note varias consecuencias perturbadoras. Al nivel más básico, me preocuparé de que esté enfadada y se muestre más fría hacia mí o incluso que trate de herirme a su vez. Al siguiente nivel, me sentiré culpable o avergonzado de haber sido una mala persona, de no haber estado a la altura de mi imagen interior de buen marido. Incluso más sutilmente, seré consciente del sufrimiento que le he causado y notaré que es un ser humano como yo que siente la misma clase de dolor que yo siento

cuando me tratan de manera incorrecta. Con esto, también me siento desconectado de ella y más solo en el mundo. Todas estas experiencias son desagradables. Si puedo mantenerme plenamente consciente, me desanimarán a la hora de portarme mal la próxima vez. Y, por supuesto, si sigo sin ser plenamente consciente, puedo volver a portarme de manera ruin una y otra vez, hasta que un buen –o mal– día vea cómo me llegan para su tramitación los papeles del divorcio.

Por otra parte, si soy amable o generoso con mi esposa, notaré una serie distinta de consecuencias en la mente. Tendré menos miedo retributivo, menos pensamientos autocríticos y probablemente tenga agradables sentimientos empáticos cuando vea lo feliz que está. También me sentiré más conectado con ella y menos solo. Si soy plenamente consciente de estas experiencias agradables, es más probable que actué de manera más plenamente consciente la siguiente vez (y menos probable que me presenten los susodichos papeles del divorcio).

De esta manera, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver que redundando en nuestro propio interés el comportarnos de manera correcta y compasiva. La única manera de “quedar impunes” con una conducta poco ética es no notando realmente sus consecuencias en la mente. Al iluminar los efectos sutiles de nuestras acciones, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a hacer unas elecciones más sensatas.

Practicar la ética plenamente consciente

El reto con esto es desarrollar una suficiente continuidad de la plena conciencia para permanecer conscientes de las aludidas relaciones causa-efecto. Una buena manera de empezar es estableciendo una práctica regular tal y como se describe en los capítulos 3 y 4. Más allá de esto, cuando nos enfrentemos a otras personas, el practicar de manera regular el ejercicio de los *tres objetos de la plena conciencia* descrito en el capítulo 8 nos ayudará a clarificar nuestra experiencia interior así como la manera como los demás reaccionan ante nosotros. Lo cual pondrá de relieve la ansiedad que surge tan pronto como distorsionamos la verdad y el dolor que la otra persona experimenta cuando somos unos ruines.

Podemos cultivar la conciencia de los efectos sutiles de otras acciones haciendo práctica informal a lo largo del día. Si estamos plenamente conscientes cuando cumplimentamos la declaración de la renta, notaremos el ligero temor o culpabilidad que surgen cuando nos planteamos el tasar exageradamente un gasto comercial. Si somos plenamente conscientes cuando nos escaqueamos en el trabajo, notaremos la ansiedad y culpabilidad subsiguientes. Estos sentimientos pasajeros, a veces sutiles, se vuelven unos correctivos naturales, alentándonos suavemente a hacer lo correcto.

El practicar la plena conciencia de este modo también nos ayuda a ver los beneficios derivados de corregir los errores. Cuando respondemos a nuestra aprensión por lo que hemos hecho poniendo de nuevo las cosas en su sitio, notamos el alivio que supone el dejar de soportar un pesado fardo. Esto se convierte en un reforzador, motivándonos a poner las cosas de nuevo en su debido sitio la siguiente vez. Con el paso del tiempo, hacer estos ajustes puede aliviar buena parte del miedo, de la vergüenza y de la culpabilidad.

Al poner de relieve el dolor producido por nuestra conducta inhábil, la plena conciencia nos motiva de manera natural para hacer lo correcto.

El fracaso del principio del placer

Comportarnos de manera sensata y ética se vuelve una cosa más fácil con el tiempo. Con la continuidad de la plena conciencia, vemos una y otra vez que la conducta inhábil casi siempre procede de buscar la gratificación. Intentar agarrarnos al placer y evitar el dolor puede no sólo reducirnos a la depresión, la ansiedad, el dolor crónico y toda una serie de relaciones fallidas (como se dijo en los capítulos del 5 al 8), sino que puede también causar un sufrimiento sutil en una sucesión de pequeños momentos.

Nuestros impulsos para ser engañosos o hirientes frente a los demás implican agarrarnos al placer y tratar de evitar el dolor. Podríamos mentir diciendo que tenemos planes para así quedarnos en casa leyendo un buen libro y no salir con alguien que nos resulta un poco cargante, o hacer que nuestro colega haga la parte aburrida de un proyecto para escaquearnos en el trabajo, o exagerar nuestros logros

para ser el objeto de la admiración general. Imaginamos que seremos más felices si ocultamos la verdad, evitamos las tareas desagradables o nos engreímos como pavos reales. Pero los efectos perturbadores de no estar a la altura de nuestros ideales siempre acaban aguanándonos la fiesta.

Y no es sólo que nos sintamos culpables y avergonzados; nuestras carencias éticas también nos dejan mirando por el rabillo del ojo. “¿Descubrirá que yo me quedé en casa anoche?”. “Se dará cuenta de que ha hecho la mayor parte del trabajo sucio?”. “¿Creerán que lo que digo no es más que pura palabrería?”. Nuestras recaídas nos vuelven paranoicos; esperamos que los demás nos traten igual que nosotros los tratamos a ellos. Así, cuando vamos por la vida engañando a los demás en pequeñas dosis, estamos viviendo en un mundo en el que esperamos también ser engañados.

Al ver claramente que esta conducta avariciosa causa sufrimiento y que el placer y el dolor irán y vendrán independientemente de lo que nosotros hagamos, resulta más fácil jugar limpio y ser generosos con los demás. En vez de inquietarnos por lo que tendremos que ceder, nos daremos cuenta de que actuar avariciosamente es una situación no-ganadora. Así como aprendemos a alejarnos de una caseta de feria una vez que hemos descubierto que la atracción está amañada y no tenemos ninguna posibilidad de ganar nada, así también nos desprendemos de una conducta abiertamente egotista una vez que hemos comprendido que realmente no nos hace sentirnos mejor durante mucho tiempo.

A un nivel más sutil todavía, como se dijo en el capítulo 8, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a hacer elecciones justas y éticas variando nuestra visión de quiénes creemos ser. Conforme empecemos a vernos como parte de un mundo más amplio, como células de un organismo más amplio, nuestra tendencia a abarcar demasiado por nosotros mismos empezará también a relajarse. Al igual que la mano derecha se siente feliz poniéndole un guante a la izquierda, también nosotros nos volvemos menos preocupados por el “yo” y más por el “nosotros”. No necesitaremos recordarnos la regla de oro, pues la separación entre el “yo” y el “tú” se ha vuelto menos importante.

La mayor parte de nosotros experimentamos esto desdibujando los límites, al menos ocasionalmente, en el seno de la familia. Son muchas las parejas que comparten sus finanzas, con lo que no existe distinción entre “mi dinero” y “tu dinero”. Cuando gastamos en nuestro hijo pequeño, no sentimos que “mi” dinero esté yendo a “ti”. En los días buenos, cuando un pariente necesita nuestra ayuda, se la damos gratuitamente sin tener la sensación de estar sacrificando nada; todo queda en la familia.

La práctica de la plena conciencia tiene el potencial de ampliar este sentido de familia para incluir a todo el mundo. Por supuesto, es rara la persona que es consciente de esta interrelación todo el tiempo. Pero cuando vemos, a través de la práctica de la plena conciencia, que es posible experimentarnos a nosotros mismos y a los demás de esta manera, sabemos que también es posible tener alguna conciencia de nuestra interconexión incluso cuando nos inquietamos porque las cosas no están saliendo tan bien como nos gustaría. Esta conciencia conduce generalmente a una conducta sensata, tornando menos probables los episodios de culpabilidad y vergüenza.

Hay personas que son ya bastante éticas, pero pueden emplear la plena conciencia para afinar más todavía su buen talante y conseguir una mayor paz y tranquilidad. Hay otras que tienen más problemas y que probablemente necesiten más la práctica de la plena conciencia para ayudarles a no caer en un precipicio.

Si nos encontráramos hoy con Mary, veríamos en ella a una mujer con mucho mundo pero honesta. Si la hubiéramos conocido hace quince años, habríamos sido bobos de habernos fiado de ella.

Mary creció en un barrio rico. Su padre era un hombre de negocios aficionado a la bebida, tramposo en los negocios y amigo de aventuras arriesgadas. Su madre, aunque cariñosa con ella, tenía miedo de llevarle la contraria a su padre. Mary no era una buena estudiante, y en su época de instituto se enfrentó a su padre. Cuando otros chavales de su edad estaban preparándose para ir a la universidad, ella no pudo aguantar más y se fue de casa.

Vivir sola no le resultó nada fácil. Mintiendo sobre la edad que tenía, consiguió un trabajo en un night club. Vendía marihuana, tabaco de contrabando y birlaba relojes caros. Salía con muchos chicos, todos los cuales resultaron ser unos cretinos. A pesar del ambiente en que se movía, evitó caer en la prostitución pura y dura, o en la violencia. Incluso aprendió a invertir en bolsa y ahorró algún dinero.

A los veinticuatro años, Mary tuvo una hija. Su novio la dejó pronto, y ella se encontró en una auténtica encrucijada. No está del todo segura de qué fue lo que inclinó la balanza, pero el hecho de tener a una personilla dependiendo de ella cambió mucho las cosas. Consciente de lo mal que sus padres se habían portado con ella, no quería hacer lo mismo con su hijita. Así que se propuso cambiar de vida.

Mary mantenía contactos con una amiga del instituto que se había hecho enfermera y que precisamente enseñaba meditación de la plena conciencia en su hospital; así que la animó a que acudiera a unas clases. Mary sabía que estaba muy estresada, y aceptó el ofrecimiento.

Sentarse para observar sus pensamientos y sentimientos no le resultó nada fácil. Mary estaba acostumbrada a maquinarse, amañar tratos, hacer relaciones y burlar la ley. Le costaba mucho trabajo estar con la respiración durante más de un minuto, pero le iba mejor con la meditación caminando y comiendo, así como con la práctica informal. Ser plenamente consciente en el club le resultaba prácticamente imposible: le partía el alma ver las vidas rotas de las otras chicas y las interacciones con los clientes que la trataban como un pedazo de carne. Notaba lo triste, airada y asustada que se sentía. Como todas las demás personas que había allí, recurría al alcohol y a las drogas en busca de un anestésico.

Al principio, la práctica de la plena conciencia le mostró que estaba más estresada aún de lo que creía. Le hizo notar que cada vez que tomaba algún estupefaciente sentía alivio respecto de su ansiedad, ira y tristeza, pero que éstas volvían tan pronto como se pasaba el efecto de las drogas, junto con una sensación lamentable en el plano físico. Veía el ciclo de su dolor emocional: cómo se drogaba para escapar de dicho dolor, pero para sentir más dolor al deprimirse, queriendo entonces volver a drogarse. También veía que tenía pocos amigos en quienes confiar y que recelaba de la mayor parte de la gente.

Empezó a pensar en su familia: sentía dolor, ira..., más el deseo de hacer algo para que su hija pudiera tener unos abuelos.

La práctica de la plena conciencia le reveló que nunca podría vivir en paz si no dejaba aquel tipo de vida. Empezó entonces una psicoterapia, que con el tiempo le dejó más claro todavía que necesitaba urgentemente hacer algunos cambios.

Tras muchos desvelos, Mary inició la formación de asistente médica. ¡Qué contraste con su vida en el club! En la sala de la consulta, todo tenía que hacerse correctamente, con todos los documentos al día y disponibles en todo momento. Ocupada con su bebé y su trabajo, le resultaba realmente difícil hacer cualquier práctica formal de la plena conciencia. Pero, como arreciaban sus dudas y su ansiedad con relación a su nuevo trabajo, volvió a las sesiones y, a pesar de las dificultades, también hizo práctica informal siempre que podía.

Conforme Mary seguía con su terapia y trataba de vivir de manera plenamente consciente, se dio cuenta de lo profundamente arraigados que estaban sus hábitos. Vio que encubría pequeños errores, que mentía cuando llegaba tarde y que fingía saber cosas que no sabía. Su práctica le ayudó a ver que esta conducta contribuía en realidad a aumentar su ansiedad, culpabilidad y vergüenza aunque no tuviera ninguna consecuencia externa (no la habían pillado... aún). Gradualmente, se esforzó por decir la verdad cada vez más. La gente reaccionaba bien, y a ella le resultaba un alivio el no tener que preocuparse por la posibilidad de ser descubierta.

En el transcurso de los siguientes años, Mary hizo mucho trabajo psicológico, que le fue ayudando a sentirse cada vez más feliz. No fue un camino cubierto de rosas. El ser madre soltera era ya bastante duro, y su “currículum” un tanto turbio empeoraba aún más las cosas. En pequeñas dosis, sentía la ira, la tristeza y el anhelo de cercanía que había mantenido bloqueados durante los años que había vivido con sus padres y trabajado en el club. Al ser más consciente de sus sentimientos, era más capaz de conectar con su hija, a quien llegó a querer profundamente. El aprender a tolerar sus emociones de la infancia le ayudó a reconciliarse poco a poco con sus padres, que resultaron ser mejores con la nieta de lo que habían sido con la hija.

El aprender a buscar y vivir según unos valores interiores significó muchísimo para Mary. Ahora se sentía como si hubiera sido una persona decente y una buena madre. Hizo unos cuantos amigos en los que podía confiar con gente de la consulta y con otras madres. Si bien le resultaba agotador ser una madre soltera trabajadora, estaba no obstante menos estresada ahora que vivía con integridad que antes de que naciera su hija. Era un alivio no tener que preocuparse por la posibilidad de ser trincada por la policía o sorprendida mintiendo en sus trapicheos, y el no temer ya a ningún cliente hostil ni a sus propios sentimientos, durante tanto tiempo mantenidos reprimidos. También consiguió dejar las drogas una vez que su vida se enderezó del todo, algo que, como veremos pronto, muchas personas no pueden hacer tan fácilmente.

* * *

Addicere

A menudo, en el plano teórico tenemos claras las elecciones conducentes a un mayor bienestar para todos, pero seguimos teniendo problemas para actuar en consecuencia. La palabra *adicción* procede del latín *addicere*, que significa “ser entregado a otro como esclavo”. Es curioso ver cuántas veces somos esclavizados por nuestros deseos inmediatos. Tenemos problemas para hacer elecciones sensatas respecto a la comida, el ejercicio, el sueño, la bebida, las drogas, fumar, jugar (con dinero), comprar, navegar por Internet, decir la verdad, trabajar, las relaciones amorosas y el sexo, por nombrar sólo unas pocas. Incluso a quienes no nos consideramos “adictos” nos cuesta generalmente hacer elecciones inteligentes en algunos ámbitos. Casi cualquier conducta puede convertirse en una adicción –y para algunos de nosotros esto se da en más de una ocasión–. A menudo el problema implica un abuso, aunque también podemos meternos en problemas volviéndonos demasiado ascéticos en nuestro esfuerzo por evitar cualquier abuso.

La comida

Si hemos probado la *meditación de la pasa*, tratada en el capítulo 3, puede que hayamos notado que no es una pasa como las demás. La mayor parte del tiempo comemos sin ser conscientes de lo que estamos haciendo. Además de hacer que nos perdamos uno de los grandes placeres de la vida, comer de manera inconsciente nos expone a toda suerte de problemas de salud. Casi dos tercios de los estadounidenses están aquejados de sobrepeso, y un tercio reúne los criterios de obesidad. Entre el uno y el cuatro por ciento de las jóvenes padecen anorexia, bulimia o exceso en la comida. Mientras que otros animales comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están llenos, está claro que muchos de nosotros hemos desarrollado una extraña relación con la comida.

¿Qué entraña el comer sin ser conscientes? Depende de si estamos masticando o intentando guardar dieta. Cuando masticamos, generalmente estamos pensando en otras cosas sin saborear realmente la comida. En estos momentos, reaccionamos a la visión de la comida con el impulso de ponernos a devorarla, ya tengamos hambre o no. Nos perdemos sensaciones más sutiles del estar llenos y anticipamos el siguiente bocado antes de haber terminado de masticar el que tenemos en la boca. Generalmente tenemos lleno el tenedor o cuchara mucho antes de terminar de tragar lo que ya está en la boca. Puede que, con las sensaciones agradables de comer, busquemos un consuelo o distraernos de pensamientos o sentimientos desagradables. Al saborear, no apreciamos realmente la comida y casi siempre somos ciegos al esfuerzo cristalizado en las acciones de plantar y preparar la comida. Comer de esta manera puede ser temporalmente reconfortante, pero es un acto insignificante que a menudo desemboca en problemas de salud.

El comer sin ser conscientes de lo que hacemos tiene otras dimensiones si decidimos luchar contra las calorías. Cuando hacemos dieta, nos preocupamos mucho de lo que comemos. Cada comida se vuelve una batalla entre el deseo y la fuerza de voluntad. Nos volvemos unos pensadores en blanco y negro, cosechando un éxito o un

fracaso en cada comida. Nos felicitamos por nuestro comedimiento en este momento sólo para descubrir en el momento siguiente que estamos abusando. Lo cual produce los denominados *efectos de la violación de la abstinencia*, es decir, el odio a uno mismo y el impulso a dejarlo todo que sentimos cuando nos caemos del vagón. Esto viene acompañado de toda suerte de pensamientos autocríticos sobre nuestra condición de gordos, feos, carentes de voluntad, autodestructivos, indisciplinados e insanos. El reproche a uno mismo por haber perdido el control, junto con el juicio negativo sobre nuestro aspecto y carácter, nos hace sentirnos fatal. ¿Cómo reaccionamos entonces? Naturalmente, visitando el frigo de nuevo para encontrar un poco de consuelo.

La práctica de la plena conciencia ofrece una alternativa. Muchas personas la experimentan de manera muy poderosa cuando asisten a un retiro de meditación silenciosa. Durante los retiros intensivos, todo el día se pasa en silencio observando la mente y el cuerpo. Generalmente, cuando se desarrolla mucha concentración notamos acontecimientos interiores y exteriores que se hallan fuera de la conciencia.

Como la mayor parte del día la pasamos meditando sentados o caminando, las comidas se convierten en un verdadero festín. Son la oportunidad para hacer algo distinto y gratificante. Si añadimos a esto el hecho de que la comida del centro de retiro suele ser bastante buena, podemos imaginar cómo los meditadores salivan al sonido de la campanilla para ir a comer.

En la primera comida, los nuevos en particular suelen llenarse los platos hasta arriba de alimentos dulces. Los alimentos que se ofrecen son sabrosos y sanos, así que... ¿por qué no? Las comidas, que están estructuradas como sesiones de meditación, se realizan despacio y en silencio. En vez de centrarse en la respiración o en los pasos, los participantes se centran en la experiencia de comer.

Y no pasa mucho tiempo antes de que la mayor parte de éstos se den cuenta de que han comido demasiado. Después de unos treinta

minutos, los platos siguen estando medio llenos, pero ellos ya tienen el estómago lleno. La mente decide entonces ser más comedida la próxima vez.

Pero, a la siguiente comida, el hambre y la anticipación vuelven, y con ellos la tentación de llenarse el plato. Casi todos los participantes se sirven menos comida esta segunda vez, pero tampoco dan en la diana. Generalmente, se necesitan varias comidas para aprender cuánta comida se necesita realmente.

Si bien yo no tengo ni exceso ni falta de peso, me parece que las únicas veces que no como de manera desmesurada es durante tales retiros de silencio. Entonces saboreo y aprecio realmente la comida y, tras unas pruebas de ensayo y error, aprendo a comer sólo lo

La plena conciencia puede interrumpir ciclos de privación, seguidos de comilonas, seguidos de volver a comer en exceso para calmar la culpabilidad o vergüenza de habernos inflado.

que necesita el cuerpo. Durante el resto del año, estoy menos plenamente consciente cuando como e invariablemente utilizo la comida para consolarme o distraerme de pensamientos y sentimientos desagradables.

Aunque la mayor parte de nosotros no pasaremos la vida en retiros ni comeremos cada comida como una meditación en silencio, podremos empero aprender a comer de manera más plenamente consciente. Las instrucciones para la meditación formal comiendo ya fueron presentadas en el capítulo 3. Tengamos o no problemas con la comida, animo a mis lectores a ver lo rica y gratificante que puede ser la experiencia de la práctica de la plena conciencia mientras comemos despacio una comida en silencio. Practicar esto de vez en cuando infunde a toda nuestra experiencia del comer una mayor atención plenamente consciente.

También es posible utilizar las comidas corrientes como sendas oportunidades para la práctica informal de la plena conciencia. Podríamos probarlo la siguiente vez que estemos solos.

Meditación informal comiendo

Apaguemos la tele y dejemos a un lado el periódico. Tomemos unos minutos para acomodarnos bien en la silla. Notemos la respiración y cómo se siente el cuerpo. Observemos dónde existe tensión y si el hambre está presente o ausente. Notemos si estamos experimentando ganas y si están presentes algunas emociones. Tratemos de observar los pensamientos que surgen sin juzgarlos. Veamos si podemos discernir nuestra motivación para comer en este momento. ¿Es hambre, aburrimiento, ansias o necesidad de comer ahora a causa de nuestro planning? Tratemos de no emitir ningún juicio sobre la motivación, sino simplemente de ser conscientes de ella.

Procedamos ahora a comer. Según las circunstancias, esto no tiene por qué ser un lento ejercicio de concentración, sino tratar de notar cuándo saboreamos la comida y cuándo no. Tratemos también de seguir la pista a las sensaciones de hambre y saciedad, la sensación de que tenemos el estómago vacío o lleno o de que hemos comido suficiente de un sabor determinado. Notemos lo que ocurre con nuestras emociones y pensamientos conforme comemos y cómo tomamos la decisión de parar o de seguir comiendo más.

Cuando traemos la atención plenamente consciente al proceso de comer, tendemos a notar experiencias que de otro modo pasan desapercibidas. Vemos las relaciones que hay entre pensamientos, sentimientos y comida. Podríamos vernos a nosotros mismos comiendo más rápidamente cuando algo nos altera y más despacio cuando estamos más tranquilos. Nos volvemos más capaces de reconocer y tolerar las emociones en vez de volvernos a la comida automáticamente para sofocarlas. Podemos también emplear la comida como una buena oportunidad para apreciar nuestra conexión con el mundo exterior, como en el relato sobre comer una mandarina presentado en el capítulo 9. Podemos finalmente apreciar todos los esfuerzos que han tomado parte en producir, transportar y preparar los alimentos, así como los notables procesos naturales merced a los cuales la energía del sol se ha transformado en lo que hay en el plato.

Una vez que hayamos probado unas cuantas comidas de meditación en silencio con la *meditación informal comiendo*, podremos también tratar de comer de manera plenamente consciente cuando estemos con otras personas; sólo necesitaremos repartir la atención entre la comida y los comensales.

Otra práctica útil es experimentar el tomar alimentos problemáticos de manera plenamente consciente. Puede ayudarnos a disfrutarla ocasionalmente cuando nos hayamos excedido.

Meditación con alimentos problemáticos

Suele funcionar mejor al final de un período de respiración regular o de meditación caminando. En primer lugar, hagamos la *meditación de la pasa* descrita en el capítulo 3 (si no nos gustan las pasas, podemos elegir cualquier otro fruto seco o parecido bocado sabroso y saludable). Intentemos después la misma meditación comiendo lenta, deliberada, tomando por ejemplo una chokolatina, un caramelo, patatas de bolsa, helado u otro alimento apetitoso (y no tan saludable).

Muchos de nosotros devoramos rutinariamente estos alimentos sin saborear realmente la experiencia. Tomar tales regalos para el paladar de manera plenamente consciente puede cambiar nuestra relación con ellos, permitiéndonos recuperar la moderación.

Otro ámbito en el que la gente suele perder el control es en las ocasiones en que hay comida sin límite. Fiestas, bufets y banquetes son todos unos marcos peligrosos; nos invitan a ponernos las botas. Un enfoque para dominar estas situaciones es utilizarlas periódicamente como práctica de la plena conciencia deliberada.

Meditación del bufet

Vayamos a una fiesta o bufet con la intención de practicar la comida plenamente consciente. Veamos si podemos notar cómo el hambre juega un papel importante en las ocasiones en que “comemos más con los ojos que con el estómago”. Prestemos particular atención a las sensaciones de sentirnos llenos. Comamos lo suficientemente despacio para que nuestro sistema digestivo tenga tiempo para señalarle al cerebro cuándo hemos comido bastante. Una vez que nos sintamos llenos, practiquemos la contestación de “No, gracias” con las personas que nos ofrezcan más. Notemos todos los pensamientos y sentimientos que surgen mientras comemos en este contexto.

Cuanto más deliberadamente practiquemos la *meditación del bufet* más fácil será comer de manera plenamente consciente en el futuro en tales ocasiones.

Meditación del perdón

Para las personas que intentan regular la comida, la autocrítica respecto a las infracciones de disciplina juega un papel importantísimo (recordemos los efectos de la violación de la abstinencia antes mencionados). Los enfoques de los problemas alimenticios orientados a la plena conciencia recalcan, pues, la plena conciencia por encima de la disciplina. Cuando notamos lo que estamos haciendo de un momento a otro, tenemos más probabilidades de realizar las elecciones más sensatas. Este enfoque nos ayuda a evitar el conocido modelo sierra; es decir, ser ascéticos y abstinentes hoy para lanzar por la borda los límites autoimpuestos y darnos el atracón mañana, y volver a comer pobremente pasado mañana para calmar el consiguiente odio hacia uno mismo. Si nos vemos atrapados en este tipo de patrón, ciertas prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos considerablemente.

Un enfoque particularmente útil es poner de relieve los pensamientos negativos que pueden surgir después de una comilona y emplear la práctica de la plena conciencia para verlos con cierta perspectiva. Algunos programas alimenticios basados en la plena conciencia integran técnicas de la terapia cognitivo conductual que implican ciertas imágenes. El siguiente ejercicio sirve de buen salvavidas después de un atracón si estamos en peligro de arrojar la toalla y de volver a darnos un atracón. Abordemos esto de manera lúdica con objeto de no tomar demasiado en serio nuestros pensamientos.

Desfile de pensamientos

Imaginemos que estamos observando un desfile y que cada uno de los participantes en el desfile esgrime un lema. Cada lema contiene uno de los siguientes pensamientos autocríticos:

- “Soy un ogro”.
 - “Mi estómago es horrible”.
 - “No tengo fuerza de voluntad”.
 - “Soy un cerdo”.
 - “Todos los demás comen sensatamente, pero yo soy un bebé grandullón que no sabe contenerse”.
 - “Soy una persona asquerosa”
-
-

Otro enfoque de estos pensamientos negativos que puede servir también de salvavidas entraña las prácticas de amor y bondad tratadas en el capítulo 4. Tras empezar con un período de meditación respirando para desarrollar un poco de concentración, podríamos repetir en silencio: “Ojalá sea feliz”, “Ojalá sea pacífico”. “Ojalá esté libre de sufrimiento”. “Ojalá me acepte tal y como soy”, u “Ojalá me perdone por haber comido tanto”. Como dijimos antes, a algunas personas les resulta más fácil empezar estas prácticas con la imagen de un benefactor –dirigiendo energía cariñosa y compasiva primero hacia alguien que personifica la compasión y después volviéndola hacia nosotros mismos–. Con ello no se trata necesariamente de contrarrestar nuestros pensamientos autocríticos sino más bien iluminarnos a nosotros mismos. Si la mente nos replica: “Pero si soy una persona realmente repugnante...”, o “Realmente merezco que me peguen un tiro”, observemos simplemente cómo ese pensamiento surge y pasa y volvamos la atención a frases de amor y bondad.

Recapitulando: comer de manera plenamente consciente

Podemos entretrejer todas estas diferentes técnicas para adaptarlas a nuestra relación concreta con la comida. Todas descansan en la base de una práctica regular de la plena conciencia de los tipos descritos en los capítulos 3 y 4. En la medida en que nuestro estilo de vida nos lo permita, trataremos periódicamente de convertir uno de los períodos de práctica formal en una *meditación comiendo*. El estar plenamente conscientes tomando una pequeña comida exigirá al menos media hora (es importante no precipitarnos). Esto a la vez nos permitirá saborear la comida y le permitirá a nuestro sistema digestivo señalar que estamos llenos (la comida necesita digerirse un poco para que se genere alguna de estas señales). Si tenemos un amigo o compañero/a que esté interesado, podemos comer de manera plenamente consciente con él o ella manteniéndonos callados durante la comida.

El siguiente componente entraña el tomar comidas con ritmo más normal y de manera plenamente consciente: la meditación informal comiendo. También esto lo haremos mejor ya estando solos ya en silencio con otros. Un elemento clave es notar los pensamientos y

sentimientos que surjan en torno a la comida, incluidos los impulsos a consolarnos con ella o a distraernos. Una vez que hayamos practicado esto varias veces, podremos intentar comer de manera plenamente consciente conversando con otras personas, aunque nuestra atención esté por este concepto más dividida.

Ante ciertas comidas que puedan ser nuestra ruina –comida basura como chokolatinas, patatas de bolsa y patatas fritas, u otros alimentos apetitosos como tostadas con mantequilla y mermelada, pizza o cacahuets salados–, intentemos la *meditación con alimentos problemáticos*. Hacerla de vez en cuando como práctica de meditación formal nos ayudará a saber echar el freno y a estar más atentos cuando las comamos en otras ocasiones. De manera parecida, si tendemos a abusar en los bufets o en las fiestas, el intentar la *meditación del bufet* nos ayudará a ser fuertes y no perder el control en estas ocasiones.

La mayoría de la gente que lucha por no comer demasiado suele caer presa de los efectos de la violación de la abstinencia y se ve tentada a renunciar después de haber abusado. Es aquí donde el *desfile de pensamientos* y la *meditación de amor y bondad* pueden venir pin-tiparadas para servirnos de salvavidas. Experimentemos con estas dos prácticas para ver cuál funciona mejor con nosotros, identificando los pensamientos y burlándonos de ellos con el *desfile de pensamientos* o consolándonos suavemente con la *meditación de amor y bondad*.

Aprender a ser plenamente conscientes con la comida funcionará de manera diferente para diferentes personas. He aquí cómo funcionó con uno de mis pacientes:

John se había pasado toda la vida luchando contra el sobrepeso. A su familia le gustaba mucho comer y pasaba mucho tiempo en las comidas. Nadie era particularmente disciplinado. Mientras otros chavales podían comer cualquier cosa que quisieran, cada caloría se quedaba atascada en el cuerpo de John. Así, ya de niño se metían con él a causa de su peso, aunque la otra cara de la moneda era que podía aprovecharse de su peso cuando jugaba al fútbol en el instituto.

A los treinta y pico años, el peso volvió a convertirse en una preocupación de primer orden. John no era enfermizamente obeso, pero sí lo suficiente para que el peso le entorpeciera la vida social. El médico le sugirió un enfoque basado en la plena conciencia, y le aconsejó venir a verme.

Enseguida me resultó claro que John estaba obsesionado con el peso. Guardaba unos recuerdos muy dolorosos de cuando se burlaban de él. Sabía que comía para consolarse, recordaba cómo sus padres le ofrecían comida cuando estaba contrariado, y no sabía cuándo había comido ya bastante.

Yo lo introduje en la práctica de la plena conciencia. Hicimos juntos la *meditación de la pasa*, y él se quedó de piedra: se dio cuenta de que muy pocas veces había saboreado un alimento en su vida. Luego tomamos juntos una comida en silencio. También esto le abrió los ojos: se dio cuenta de que siempre estaba pensando en el siguiente bocado y de que nunca era consciente de su cuerpo. De hecho, John llegó a sentir que se había divorciado de su cuerpo porque se sentía muy mal siendo gordo. En este proceso, había perdido contacto tanto con las sensaciones del gusto como con la sensación de estar lleno. Cuanto más plenamente consciente era durante las comidas menos comía. No necesitó luchar; sólo prestar atención. Le llevó algún tiempo, pero al final consiguió tener un peso más manejable.

La práctica de la plena conciencia puede contribuir poderosamente a resolver dificultades con la comida. Pero si tales problemas están entorpeciendo el desarrollo normal de nuestra vida, puede que también saquemos provecho de la ayuda externa. Un profesional de la salud mental especializado en trastornos alimenticios podría ayudarnos a identificar los pensamientos y sentimientos que se esconden detrás de nuestra conducta y a encontrar unos modos más sanos de trabajar con ellos. Algunos de estos clínicos emplean actualmente enfoques basados en la plena conciencia, por lo que deberíamos informarnos al respecto. Un programa particularmente bien estructurado que emplea un enfoque parecido al descrito aquí es el *entrenamiento para la comida consciente basado en la plena conciencia* en la universidad del Estado de Indiana.

Sustancias intoxicantes

Según cifras del gobierno, aproximadamente el ocho por ciento de los estadounidenses de más de doce años ha consumido drogas ilegales el mes anterior a ser encuestado y el veinticinco por ciento fuma tabaco. El cincuenta por ciento de nosotros hemos tomado bebidas alcohólicas durante el año pasado, mientras que el veintidós por ciento ha tomado más de cinco bebidas en una sola tarde-noche. Las sustancias intoxicantes juegan claramente un papel importantísimo en muchas de nuestras vidas. Pero hay otro ámbito en el que los demás animales generalmente no comparten nuestro problema, si bien en este caso lo hacen ocasionalmente cuando hay medios para ello. La mayor parte de los animales no consumirá sustancias en exceso a no ser que los experimentadores les hagan vivir de manera miserable privándoles de comida, criándolos en aislamiento o también siendo ruines con ellos. Pero, en este orden de cosas, no son demasiado distintos a nosotros.

Si bien un cierto consumo de sustancias intoxicantes es inofensivo, y puede incluso procurar beneficios a la salud^{*}, todos nosotros sabemos que pueden crear serias dificultades tanto para el consumidor como para quienes lo rodean. ¿Qué es lo que nos arrastra a tomar alcohol y otras drogas? Ya hablamos en el capítulo 2 del papel desempeñado por la *evitación experiencial*. Buena parte del abuso de sustancias intoxicantes se propone amortiguar una experiencia y avivar otra.

Tomemos como ejemplo la bebida normal de carácter social. Cuando nos preguntan por qué bebemos, la mayoría de nosotros decimos que el alcohol nos hace sentirnos más “relajados” o nos permite divertirnos más en las reuniones (sí, ya sé, algunas personas dicen que les gusta el sabor). En los primeros años de carrera, a mí me enseñaron que el superego (o la conciencia) es esa parte de la

* Si bien el mecanismo no está claro, parece ser que beber habitualmente cantidades moderadas de alcohol (dos vasos al día para hombres de menos de 65, uno al día para hombres de más de 65 y para todas las mujeres) puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y otros problemas.

mente que es soluble en alcohol. Y en efecto puede ser un alivio vivir sin el superego durante un rato. Si investigamos un poco más profundamente descubriremos que sin alcohol sentimos cierta ansiedad de índole social –una pequeña timidez aquí, ciertos sentimientos competitivos allí– que el alcohol anestesia.

Recuerdo que, en mi época de prácticas, un psiquiatra de la Escuela de Medicina de Harvard llamado Edward Khantzian sugirió que podíamos saber algo de las dificultades psicológicas de una persona basándonos en su elección de drogas. Las sustancias intoxicantes son una forma de automedicación, y la gente aprende a elegir las medicinas que más eficazmente solucionan sus problemas. Se podría decir tal vez que los bebedores de alcohol medican la ansiedad mientras que los consumidores de estupefacientes medican la sensación de inadecuación. Si bien puede haber otras razones para una particular elección de las drogas (como por ejemplo la clase social o el historial ético), el hecho es que todos empleamos sustancias intoxicantes para modificar estados mentales no deseados.

La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a ver cómo y por qué tomamos drogas. Como con la comida, es posible volver la atención a la experiencia “momento a momento” de emplear una sustancia alteradora de la mente o psicotrópica. Por supuesto, esto funciona sólo al principio; a diferencia de la comida, más de una cierta dosis de alcohol y otras drogas puede hacer que resulte difícil prestar realmente atención a nuestra experiencia.

Existe un ejercicio interesante para probar si creemos o no que tenemos un problema con sustancias intoxicantes (suponiendo que no seamos abstemios). Describiré el ejercicio refiriéndome al alcohol puesto que es la droga recreativa más corrientemente consumida, si bien puede hacerse con la mayoría de las sustancias psicotrópicas. Puede que necesitemos unos cuarenta y cinco minutos para este ejercicio, aconsejándose por lo tanto no conducir después de haberlo realizado.

Intoxicación plenamente consciente

Empecemos con unos minutos de práctica de meditación sedente. Acomodémonos bien en nuestro asiento, notemos la respiración y tratemos de seguir observándola durante varios ciclos completos. Démonos entre diez y veinte minutos de meditación respirando antes de beber. Notemos los pensamientos o sentimientos que surjan, tanto agradables (como la anticipación de lo que estamos a punto de hacer) como desagradables (ésos de los que preferiríamos escapar).

Una vez que la mente se ha asentado un poco y que podemos atender a nuestra experiencia, tomemos un trago. Tomemos sólo lo suficiente para producir algún cambio en la conciencia, pero no tanto como para interferir seriamente en nuestra capacidad para prestar atención. Luego volvamos a la tarea de seguir la respiración. Notemos qué estamos experimentando en nuestro cuerpo; notemos asimismo los pensamientos y sentimientos que surgen en la mente. Seamos conscientes de los aspectos del alcohol que son agradables y de los que son desagradables. Si surge la urgencia de beber más, observémosla surgir, alcanzar un punto álgido y tal vez disminuir.

Después de unos minutos de estar así con una experiencia intoxicada, bebamos un poco más y observemos lo que ocurre. Sigamos alternando entre beber un poco más y meditar en los efectos hasta que alcancemos un punto que nos parezca suficiente.

¿Qué hemos descubierto siendo plenamente conscientes mientras bebemos de este modo? ¿Cómo hemos determinado nuestro momento de parar? Tal vez el ejercicio nos conduzca a querer cambiar nuestros hábitos, o tal vez no. Veamos si podemos introducir algo de esta conciencia en las circunstancias normales en las que bebemos alcohol.

Motivarnos

Existe un enfoque para el cambio de hábitos empleado por los profesionales de la adicción denominado *entrevista motivacional*. Se centra ésta en el tema de un viejo chiste: “Cuántos psicólogos se necesitan para cambiar una bombilla eléctrica? Uno sólo, pero primero la bom-

Las prácticas de la plena conciencia ayudan a interrumpir patrones de exceso en la bebida o en el consumo de drogas haciéndonos ver por qué empleamos sustancias intoxicantes y ayudándonos a permanecer conscientes de sus efectos una vez que hemos empezado.

billa tiene que querer que la cambien”. La entrevista motivacional empieza explorando qué es lo que a una persona le gusta de su hábito. Si luchamos de alguna manera contra el consumo de alcohol u otra sustancia, puede que encontremos este ejercicio provechoso. Empecemos anotando las respuestas a las preguntas en la página siguiente (pueden adaptarse también al trabajo con la comida no sana u otras conductas).

Emplear la práctica de la plena conciencia para observar el abuso de sustancias puede apoyar esta clase de investigación. El prestar simplemente atención a los pensamientos, sentimientos y sensaciones de la conciencia antes y después de ingerir ilumina naturalmente los pros y los contras de la conducta. Esto puede constituir un paso importante en orden a desarrollar una relación sensata con el alcohol u otras sustancias intoxicantes.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL

- ¿Qué nos gusta cuando bebemos (fumamos tabaco o consumimos otra droga)?
-

- ¿Qué beneficios nos ofrece?
-

- ¿Qué podríamos perder si lo dejáramos?
-

Después de hacernos una idea de sus beneficios, exploremos sus inconvenientes:

- ¿Causa alguna dificultad la bebida (fumar tabaco o consumir otra droga)?
-

- ¿Imaginamos que dicha conducta podría causarlas algún día?
-

- ¿Nos crea algún riesgo?
-

Y finalmente:

- Sopesándolo todo, ¿enriquece nuestra vida o le quita mérito y lustre?
-

- ¿Hemos tratado de dejarlo, o de consumir menos? En tal caso, ¿qué ocurrió?
-

En la universidad, Joey era un campeón de *beer pong*, un juego relacionado con beber cerveza; podía apuntar y lanzar con precisión incluso cuando estaba muy bebido. Jugaba casi todos los fines de semana junto con sus compañeros de colegio universitario, aunque a veces se abstenía si tenía algún trabajo académico o examen a la vista.

Era muy popular con las chicas que iban al colegio; a menudo conseguía ligarse a una. Se divertía mucho, aunque raras veces lograba recordar nada a la mañana siguiente. Sus relaciones duraban poco tiempo, pero él no veía la necesidad de asentarse en la vida todavía. No era precisamente el joven más introvertido del campus.

Ahora que llevaba varios años fuera del mundo escolar, tenía menos amigos dispuestos a organizar fiestas. Vivía con su hermano mayor, que lo pinchaba para que dejara la cerveza. Éste le dijo un día que su padre era alcohólico –ciertamente, la madre solía abroncarlo por beber demasiado–, pero a Joey aquello no le importaba. Además, no conocía otra manera de pasárselo bien. Como tenía un trabajo aburrido, pasaba los días esperando con ilusión que llegara fin de semana para beber a gusto.

Joey probablemente no habría hecho nada respecto a la bebida si no hubiera conocido a Megan. Era nueva en el trabajo y muy sexy. Él estaba loco por ella desde que habían empezado a salir juntos. Megan practicaba la meditación y lo convenció para que fuera con ella a algunas sesiones (Joey habría aprendido a hacer ganchillo si se lo hubiera pedido también). La práctica le resultó difícil al principio porque no estaba acostumbrado a mirar en su interior ni a estar sin ningún entretenimiento; pero luego le gustó cuando se dio cuenta de que se notaba un poco “colocado” después de la meditación –las experiencias sensoriales eran más intensas–. Disfrutaba especialmente haciendo el amor con Megan después de meditar juntos.

Todo iba a pedir de boca, salvo que Megan empezó a mostrarse enfadada por lo mucho que bebía cuando salían juntos. Joey trató de reducir la cantidad, pero, después de una cerveza o dos, se sentía compelido a beberse unas cuantas más. Su hermano, que aún seguía metiéndose con él por lo mucho que bebía, lo convenció para que hablara con un amigo que asesoraba a personas adictas.

Joey tuvo una entrevista motivacional. En el lado positivo, el alcohol era “divertido”: le hacía relajarse, le daba algo que hacer y le había ayudado a sentirse un tío majo y a ligar con chicas. Desde que fuera a la universidad, eso había formado siempre parte integrante de su personalidad. Si lo dejaba, tenía miedo de sentirse un tipo aburrido y torpón en las fiestas y ya no podría seguir siendo igual de majete. En el lado negativo, no le gustaba la resaca del día siguiente. Esto lo vio más claramente desde que empezó a meditar. Tampoco le gustaba engordar –y, mirando al futuro, no quería acabar pareciéndose a Homer Simpson–. Su círculo de amiguetes alcohólicos fue también disminuyendo. Y, lo más importante, a Megan no le gustaba, y a él Megan le gustaba mucho.

La otra cosa que llamó su atención fue lo difícil que le resultaba parar después de un par de cervezas. Desde que meditaba con Megan, se sentía más curioso respecto a sus pensamientos y sentimientos y no entendía realmente por qué le ocurría aquello. Prestando más atención –practicando más o menos la *intoxicación plenamente consciente*–, notó que sentía miedo después de un par de jarras. Le preocupaba que la sensación de excitación y libertad que obtenía con sus primeras cervezas no fuera a durar más tiempo –que se fuera a quedar bloqueado–, lo cual lo empujaba a beber más. Y una vez que estaba un poco piripi, se le iba el pensamiento por la ventana. Así, seguía bebiendo hasta que estaba completamente borracho.

Prevención de la recaída basada en la plena conciencia

En el capítulo 6 vimos cómo la terapia cognitiva basada en la plena conciencia puede ayudar a prevenir graves recaídas en la depresión. De manera parecida, la prevención de la recaída basada en la plena conciencia, desarrollada por Alan Marlatt y sus compañeros de la universidad de Washington, se propone ayudar a prevenir recaídas en el abuso de sustancias intoxicantes. En este programa, a los participantes que han estado sobrios al menos durante un mes se les enseña a emplear la práctica de la plena conciencia para permanecer alertas y conscientes de los puntos críticos en que podrían empezar a abusar de nuevo.

Los participantes emplean la práctica de la plena conciencia para explorar en detalle las ganas que sienten, notando los pensamientos, sentimientos y situaciones que sirven de desencadenantes. Adoptan el hábito de practicar la plena conciencia en situaciones de alto riesgo, que podrían conducir al abuso. A los participantes se les enseña también a notar que los pensamientos no son en realidad más que pensamientos: vienen, van y cambian sin parar, por lo que no necesitan definir la realidad. Empleando la práctica de la plena conciencia para estar con sentimientos difíciles, el programa ayuda a los participantes a ver que éstos son en realidad tolerables y que no es necesario recurrir al alcohol o a las drogas para hacerlos desaparecer.

Descubrir esto uno mismo es un punto fundamental en la mayor parte de programas de recuperación basados en la plena conciencia. Una manera de conseguirlo es viendo que nuestras urgencias para reaccionar a las ganas imperiosas son como olas que podemos aprender a surfear. Esto se parece a la urgencia de surfear impulsos para escapar del dolor físico, de que ya hablamos en el capítulo 7. Esta práctica es un salvavidas que podemos probar la siguiente vez que sintamos una urgencia insensata de consumir una sustancia intoxicante (funciona igualmente bien para las urgencias de comer insensatamente o para adoptar algún tipo de conducta problemática):

Surfear la urgencia de las ganas imperiosas*

Cerremos los ojos y sintamos la urgencia de consumir una sustancia que está surgiendo en nuestro cuerpo. La respiración será nuestra tabla de surfing, permitiéndonos cabalgar la ola sin ser barridos de la tabla. Visualicemos las ansias como una ola en medio del océano. Notemos cómo empiezan como una olita que se va formando y creciendo hasta tener cresta. Usemos la respiración para surfear la ola. No nos preocupemos: mientras estemos con la respiración no nos sentiremos agobiados. Dejemos que cada ola suba todo lo que quiera. Cabalgemos por cada ola hasta que se deshaga cerca de la orilla.

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

Podemos entender las olas de las ganas imperiosas como respuestas condicionadas. Recordemos al respecto el famoso experimento en el que el científico ruso Ivan Pavlov condicionó a varios perros para que salivaran al oír una campanilla (asociando repetidas veces la campanilla con la comida). Un ratito sólo sonando la campanilla les hacía a los perros salivar. De igual manera, si hemos consumido sustancias intoxicantes para escapar de emociones difíciles en el pasado, desarrollaremos la respuesta condicionada de ansiar dichas sustancias siempre que surjan emociones dolorosas o situaciones difíciles. Aquí, en vez de actuar sobre estas urgencias –lo que ahondaría la conexión condicionada entre emociones negativas y consumo de sustancias–, lo que hacemos es surfear las urgencias. Haciendo esto, deshacemos al final la asociación entre experiencias difíciles y consumo de sustancias, haciendo que resulte más fácil el surfear la urgencia la próxima vez.

La urgencia de Joey por seguir bebiendo después del primer par de cervezas la percibía a modo de respuesta condicionada. Una vez que estaba un poco bebido, era difícil resistir a la tentación de beber más. Pero al notar que Megan empezaba a enfriarse, decidió intentarlo en serio. Se autoimpuso un límite de dos cervezas y empezó a emplear la práctica de la plena conciencia para hacer frente a su urgencia por seguir bebiendo. Notó que aumentaba la tensión en su cuerpo cuando le entraba el miedo a que se desvanecieran los buenos sentimientos y experimentó el sobreponerse a ello. Si bien no siempre lo conseguía, a veces funcionaba. Podía surfear las urgencias y cumplir con su límite impuesto. Incluso experimentó con no beber nada algunas noches. En realidad, aquello no era tan malo; aún podía pasarlo bien, y al día siguiente se sentía mejor. Siguiendo la práctica de la plena conciencia, Joey desarrolló una relación más equilibrada con el alcohol, y también una mejor relación con Megan. Aún se pasaba un poco de vez en cuando, pero ahora ejercía definitivamente un mayor control.

Recopilando: ser plenamente conscientes de la intoxicación

El abuso de sustancias intoxicantes recorre una amplia gama, que va desde lo no problemático hasta lo destructor de la vida. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver dónde encaja en este continuum nuestro abuso y si hubiera necesidad de hacer algo al respecto.

Al igual que con todas las demás cuestiones de que hemos hablado, una buena manera de empezar es estableciendo un patrón regular de prácticas formales e informales.

Si, al igual que Joey, no estamos tratando de convertirnos en unos abstemios, un siguiente paso interesante es probar la *intoxicación plenamente consciente*. Ésta puede ayudarnos a ver los efectos del abuso de sustancias intoxicantes, tanto los deseables como los indeseables, en nuestra mente y nuestro cuerpo. También puede ayudarnos a moderar el consumo de la misma manera que la comida plenamente consciente nos ayuda a comer de una manera más equilibrada.

Otra manera de valorar nuestra relación con las sustancias intoxicantes es mediante una *entrevista motivacional*. Podemos hacerlo con cualquier sustancia que consumamos; puede que nuestras respuestas sean bastante diferentes para cada una. Esto puede ayudarnos a ver los roles positivos y negativos que juegan las sustancias intoxicantes en nuestra vida, lo que suministrará importantes claves sobre en qué cosas podríamos desear ser más plenamente conscientes.

En caso de que llegáramos a la conclusión de que estamos consumiendo sustancias intoxicantes para experiencias difíciles automedicadas y de que sería más sensato reducir su consumo o dejarlas, el *surfear la urgencia* puede resultar un provechoso salvavidas. Necesitaremos haber establecido ya al respecto una práctica general de la plena conciencia para ser más eficaces. Cuando surjan las ganas locas, llevemos la atención hacia ellas mientras usamos la respiración para surfear la urgencia hasta que alcance la parte de la cresta y se desvanezca.

Si estamos tratando de reducir o parar el consumo y notamos que nos echamos atrás tan pronto como se presenta un contratiempo, los salvavidas de que hablamos para los deslices relacionados con la comida pueden funcionar igualmente con las sustancias intoxicantes. Podemos modificar el *desfile de pensamientos* para que se adecuen a nuestra circunstancia utilizando lemas del tipo “Soy un débil”, “Soy un pobre borracho [drogadoicto, etc.]”. “Soy un desastre”..., en fin, cualquier pensamiento generado por la mente después de haber-

nos caído del vagón. Podemos usar también la *meditación de amor y bondad* (capítulo 4) para contrarrestar los ramalazos autocríticos modificando las frases, si fuera necesario, de esta manera: “Ojalá sea feliz”, “Ojalá sea pacífico”, “Ojalá esté libre de sufrimiento”, “Ojalá me acepte tal y como soy”, u “Ojalá me perdone a mí mismo por haber abusado otra vez”.

Si el abuso de sustancias se ha convertido en un problema de gran calado en nuestra vida, las prácticas de la plena conciencia pueden ayudar ciertamente, aunque otros apoyos pueden también ser necesarios:

La intersección

Carla era una mujer de negocios brillante, trabajadora, que había triunfado en su profesión antes de cumplir los cuarenta. Era disciplinada en muchos ámbitos, pero desde la época del instituto venía fumando marihuana, bebiendo y de vez en cuando consumiendo otras drogas.

Siempre le pareció ser una persona demasiado sensible ya desde la infancia. Solía llorar con facilidad cuando las cosas se torcían y se sentía angustiada por lo que pudieran pensar de ella los demás niños. Si bien tenía bastantes amigos cuando se hizo un poco mayor, nunca llegó a integrarse realmente en ningún grupo. Se sentía herida cuando no era invitada a una fiesta y hundida cuando no era elegida para hacer de animadora.

La marihuana y el alcohol le parecían una buena solución. La conectaban con los otros consumidores y la ayudaban a sentirse una tía maja. También le quitaban la ansiedad respecto a sus relaciones sociales y le permitían capear los altibajos cotidianos sin demasiado dolor. Cuando se “colocaba”, no se sentía tan sensible; creía que podía manejar mejor la situación.

Hasta una época reciente, en que empezó a tomar analgésicos opiáceos para hacer frente a un problema de espalda, no vio que su dependencia de las drogas fuera un verdadero problema. Pero ahora se había vuelto físicamente dependiente y padecía síntomas de abstinencia.

Fue en estas condiciones tan difíciles como empezó a probar la práctica de la plena conciencia. Al principio, yo le enseñé el ejercicio *separar las dos flechas* (capítulo 7) como manera de hacer frente a su dolor de espalda. Ansiosa por obtener alivio, lo practicaba junto con otras técnicas, formales e informales. Finalmente se sintió capaz de dar la patada a los opiáceos y, en este proceso, se volvió más consciente de sus estados emocionales. Su calvario le hizo ver lo dependiente que era de las sustancias para domeñar sus sentimientos.

Carla también empezó a ver cómo aquello entorpecía su desarrollo emocional. Aún se sentía muy joven e insegura en presencia de otras personas. Las drogas no sólo la habían aislado del dolor durante estos años, sino que también le habían robado muchas oportunidades normales de aprender a interactuar y a tolerar los sentimientos negativos.

Carla empezó entonces a tener un sueño recurrente por la noche. Se hallaba en el interior de un laberinto. Una y otra vez, volvía a la misma intersección. A su izquierda había un sendero empinado, rocoso, difícil, constantemente ascendente. A su derecha había un sendero despejado, liso y fácil, que iba bajando paulatinamente. Naturalmente, una y otra vez giraba a la derecha, pero sólo para descubrir que el camino volvía a llevarle al principio del laberinto. Cada vez que se despertaba del sueño, se daba cuenta de que el camino empinado era la verdadera salida (no me lo estoy inventando: es exactamente el sueño tal y como ella me lo contó).

Carla se dio cuenta de que había estado tomando el camino fácil—recurriendo a las sustancias intoxicantes para anestesiar los sentimientos— durante toda su vida adulta. Tomando aliento, siguió ahora la práctica de la plena conciencia con el expreso propósito de aprender a tolerar las emociones desagradables. Empezó a darse cuenta de que en realidad podía soportar muchos pensamientos y sentimientos que en el pasado habían sido sendos desencadenantes para “colocarse”.

Fue sin embargo un proceso bastante lento. Necesitó la entrevista motivacional en terapia para ver lo que las drogas le daban y

también lo que le costaban. Necesitó practicar *surfear la urgencia* todos los días. En repetidas ocasiones, necesitó emplear la *meditación de amor y bondad* para perdonarse el haber caído del vagón. Necesitó apoyo de un grupo de Alcohólicos Anónimos. Y necesitó seguir un patrón de práctica formal e informal de la plena conciencia. Con estos apoyos, Carla aprendió a estar con muchos estados difíciles de la mente y, en este proceso, a mantener el control de sus hábitos.

La práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a cada uno de nosotros a ver cómo está construido nuestro laberinto personal. Al notar las consecuencias, momento a momento, de nuestras acciones, acabamos viendo los caminos que conducen a la libertad y los que nos mantienen aprisionados. Aunque no tengamos el mismo grado de dificultad que Carla con las sustancias intoxicantes, estas prácticas pueden ayudarnos también a abordar creativamente la adversidad en vez de reaccionar de manera compulsiva.

Al igual que le ocurrió a Carla, las cuestiones relacionadas con las sustancias intoxicantes pueden exigir ayuda de fuera. Si sospechamos que tenemos un problema y que las técnicas tratadas aquí no son suficientes para resolverlo, una combinación de ayuda profesional y de apoyo comunitario puede venir muy bien en este sentido. Podríamos tratar de buscar a un profesional de la salud mental que trabaje con problemas de abuso de sustancias y esté también familiarizado con la práctica de la plena conciencia. Si están familiarizados con el programa Mindfulness-Based Relapse Prevention (programa basado en la plena conciencia para prevenir recaídas), pues tanto mejor. Hay programas de doce pasos, como los de Alcohólicos anónimos o los de Narcóticos anónimos, que han ayudado también a millones de personas y cuyo planteamiento encaja perfectamente con los planteamientos orientados a la plena conciencia. Al final de este libro se puede encontrar información suficiente sobre dónde encontrar programas de doce pasos, junto con guías adicionales para utilizar las prácticas de la plena conciencia para trabajar con problemas de consumo de sustancias intoxicantes.

El trabajo, el juego (con dinero), las compras y el sexo

Las decisiones éticas, la comida y las sustancias intoxicantes no son los únicos ámbitos en los que los malos hábitos pueden producirnos sufrimiento. El trabajo, el juego, las compras y el sexo también están ahí para darnos problemas. Cada una de estas cosas se presta a la perfección a conductas compulsivas derivadas de nuestro deseo de evitar experiencias desagradables, conductas compulsivas que suelen producirnos sufrimiento.

Hay muchas personas que o bien trabajan o bien evitan trabajar de manera compulsiva. En lo primero, lo que nos mueve es a menudo el miedo al fracaso o a estar solos con nuestra propia mente lejos de un marco laboral. Nos convertimos en personas crónicamente estresadas, incapaces de relajarse y de relacionarse con los demás. Por su parte, las personas que evitan el trabajo de manera compulsiva pueden también temer el fracaso o los elementos difíciles o incómodos de un trabajo. Escaquearnos del trabajo puede tener con frecuencia el resultado de defraudar a quienes confían en nosotros.

Practicando la plena conciencia, en ambas situaciones conseguimos ver los sentimientos no deseados que nuestra conducta mantiene a raya: vemos, por ejemplo, cómo el trabajar en exceso o el flojear en el trabajo son en realidad dos formas de evitación experiencial. Si volvemos la atención a estos sentimientos en vez de evitarlos, podemos ser mucho más equilibrados en nuestra relación con el trabajo.

Jugar con dinero también causa multitud de desarreglos. Ya sea en el casino, en el canódromo/hipódromo o en la bolsa, la fantasía de hacernos ricos puede ser muy seductora. Hace tiempo que los psicólogos han observado que el refuerzo intermitente de razón variable crea hábitos extremadamente fuertes. Las máquinas tragaperras son un ejemplo perfecto: expenden dinero después de cierto número de intentos, pero ese número no deja de cambiar, y seguimos echando monedas. Otras formas de juego son adictivas de la misma manera. Como ocurre con otros hábitos potencialmente problemáticos, cuando estamos jugando tendemos a distraernos de nuestras preocupaciones. Como ganar sienta tan bien, nos enganchamos a la fantasía de que una gran ganancia nos mantendrá felices. En este proceso,

empero, podríamos quedarnos sin una perra o desatender otras responsabilidades.

Comprar cosas se parece un poco a jugar, pero con resultados más tangibles. Como se dijo en el capítulo 2, es algo que hacemos con mucha frecuencia. Cuando el comprar se vuelve un problema, suele comportar una fases predecibles, cada una con su correspondiente experiencia interior:

1. Imaginamos que adquirimos algo nuevo; surge el deseo (*pensamos comprar un coche*).
2. Investigamos y examinamos las posibilidades; la excitación se acumula (*comprobamos los coches que pasan por la carretera, leemos sobre ellos en Internet, visitamos tiendas de concesionarios*).
3. Compramos; nos sentimos gratificados (*sacamos el flamante coche nuevo del aparcamiento*).
4. Nos acostumbramos a tenerlo; la gratificación se esfuma (*dejamos de reparar en que vamos al volante de un coche nuevo*).
5. Imaginamos que adquirimos otro nuevo; el deseo vuelve a surgir (*pensamos en comprar otra cosa*).

Con la práctica de la plena conciencia, vemos lo efímera que es la gratificación que suele producir el comprar. Podríamos también notar otros sentimientos, como por ejemplo culpabilidad, vergüenza o ansiedad por gastar demasiado dinero, abarrotando la casa de demasiadas cosas, o gastar más recursos de los que realmente necesitamos. Ser plenamente conscientes de estas fases, incluidos los efectos secundarios de la compra, puede contribuir en gran manera a que desarrollemos unos hábitos de compra más equilibrados.

Cuando se convierte en un problema, el sexo es un poco como el comprar. Atravesamos la mismas cinco fases. Sirvámonos de la imaginación para expresar las palabras de la lista anterior haciendo unas pequeñas modificaciones. Cuando el sexo se convierte en una adicción, trastoca las relaciones y dejan atrás una serie de heridas semejantes. También aquí ser más plenamente conscientes de nuestra experiencia puede ayudarnos a encontrar el debido equilibrio.

Recapitulando: trabajo, juego, compras y sexo plenamente conscientes

Con algunos ajustes de poca monta, las prácticas de la plena conciencia de que hablamos respecto a las decisiones éticas, la comida y las sustancias intoxicantes funcionan también aquí. En cada caso, desarrollar un patrón regular de práctica formal e informal es la mejor manera de comenzar. Después, podemos intentar modificar la *meditación informal comiendo* y los ejercicios de *intoxicación plenamente consciente* para que se adapten a nuestro hábito particular. Esto arrojará luz sobre lo que lo desencadena, así como sobre los sentimientos que el hábito ayuda a aliviar y sobre las consecuencias que tiene. Una *entrevista motivacional* iluminará ulteriormente estas dinámicas. En caso de que decidamos intentar hacer cambios, *surfear la urgencia* puede utilizarse como salvavidas cuando sentimos la tentación de ceder a las ansias, mientras que las variaciones sobre el *desfile de pensamientos* y la *meditación de amor y bondad* pueden ayudarnos a trabajar con los efectos de la violación de la abstinencia siempre que tengamos un desliz.

Como los humanos podemos utilizar casi cualquier cosa para rehuir los pensamientos o sentimientos desagradables, las oportunidades para los hábitos adictivos son ilimitadas, al igual que lo son las oportunidades para emplear la práctica de la plena conciencia para liberarnos de ellos. En algunos ámbitos, como por ejemplo en los de la bebida o el juego, podríamos decidir que la abstinencia será la mejor estrategia. En otros, en cambio, como por ejemplo la comida, las compras o el trabajo, esto no es realmente una buena opción (aunque algunas personas puedan elegir abstenerse de comer un caramelo, visitar unos grandes almacenes o hacer un trabajo sobre derecho de sociedades). Conforme reservemos más momentos de nuestras vidas como ocasiones para la práctica de la plena conciencia, veremos mejor lo que subyace debajo de nuestros antojos y conductas compulsivas. Entonces se abrirán huecos entre los impulsos y la acción que nos permitirán elegir nuestro rumbo de una manera un poco más sensata.

Si la conducta compulsiva respecto al trabajo, el juego, las compras, el sexo o cualquier ámbito relacionado está entorpeciendo nues-

tra vida o convirtiéndose en parte integrante de un círculo vicioso, consultar a un profesional de la salud mental puede ser una buena idea. Si bien la mayor parte de los clínicos bien formados serán capaces de ayudarnos, algunos terapeutas están especializados en problemas particulares, como por ejemplo la adicción al juego o al sexo. Al final del libro se proponen algunas sugerencias para encontrar un terapeuta adecuado.

Prácticas de la plena conciencia para los malos hábitos

Todo lo que sigue descansa sobre la base de una práctica regular formal e informal tal y como se describe en los capítulos 3 y 4. Puede adaptarse a la mayoría de los hábitos problemáticos tal y como acaba de describirse.

Práctica de meditación formal

- *Meditación de la pasa* (página 111) para poner las bases para otras meditaciones comiendo
- *Meditación comiendo* (página 115) para practicar la comida plenamente consciente
- *Meditación con alimentos problemáticos* (página 349) para cultivar la plena conciencia en presencia de gollerías peligrosas
- *Meditación del bufet* (página 349) para hacer frente a fiestas y otras situaciones de comer sin medida
- *Desfile de pensamientos* (página 350) para ver con perspectiva los pensamientos autocríticos después de habernos caído del vagón
- *Meditación de amor y bondad* (página 124) para aliviar el run-runeo autocrítico después de habernos puesto las botas
- *Intoxicación plenamente consciente* (página 356) para aumentar la conciencia de los efectos de las sustancias intoxicantes y de los pensamientos y sentimientos sobre el abuso
- *Surfear la urgencia* (página 255) para aprender a tolerar las ansias

Prácticas informales

- *Tres objetos de la conciencia* (página 310) para observar nuestras reacciones a encuentros con otras personas y cómo éstas responden a nosotros, tornando más claras las elecciones sensatas

Todo lo siguiente puede ayudar a dirigir la atención a la experiencia sensorial a lo largo del día e iluminar los impulsos a contraer malos hábitos:

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación de la naturaleza* (página 181)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etc.* (página 90)

Salvavidas

- *Desfile de pensamientos o meditación de amor y bondad* (página 350) cuando estemos a punto de ponernos las botas después de haber caído
- *Intoxicación plenamente consciente* (página 356) cuando veamos que seguimos consumiendo una sustancia después de estar ya algo intoxicados
- *Surfear la urgencia* (página 255) para momentos en que las ansias nos están conduciendo a elecciones poco sensatas
- *Meditación de la naturaleza* (página 181) para anclar la atención en el mundo exterior a nuestras ansias

Desarrollar un plan

Nos puede resultar útil trazar un plan de acción para trabajar con los hábitos problemáticos. El siguiente gráfico puede ayudarnos a organizar los pensamientos. Podríamos fotocopiarlo para utilizarlo con los diferentes hábitos.

PLAN DE PRÁCTICA

Empezar reflexionando sobre cómo el hábito nos está afectando a la vida.

Hábito problemático: _____

Situaciones en las que tenemos esta conducta:

Desencadenantes:

Físicos (sensaciones que preceden a la conducta):

Cognitivos (pensamientos que preceden a la conducta):

Conductuales (cosas que hacemos conducentes a la conducta):

Consecuencias:

Veces en que necesito salvavidas:

Ahora, sobre la base de lo que hemos leído y experimentado con las diferentes prácticas, tracemos un plan de práctica inicial (que podremos cambiar según cambien las necesidades).

<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

<i>Práctica informal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

<i>Salvavidas</i>	<i>Situación más probable</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Los malos hábitos, de un tipo u otro, son inevitables y casi es seguro que nos producirán sufrimiento. Uno de los pocos ámbitos en que la desazón es igualmente probable es el que da asunto al siguiente capítulo, que trata del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Si este tema no nos parece relevante en este momento, esperemos un poco...

Hacernos mayores no es fácil

10 *Cambiar nuestra relación con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte*

Una de las metas de las prácticas de la plena conciencia es disfrutar de la vejez.

SUNRU SUZUKI

¿No notamos ningún cambio en el cuerpo o en la mente con el paso del tiempo? Cuando somos jóvenes, las dos cosas nos parecen estupendas. “¿No ves lo alto y fuerte que estoy?”. ¡Ya casi soy un adulto!”. Pero, conforme nos vamos adentrando en la edad adulta, la mayoría de nosotros empezamos a perder entusiasmo por la madurez. “Estoy ganando peso y no siento mucha energía estos días”. “Se me va la cabeza. No consigo recordarlo”. “¿Cuándo me habrá salido este bulto [arruga, chichón, etc.]?”. Cuando éramos niños, los mayores nos parecían unos extraterrestres, como marcianos. Con sus cuerpos tan extraños, la cabeza calva, el pelo gris, la piel arrugada, bultos en varios sitios. ¡Les notábamos incluso venas en la manos! Nos resultaba difícil imaginar que esto pudiera pasarnos también a nosotros –si teníamos la suerte de vivir el tiempo suficiente, claro–.

Lo que nos da miedo

Hemos dicho que buena parte de nuestros problemas psicológicos son fruto de nuestra manía de resistirnos al cambio y a la pérdida. Esto resulta particularmente evidente cuando contemplamos el envejecimiento. Reservemos ahora un momento para pensar en nuestros sentimientos sobre los cambios relacionados con la edad. Anotemos en el siguiente gráfico algunos de los cambios bien y mal recibidos, que hemos notado con el paso del tiempo en nuestro aspecto, nuestras habilidades físicas, nuestras habilidades mentales y en distintas situaciones de la vida (relaciones, trabajo, vivienda, etcétera).

SENTIMIENTOS SOBRE LA VEJEZ	
<i>Cambios bien recibidos</i>	<i>Cambios mal recibidos</i>
<i>Aspecto</i>	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<i>Habilidades físicas</i>	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<i>Habilidades mentales</i>	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<i>Situación en la vida</i> <i>(relaciones, trabajo, vivienda, etc.)</i>	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Qué hemos descubierto? ¿Tenemos más preocupaciones en una u otra categoría? ¿Nos resulta más fácil nombrar los cambios mal recibidos que los bien recibidos? Conforme nos hacemos mayores, cada vez es mayor la cantidad de sufrimiento producto de nuestras dificultades para aceptar lo inevitable. Y, amén de resistirnos a los cambios que ya han ocurrido, tememos ésos otros que imaginamos aún están por venir.

En el marco de un estudio muy interesante, a casi cuarenta mil adultos de todo el mundo se les pidió que nombraran los cambios relacionados con la edad que más les preocupaban, y resultó que a cada cultura diferente le preocupaban cosas diferentes. Así por ejemplo, lo que más preocupa a los alemanes es la pérdida de la memoria o de la agilidad mental; a los holandeses, el aumento de peso; a los tailandeses, el no ver bien; a los brasileños, la pérdida de impulso sexual y de dientes; a los belgas, la incontinencia; a los indios, la pérdida de pelo y las canas; y a los estadounidenses, el perder energía, capacidad para cuidar de sí mismos y la memoria, y aumentar de peso. (Por razones que nadie puede dilucidar, los egipcios dicen sentir poca preocupación por envejecer).

Reservemos un momento ahora para volver al cuadro. ¿Qué cosas nos preocupa que aumenten con la edad? ¿Han empezado ya a algunos cambios particularmente temidos?

Según el citado estudio intercultural, la gente parece preocuparse mayormente de los particulares atributos que según ella definen su sentido del yo o que mantienen su rango en la manada de los primates (la familia, los amigos y los compañeros de trabajo). Un buen ejemplo de esto lo encarna un amigo mío:

Carlos estaba inhabitualmente dotado en el plano intelectual. Siempre había sacado las mejores notas en clase, hasta el punto de que consiguió doctorarse en dos disciplinas distintas. Cualquiera que departía con él durante unos minutos decía siempre que era un chico brillante como pocos.

Al cumplir los cincuenta, empezó a preocuparle el que pudiera perder agudeza intelectual. No entendía cómo no recordaba nombres y fechas igual que en otro tiempo. No le preocupaba particular-

mente haber ganado peso, perdido pelo y tener la barba gris; lo único que le importaba era su agudeza mental. A pesar de ser uno de los hombres más inteligente que he conocido, hizo planes para jubilarse pronto para que así nadie pudiera verlo con menos facultades de la acostumbradas.

Mientras que todos nos preocupamos por los diferentes cambios que se producen, pocos aceptamos el envejecer sin preocuparnos ni protestar de alguna manera.

Mejora personal

Por miedo a lo inevitable, muchos de nosotros intentamos conjurar los cambios con distintos proyectos de mejora personal; imaginamos lo bien que nos sentiremos algún día cuando alcancemos tales objetivos:

“Después de seguir esta dieta, estaré delgado y tendré un aspecto estupendo”.

“Me sentiré mucho mejor una vez que empiece a tener éxito”.

“Cuando encuentre por fin el hombre/mujer adecuado/a, seré feliz”.

“Si pudiera comprar Botox, qué bien estaría sin estas arrugas”.

“Algún día conseguiré un trabajo realmente bien pagado y no tendré ya que preocuparme por el dinero”.

“Si sigo meditando, me volveré una persona completamente pacífica y tranquila y le caeré bien a todo el mundo”.

Si bien buscar objetivos de mejora personal puede ayudarnos ciertamente a llevar una vida más saludable y productiva, también hace que nuestra atención se centre en un futuro imaginario, impidiéndonos apreciar lo que realmente está ocurriendo en el momento presente. Nos hace estar permanentemente buscando respuestas a nuestros problemas en unos lugares donde puede que no los encontremos nunca. Además, a medida que nos vamos haciendo mayores, este enfoque cada vez se tiene menos en pie: cada vez resulta más difícil imaginar que nuestro futuro vaya a ser más de color de rosa que hoy.

Lo que no funciona

Los resultados de la investigación señalan que la mayor parte de lo que pensamos que nos hará sentirnos mejor no se va a dar. De hecho, parece ser que los humanos somos muy pobres *vaticinadores afectivos*; es decir, no hacemos predicciones exactas sobre lo que nos hará felices o infelices. En general, nos equivocamos al suponer que los acontecimientos externos a nuestra vida tendrán efectos duraderos sobre nuestro estado anímico. Tenemos *puntos de ajuste de la felicidad*, es decir, tendencias incorporadas a volver a nuestro nivel de bienestar habitual. Si bien los acontecimientos positivos y negativos influyen ciertamente en nuestro estado anímico, tenemos una notable tendencia a volver al nivel acostumbrado.

Por ejemplo, a pesar de nuestras fantasías en sentido contrario, una vez que están cubiertas nuestras necesidades básicas, la riqueza no nos hace más felices. Lo mismo cabe decir de la educación o de un cociente intelectual elevado. Hay parejas con hijos que no son más felices que otras que no tienen. Ni siquiera vivir en un clima soleado nos deja del todo satisfechos. Si bien es verdad que un día soleado puede alegrarnos considerablemente la vida después de una semana de lluvia, no es menos cierto que deja de tener el mismo efecto si el sol brilla todos los días del año (nos habituamos al sol lo mismo que nos habituamos a cualquier otra cosa).

Tendemos a sobreestimar el poder de las circunstancias externas —desde estar casados a vivir en una región soleada— para hacernos felices.

No sólo se nos da mal predecir los sentimientos futuros, sino que también solemos tener recuerdos defectuosos del pasado. A medida que nos hacemos mayores, casi todos echamos de menos algún aspecto de los buenos viejos tiempos. Envidiamos a quienes lucen un cuerpo más joven y tienen toda la vida por delante. No nos damos cuenta de que, por término medio, las personas más jóvenes no son necesariamente más felices. Así, según un estudio de los estados anímicos de personas con edades comprendidas entre diecinueve y noventa y cuatro años, las personas mayores experimentaban emociones positivas más tiempo y hacían desaparecer las emociones negativas más deprisa que los más jóvenes. Según otro estudio, resultó que, por tér-

mino medio, las personas con edades entre veinte y veinticuatro años estaban tristes 3,4 días al mes, mientras que las personas con edades entre sesenta y cinco y setenta y cuatro estaban tristes sólo 2,3 días al mes.

Siempre y cuando estén cubiertas las necesidades básicas, buena parte de nuestro bienestar o infelicidad tiene que ver más con la manera como interpretamos nuestra situación que con la situación propiamente tal. Recuerdo una conversación sobre dinero que mantuve hace muchos años con un mentor. Yo le expliqué que mis padres habían padecido la Gran Depresión, por lo que naturalmente yo había heredado de ellos una tendencia lógica a preocuparme de no tener lo suficiente para vivir. Él, que había alcanzado la madurez en los años treinta, me dijo que sacaba una conclusión completamente diferente: “Habíamos perdido prácticamente todo, y sin embargo la vida proseguía. Aprendí que, aunque uno no tenga casi nada, puede estar bien”.

Gracias a la práctica de la plena conciencia, aprendemos que es nuestra obsesión con la manera como nos vemos a nosotros mismos y nuestras circunstancias, más que los cambios relacionados con la edad, lo que más dificultades nos crea cuando nos hacemos mayores. Una vez más, es nuestro deseo de evitar experiencias desagradables lo que está en la raíz de nuestra infelicidad.

La mente por encima de la materia

Una alternativa a la búsqueda de la eterna juventud es la que sugirió el famoso lanzador de béisbol Satchel Paige: *“Tener más años no es un problema. Se trata de la mente sobre la materia. Si no te importa, no importa: todo es mental”*. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a no preocuparnos tanto. Lo consigue despertándonos a las siguientes verdades: (1) todo cambia, y el aferrarnos a los fenómenos cambiantes nos hace infelices, (2) lo único que “tenemos” realmente es el momento presente, (3) nuestros pensamientos no son la realidad, y (4) formamos parte de un entramado de la vida interdependiente.

Puede que recordemos la leyenda budista a que aludimos en los primeros capítulos. Después de haber crecido entre algodones en el palacio paterno, Buda hizo en su carroza varias excursiones no autorizadas, lo que le permitió ver por primera vez el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Estas experiencias fueron tan perturbadoras que lo movieron a abandonar definitivamente el palacio en busca del despertar psicológico, para encontrar una manera de vivir a la luz de estas realidades. En cierto modo, la mayoría de nosotros re-actualizamos la misma historia. De jóvenes, no captamos plenamente la realidad de la vejez, la enfermedad y la muerte, pero al hacernos mayores estas realidades se vuelven más evidentes. Así como la práctica de la plena conciencia le ayudó a Buda a despertar, puede ayudarnos a nosotros también a asumir los cambios inevitables de la vida y a vivir de manera más rica y plena con ellos.

Es nuestro apego a una particular imagen personal lo que nos hace infelices al hacernos mayores.

ciencia le ayudó a Buda a despertar, puede ayudarnos a nosotros también a asumir los cambios inevitables de la vida y a vivir de manera más rica y plena con ellos.

Afrontar la realidad

En los capítulos anteriores hemos hablado de cómo nuestro impulso a evitar las experiencias incómodas –entre ellas la ansiedad, la tristeza, la ira y el dolor físico– acaba volviéndonos prisioneros de esas experiencias. Lo mismo se aplica a la manía de hacer frente al envejecimiento, la enfermedad e incluso a la muerte. Lo que aprendemos de la práctica de la plena conciencia es que es a la vez posible y gratificante afrontar estas realidades. En los textos antiguos, a los estudiantes se les animaba a meditar sobre los puntos siguientes:

Cinco temas para la frecuente reflexión

- “Estoy seguro de que me haré viejo. No puedo evitar el envejecimiento”.
- “Estoy seguro de que enfermaré. No puedo evitar la enfermedad”.
- “Estoy seguro de que voy a morir. No puedo evitar la muerte”.
- “Todas las cosas queridas y amadas por mí están sujetas al cambio y a la separación”.
- “Soy el dueño de mis acciones y me convertiré en el heredero de mis acciones” (Anguttara Kikaya 5.57).

A primera vista, esta meditación parece una mala idea. ¿No nos deprimirá pensar en estas cosas? Si imaginamos que podemos permanecer eternamente jóvenes, evitar la enfermedad, vivir para siempre, aferrarnos a nuestros seres queridos y a nuestras posesiones y escapar a las consecuencias de nuestras acciones, estas reflexiones nos dejarán realmente un mal sabor de boca. Pero la realidad es que el tratar de aferrarnos a estos engaños no nos hace *realmente* felices. Antes bien, nos hace sentirnos constantemente amenazados, ya que cada día oímos decir que alguna otra persona ha caído enferma, sufrido alguna otra pérdida o ha muerto. La energía que empleamos en tratar de no reparar en la realidad puede resultar agotadora. De hecho, estos esfuerzos negacionistas están en la raíz de mucho sufrimiento.

Todo cambia

Una de las maneras como la práctica de la plena conciencia nos ayuda a asumir la inevitabilidad del cambio relacionado con la edad es revelándonos que nuestras fantasías de la eterna juventud son –oh, sorpresa– una pura fantasía. Cuando asistimos al despliegue momento a momento de la experiencia, vemos que todo está efectivamente cambiando sin parar. No hay dos respiraciones iguales; ni hay dos sesiones de meditación iguales. Los estados anímicos van y vienen, los pensamientos van y vienen, los placeres van y vienen. Incluso las historias que nos contamos sobre el futuro también van y viene. Con la edad, conseguimos ver cómo estas historias cambian con el paso del tiempo.

Consideremos, por ejemplo, la compra de una casa nueva. Empezamos plétóricos de fantasías sobre el futuro: lo que vamos a hacer en cada habitación, cómo usaremos el patio, dónde pondremos nuestras cosas. Tal vez imaginamos también que vamos a educar a nuestros hijos allí, pasando tiempo con nuestra esposa o esposo, o recibiendo a los amigos. Tal vez nos sentimos orgullosos de nuestra nueva propiedad. Una casa nueva es algo tan sólido, tan permanente... Esperamos vivir allí prácticamente para siempre.

Pero las cosas no acaban sucediendo tal y como las imaginamos. Cada uno de los días que pasamos en la casa es distinto. Las relaciones cambian y (si tenemos suerte) nuestros hijos crecen. Algún día, la casa se vuelve demasiado pequeña o demasiado grande, y ya no satisface a nuestras necesidades. Puede que nos produzca una conmoción descubrir que en realidad hemos tenido prestada la casa durante cierto tiempo y que se la vamos a pasar a otros. La práctica de la plena conciencia nos ayuda a comprender la inevitabilidad de estos cambios desde el principio. Asumir esta realidad puede hacer que resulte mucho más fácil disfrutar del viaje, sentirnos menos abrumados y encontrar placer en los momentos fugaces que constituyen nuestras vidas.

Cuando reparamos en la inevitabilidad del cambio, nos relacionamos con nuestros cuerpos cambiantes y nuestras facultades mentales de manera diferente. Cuando yo era joven, recuerdo que me advirtieron que tendría que vivir con infortunios tales como vivir con un diente roto “durante el resto de la vida”. Aquello me parecía una perspectiva terrible. Con la edad, empezamos a captar que “el resto de la vida” no es para siempre y que el cuerpo humano es como un coche: lo normal es que se vaya haciendo viejo. Por mucha congoja que nos produzca el darnos cuenta de esto, es clave para vivir la vida mejor.

Es más sensato aceptar la ley de la
temporalidad que tratar de rechazarla.

LARRY ROSENBERG

Sentirnos más cómodos con el envejecimiento puede también evitar que gastemos energías en proyectos que prometen la eterna juventud. Los líos extramaritales, los coches deportivos exóticos, los trasplantes de cabello o el lifting facial se vuelven menos tentadores cuando nos damos cuenta de que no se va a detener el tiempo. Las relaciones también tienen más probabilidades de prosperar si podemos asumir el envejecimiento de nuestros padres, hijos, compañeros y amigos.

La edad adulta no es igual a crisis cuando aceptamos la inevitabilidad del cambio.

Una manera de acoger bien los cambios en nuestro cuerpo y mente es atendiendo a ellos mediante una práctica regular de la plena conciencia, como las descritas en los capítulos 3 y 4. Traer repetidas veces la atención a la experiencia presente puede contribuir positivamente a ayudarnos a asumir la inevitabilidad del cambio y a aferrarnos menos a las imágenes de los buenos viejos tiempos.

Sin embargo, hay veces en que, a pesar de la práctica regular, despotricamos contra los cambios. Esto ocurre a menudo cuando descubrimos que ya no somos competentes en una habilidad, nos sentimos rechazados por ser demasiado viejos, nos caemos o notamos que ya no encajamos en un grupo de jóvenes. Preparar para estas ocasiones una práctica de meditación formal cortada a medida puede ser particularmente útil. Si bien en principio puede resultar algo inquietante, el siguiente ejercicio puede ayudarnos a asumir, en vez de evitar, el proceso de envejecimiento. Podemos volver a él como a un salvavidas siempre que el envejecimiento nos produzca dolor. Se requieren unos veinte minutos para hacerlo por primera vez:

*Confraternizar con los cambios**

Empecemos instalándonos en nuestro asiento, tratando de notar la respiración. Pasemos de cinco a diez minutos observando las inspiraciones y las espiraciones, volviendo suavemente la atención a estas sensaciones siempre que la mente se desvíe hacia algún pensamiento.

* * *

Una vez que hayamos desarrollado un poco de concentración, imaginemos cómo nos sentíamos cuando éramos niños. Imaginémosnos sentados en nuestra postura habitual con el cuerpo infantil que tuvimos. ¿Qué podríamos haber llevado puesto? ¿Cómo notábamos nuestro cuerpo? Seamos durante unos minutos el niño que fuimos antaño.

* * *

* Disponible en audio en www.mindfulness-solution.com.

A continuación, imaginémonos aún de niños, pero ahora desnudos, mirándonos al espejo. Empecemos por los pies y paulatinamente “mirémonos” las piernas, sección media, pecho, cuello y cabeza. Absorbamos cómo éramos tanto por fuera como por dentro. Tras haber habitado en nuestro cuerpo infantil durante unos minutos, llevemos la atención de nuevo al presente y atendamos a la respiración.

* * *

A continuación, imaginémonos sentados como jóvenes adultos (si ya lo somos, tratemos de imaginarnos como éramos hace unos cinco años). Imaginemos qué sentíamos, sentados como estamos ahora pero con el cuerpo más joven. Seamos durante unos minutos el joven adulto que fuimos en otro tiempo.

* * *

Imaginemos ahora de nuevo que estamos desnudos, mirándonos al espejo, como un joven adulto (o como éramos hace unos años). Empecemos por los pies y paulatinamente “miremos” las piernas, sección media, pecho, cuello y cabeza. Absorbamos cómo éramos por fuera y cómo nos sentíamos por dentro. Después de “mirarnos” en el espejo durante unos minutos, volvamos de nuevo a la respiración durante un rato.

* * *

Prosigamos este ejercicio viéndonos en nuestra edad actual, primero por fuera, sentados, y luego mirándonos desnudos al espejo. Pasemos después al futuro e imaginemos qué aspecto tendremos y cómo nos sentiremos en hitos futuros tales como la edad adulta, la jubilación y la vejez. En cada circunstancia, tomémonos un poco de tiempo para imaginar cómo nos sentiríamos sentados en nuestra postura actual y qué aspecto tendríamos desnudos en el espejo. Notemos en particular qué aspectos de las diferentes edades estamos dispuestos a aceptar y a qué otros aspectos nos resistimos.

Si descubrimos que una de las edades nos resulta particularmente difícil, podríamos tratar de dirigir amor y bondad hacia nuestra imagen en dicha edad. Por ejemplo, si nos resulta difícil estar con nuestra imagen de bastante viejos, retengamos esa imagen en la mente y sugiramos a la persona que estamos viendo: “Ojalá seas feliz, ojalá seas pacífico, ojalá estés libre de sufrimiento”, u otros deseos por el estilo.

¿Qué hemos descubierto? ¿Nos ha resultado duro? A la mayoría de la gente le resulta inicialmente perturbador mirar a su ciclo vital con tanta clarividencia. Sin embargo, cuanto más podamos asumir la realidad con mayor galanura podremos atravesar las diferentes etapas de la vida.

Michael era el hijo favorito de un próspero hombre de negocios y de un ama de casa adorable. Ya de pequeño destacó en el deporte y era bien parecido. Votado como el que más posibilidades tenía de triunfar en el instituto, consiguió una beca de atletismo para un *college* de postín, donde llegó a ser capitán del equipo de atletismo, salía con las chicas más populares y obtuvo unas calificaciones excelentes. Pasó a una prestigiosa facultad de derecho, obtuvo de forma brillante el título de abogado y consiguió un trabajo fantástico en una importante empresa. No tardó en enamorarse, se casó con una bella secretaria de bufete y fundó una familia. Al cabo de unos años, formó parte de un consejo de administración y se mudó a un precioso chalé a las afueras de la ciudad.

Aunque también hubo, por supuesto, algunos altibajos, Michael permaneció en la cresta de la ola y pletórico de confianza entre los treinta y los cuarenta años. Su vida parecía un cuento de hadas.

Si bien no le gustaba tenerse por un coqueto, le preocupaba mucho su aspecto físico. Al cumplir los cuarenta, empezó a perder pelo y a engordar. Su esposa, todavía atractiva, ya no era la mujer explosiva de antaño. Aunque él ganaba mucho dinero, ya no le interesaba tanto el derecho. Por primera vez en la vida, empezó a sentirse inestable. Le asaltaban fantasías recurrentes sobre mujeres más jóvenes y sentía nostalgia de los días de universitario. Echó cálculos: hacía veintidós años que se había graduado, y dentro de otros veintidós tendría sesenta y seis. ¿Cómo podía haber ocurrido aquello? ¿Se le había pasado ya lo mejor de la vida?

Michael empezó a preguntarse por las cosas que realmente importaban. Había pasado toda la vida haciendo acopio para la siguiente etapa, y ahora que estaba casado y tenía seguridad financiera, no sabía ya qué hacer ni qué ser. Se dio cuenta de que ganar más dinero no iba a cambiar mucho las cosas, y aunque pensaba mucho en otras mujeres no quería desbaratar su familia liándose con otra mujer.

Animado por uno de sus compañeros de bufete, asistió a una conferencia en el centro de meditación local. El profesor habló sobre cómo, antes o después, nuestros grandes proyectos acaban yéndose al garete, así como sobre la inevitabilidad del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Aquellas palabras le sonaron a verdaderas. Así, contando con el aliento de su amigo, empezó a practicar la plena conciencia. No tardó en contraer el hábito de meditar la mayoría de las mañanas durante veinte minutos, haciendo práctica informal cuando podía y asistiendo a las charlas semanales en el centro de meditación.

Una de las charlas versaba sobre la necesidad de asumir la temporalidad. El profesor invitó al grupo a hacer un ejercicio parecido a la práctica de *confraternizar con el cambio*. A Michael no le costó trabajo, antes al contrario, recordar las fases anteriores de su vida: vivaracho y guapete de pequeño, sexy y viril de joven. Pero, al mirarse actualmente e imaginarse en los años venideros, experimentó cierta repugnancia. Era evidente que tenía que hacer algo para cambiar su actitud.

Estaba desconcertado. Toda la vida pensando en el futuro y en conseguir cosas mayores y mejores, y ahora se daba cuenta de que en realidad necesitaba reparar en lo que estaba sucediendo en el momento presente y afrontar la temporalidad de la vida. Afortunadamente, su práctica de la plena conciencia empezó a funcionar. En los meses siguientes, empezó a preocuparse menos por engrandecerse y más por hacer que su vida mereciera ser vivida.

Michael dejó de ir a peluquerías de postín y empezó a acudir a la peluquería del barrio, arriesgando un corte de pelo menos estilizado. Cuando necesitó un coche nuevo, se compró un Honda en vez de un Porsche. Asimismo, ya no trataba de impresionar a los compañeros de trabajo ni de conseguir los casos más lucrativos; antes bien, decidió dedicar más tiempo a escuchar a los compañeros. También mostró más aprecio hacia su familia y sus amigos en general. Ahora pasaba menos tiempo haciendo negocios por Internet y más hablando con su mujer y jugando con sus chicos. En suma, prestó más atención a los momentos corrientes, cotidianos, y dejó de vivir la vida como si fuera un ensayo general de algo.

Abordar la enfermedad

Al igual que el envejecimiento, la enfermedad es inevitable. Si unos tenemos la suerte de estar relativamente sanos y otros se ven aquejados de alguna enfermedad grave, *nadie* escapa del todo a la enfermedad. En el capítulo 7 hablamos de toda una serie de enfermedades causadas o fomentadas por factores psicológicos, ya por nuestro estado emocional general ya por nuestras reacciones a los síntomas. Pero, si muchas enfermedades tienen dicho componente psicológico, otras no lo tienen. Vimos también cómo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a salir de enfermedades relacionadas con el estrés. Afortunadamente, puede ayudarnos a afrontar también diestramente a otros tipos de enfermedad.

¿Será grave?

Cuando empezamos a prestar atención a las sensaciones corporales, notamos que son infinitamente variadas y omnipresentes. Siempre que aparece un nuevo síntoma, nos preguntamos: “¿Será grave? ¿Debo ir al médico? ¿Podré curarlo yo solo?”. Si somos jóvenes y por lo demás estamos bastante sanos, lo más probable es que supongamos que la mayor parte de los síntomas no son *probablemente nada*. Como esperamos que nuestro cuerpo se recupere de manera natural de nuestras pequeñas infecciones y heridas, realizamos pocos ajustes en nuestra práctica habitual frente a cualquier nuevo síntoma. Esto puede ser una estrategia eficaz; después de todo, el cuerpo suele curarse solo bastante bien. Por supuesto, esta estrategia puede llevarnos también a descuidar importantes advertencias. El lunar que resulta ser un melanoma o ese “algo raro” que resulta ser una neumonía bacteriana podrían haber sido tratados de una manera más eficaz de haberse cogido a tiempo.

Si somos más viejos o hemos tenido –o estamos a punto de tener– enfermedades más graves, tenderemos a suponer que los nuevos síntomas *sí pueden ser graves*. Y aquí, nuestra imaginación no conoce límites. Cada bulto es un tumor maligno; cada nueva sensación es una enfermedad neurológica debilitadora; gérmenes que se agazapan

por doquier, y no hay dosis de Lysol o de Purrell que pueda mantenernos a salvo. Leer revistas para prevenir las enfermedades o ir a la tienda de alimentos sanos nos recuerda lo mucho que podemos equivocarnos con este cuerpo tan frágil. Para muchas personas, ello conduce a interminables visitas al médico para que nos tranquilice después de haber descartado uno u otro trastorno. Como vimos en el capítulo 7, el miedo como tal puede causar muchos males.

Podemos probar un ejercicio breve para ver este mecanismo en acción. Dejemos los ojos abiertos para poder leer las directrices según avanzamos. Nos llevará sólo unos minutos.

INDUCIR UNA ENFERMEDAD –PARTE I

Empecemos centrándonos en la respiración y acomodémonos bien donde estamos sentados o tumbados. Sintamos las sensaciones por todo nuestro cuerpo, empezando por los pies y progresando piernas arriba, vientre, espalda, pecho y cuello. Notemos cómo se sienten los brazos sosteniendo este libro (si estamos sentados), o cómo la cabeza se encuentra equilibrada sobre el cuello.

Llevemos ahora la atención a las sensaciones dentro de la cabeza. Justo ahora, según leemos esto, veamos si podemos notar algo de presión en algún punto, el tipo de presión que, de aumentar, podría convertirse en un verdadero dolor de cabeza. Centremos la atención en esa presión y veamos si podemos notar cómo empieza a convertirse en un verdadero dolor de cabeza. Tomémonos un minuto para concentrarnos realmente en la presión, para dejarle que aumente. Notemos el punto exacto en el que sentimos la presión y lo fácilmente que podría transformarse en dolor. (Cerramos ahora los ojos para localizar con precisión dicha sensación).

¿Hemos sentido algo de tensión en la cabeza? Si conociéramos a alguien con un tumor cerebral, o si hubiéramos tenido problemas con los dolores de cabeza en el pasado, naturalmente estaríamos sensibilizados ante esta suerte de sensación. Cuando la buscamos con ansiedad, la presión no es difícil de encontrar. Si luego reaccionamos a ella con miedo o preocupación, puede convertirse fácilmente en un dolor de cabeza de verdad.

Intentemos ahora otro experimento:

INDUCIR UNA ENFERMEDAD –PARTE II

Imaginemos que acabamos de enterarnos de que hemos estado expuestos a piojos. Alguien infestado los ha transmitido al mueble en el que estamos ahora sentados o tumbados. Tomémonos un momento para comprobar las sensaciones de todo nuestro cuerpo. ¿No notamos un poco de picor en algún sitio, por ejemplo en la parte superior de la cabeza? ¿O notamos tal vez picor en algún otro sitio? Tomémonos unos momentos para sentir estas sensaciones. ¿No podrían ser realmente piojos? (Cerremos los ojos unos momentos para sentir la presencia de estos pequeños insectos).

Y, finalmente, uno más:

INDUCIR UNA ENFERMEDAD –PARTE III

Llevemos la atención ahora a las sensaciones del pie izquierdo. Notémoslas atentamente. ¿No sentimos un pequeño hormigueo o entumecimiento? ¿No podrían las sensaciones del pie izquierdo ser distintas a las del pie derecho? Tomémonos unos momentos para prestarles realmente atención. (Cerremos los ojos unos instantes para sentir las sensaciones). ¿No podría ser el primer síntoma de una neuropatía?

Como nuestros cuerpos crean millones de sensaciones cada minuto, tenemos ilimitadas oportunidades para preocuparnos por las enfermedades. Si consideramos además que vivimos en la era de la información, donde oímos hablar de enfermedades que aquejan a todo tipo de personas, tendremos entonces un caldo de cultivo perfecto para que se instale la ansiedad por una enfermedad. En este caso, la preocupación por un síntoma amplifica la experiencia de ese síntoma. Como dijimos en el capítulo 7, puede también tensar los músculos de la espalda, cuello o mandíbula; trastornar ciclos de sueño-vigilia o respuestas sexuales, y causar una disfunción del sistema digestivo y de otros sistemas orgánicos.

¿Cómo ayuda la práctica de la plena conciencia?

¿Qué hacer? Podemos tener problemas si no hacemos caso de los síntomas, y podemos tener problemas haciéndoles caso. Aunque no pueda resolver de todo el dilema, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a abordarlo de manera más hábil.

Al estar atentos a las sensaciones de nuestro cuerpo estamos más en condiciones de notar las nuevas sensaciones que pudieran exigir una atención especial. Aunque al final tengamos que invertir pensamientos, reunir información y tal vez consultar a un profesional de la atención sanitaria, tener datos sobre las sensaciones que surgen en el cuerpo en distintas circunstancias puede ayudarnos a responder más apropiadamente a ellas.

La plena conciencia puede también ser muy útil para abordar la ansiedad por los síntomas una vez que los hemos comprendido. Puede ayudarnos a aprender a tolerar las molestias y ver la distinción que existe entre las sensaciones molestas y nuestra desazón por tales sensaciones (las “dos flechas” de que hablamos en el capítulo 7). Puede ayudarnos también a notar la ansiedad por los síntomas que surjan y por tanto a ver cómo la ansiedad podría estar contribuyendo a nuestro problema. Cuando la aceptación es la clave para interrumpir el ciclo miedo-síntoma-miedo, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a cultivar dicha aceptación. Esto puede ser especialmente útil cuando un síntoma se ve amplificado por la ansiedad por la enfermedad.

Laurie estaba muy preocupada por un hormigueo y escozor que notaba en los pies. Su padre era diabético y tenía graves problemas de circulación, por lo que ella sabía que podía tratarse de algo grave. Su médico de cabecera la mandó a un neurólogo famoso, quien hizo una evaluación exhaustiva y le dijo que tenía una leve neuropatía periférica.

Impresionada por el diagnóstico, Laurie dirigía la atención todas las mañanas directamente a los pies. ¿Iba a ser un día bueno o malo? Decidió llevar sandalias con plantillas –incluso en invierno– para limitar las molestias. Algunos días, hasta el trayecto de la cama al cuarto de baño le resultaba difícil.

Cuando el médico le sugirió que viniera a verme a mí, un psicólogo, ella se mostró contrariada. “¿Está sugiriendo que todo esto es mero producto de mi cabeza?”, protestó. Él trató de explicarle que, aunque sabía que el dolor era real, creía que yo podría ayudarle a sobrellevarlo mejor.

Llegó a mi consulta bastante desesperada. Como ya había sido reconocida por un neurólogo experto y me hizo saber que no era necesario modificar sus actividades, nos centramos en sus reacciones a los síntomas. Después de considerar algunos datos de su historial y enterarme de sus preocupaciones relacionadas con la enfermedad de su padre, le enseñé la práctica del capítulo 7 *separar las dos flechas*. Enseguida fue consciente del temor y de la tristeza que acompañaban a sus síntomas. Cuando practicó el atender simplemente a las sensaciones propiamente tales, se dio cuenta de que en realidad éstas no eran tan dolorosas. Pero ella seguía sumamente preocupada por el hecho de que sus pies “no eran normales”. Cuando los sentía peor, le entraba el pánico, convencida de que su enfermedad estaba progresando.

La invité a probar la práctica de sedentación formal varias veces a la semana junto con la práctica informal de la plena conciencia a lo largo del día. Le pedí que reparara en las veces en que su mente *no estaba* centrada en los pies. Ella vio que atendía más a los pies cuando estaba ansiosa y que estaba más ansiosa cuando notaba sensaciones raras en los pies. Era un círculo vicioso. Yo la invité a practicar el decir “sí” a estas sensaciones, independientemente de lo raras que fueran. Aunque al principio protestó diciendo que eran demasiado molestas para ser toleradas, al final consiguió hacerlo. Para su gran sorpresa, había veces en que los pies ya no la molestaban tanto y podía dirigir la atención a otras cosas. Después de un par de meses, sacó la conclusión de que las sensaciones no estaban empeorando paulatinamente, sino que venían y se iban; y, especialmente cuando podía relajar la aversión que sentía hacia ellas, ya no le parecían tan malas.

La plena conciencia puede ayudarnos a ver la distinción entre las molestias y nuestra angustia por sentir molestias.

Usar la enfermedad para apoyar la práctica de la plena conciencia

No sólo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a abordar la enfermedad, sino que la enfermedad puede suministrar también una oportunidad para practicar la plena conciencia. Puede permitirnos un retiro respecto de los negocios de la vida y despertarnos a realidades que apoyen nuestra práctica. Incluso las molestias de la enfermedad pueden proporcionar un apoyo.

Un mini-retiro

Quedarnos en casa y no ir al trabajo o al centro de enseñanza a causa de la enfermedad nos da una oportunidad añadida para cultivar la plena conciencia. Como durante una semana atareada puede resultar difícil encontrar tiempo para meditar, una baja por enfermedad puede constituir una buena oportunidad. Por supuesto, si tenemos mucha fiebre o nos sentimos muy cansados, puede resultarnos difícil centrar la mente. Pero si estamos razonablemente despiertos, guardar cama puede ser una excelente oportunidad para desarrollar tanto la concentración como la plena conciencia. La *meditación de la plena conciencia respirando*, la *meditación de escaneo corporal* y la *meditación comiendo* descritas en el capítulo 3 pueden hacerse mientras guardamos cama por enfermedad, como puede hacerse también la *meditación de amor y bondad* y otras prácticas descritas en el capítulo 4. Como la enfermedad posterga toda actividad orientada a una meta, nos permite centrarnos más en el *estar / ser* que en el *hacer*. Puede incluso hacernos ver más claramente la naturaleza de la realidad.

El dolor ofrece también una buena oportunidad para la práctica. ¿No hemos visto nunca la imagen de un yogui tumbado sobre un lecho de púas? Las sensaciones de dolor pueden anclar la mente, traer la atención al presente. También pueden darnos la oportunidad de abordar nuestro impulso habitual de zafarnos de las molestias, y de practicar el acercarnos a la experiencia difícil en vez de evitarla.

Además de todo esto, la enfermedad desafía nuestras fantasías controladoras. Como nos sobreviene por sorpresa, nos recuerda que

“el hombre propone y Dios dispone” El psicólogo y maestro de meditación Jack Kornfield cuenta la historia de un maestro muy respetado de un monasterio situado en un bosque de Tailandia, que era famoso por señalarles esto a sus estudiantes una y otra vez. Uno de ellos le dijo un día: “Mañana no estaré en el monasterio. Voy a Bangkok a solucionar unos asuntos financieros”. El maestro le replicó: “*Tal vez*”. El mismo maestro decía que podemos resumir todas las ideas luminosas cosechadas con la práctica de la meditación en una sola frase: “*No siempre es igual*”.

Consuelos

A muchos de mis pacientes, aprender a abordar un problema como el de Laurie o recuperarse de un problema médico relacionado con el estrés, como los descritos en el capítulo 7, les sirve de gran consuelo. Yo he oído decir a más de una persona (una vez que había mejorado): “No le desearía a nadie este dolor de espalda [u otro problema], pero me alegro de que me haya sucedido a mí”. Salir airosas de la dificultad les enseñó a estas personas a soltar lastre, a experimentar el momento, a afrontar el miedo y a conectar con toda una serie de emociones. También les enseñó a notar y asumir el hecho de que todo cambia, nos guste o no. Descubrieron la verdad que se encierra en el dicho: “*Lo controlé finalmente cuando aprendí a desprenderme de ello*”.

Por supuesto, si bien podemos aprender de cualquier enfermedad, no todas pueden solucionarse mediante la práctica de la plena conciencia. Antes o después, llega una que no podemos superar. Es importante no apegarnos demasiado a la salud ni culparnos cuando nos sobrevenga tal enfermedad. Algunas personas suponen, después de aprender el papel que la mente y la conducta pueden jugar en la enfermedad, que toda dolencia es en cierto modo “por culpa mía”. A mí me gusta recordarles a mis pacientes lo que les ocurrió a todos los antiguos maestros de meditación: independientemente de lo sabios, hábiles o compasivos que fueran, todos sus cuerpos acabaron viniéndose abajo.

La muerte

Si no quieres morir, no nazcas.

LARRY ROSENBERG

Según estimación de los astrónomos, el Sol tiene unos cinco mil millones de años, y se halla aproximadamente en la mitad de su ciclo de vida. Dentro de otros cinco mil millones de años, se expandirá y abarcará lo que ahora es la órbita de la Tierra. Los científicos están, empero, divididos sobre lo que esto significará para nosotros. Un grupo sostiene que, dentro de unos doscientos millones de años, la Tierra estará demasiado caliente para los humanos y que, dentro de quinientos millones de años, los océanos se evaporarán. Otro grupo disiente y dice que, conforme el Sol se haga más grande, su tirón gravitacional se debilitará, la Tierra se alejará cada vez más y todo se quedará congelado. Sea como fuera, ya sabemos cuál es nuestro pronóstico.

¿Cómo podemos vivir a la luz de esta verdad? La gente responde de diferentes maneras. El planteamiento más corriente es con la negativa. Como dijera el maestro de zen en el capítulo 1, tenemos una notable capacidad para vivir como si la muerte no fuera real. La cultura moderna conspira para apoyar esta negativa. Ponemos a los jóvenes sobre pedestales y ocultamos a los ancianos en residencias *ad hoc*. Asimismo, se intenta tornar aséptica la muerte en los tanatorios, tratando de hacer que parezcan unos lugares atractivos y llenos de vida. En fin, que hacemos todo lo posible para mantener la muerte alejada de nuestra conciencia.

¿Hay algo malo en esto? Después de todo, la muerte es una cosa bastante desagradable. ¿Quién quiere estar pensando en ella todo el tiempo? Como ocurre con tantas cosas que hacemos para intentar sentirnos mejor, nuestros esfuerzos en este sentido también empeoran las cosas. Como señala el maestro de meditación Larry Rosenberg, “La muerte no nos está esperando al final del camino. Camina con nosotros todo el tiempo”. Nuestros intentos por expulsar esta realidad de la conciencia en realidad contribuyen a aumentar el estrés cotidiano y nos privan de la oportunidad de vivir la vida plenamente.

Lo cual se da de varias maneras. En primer lugar, produce ansiedad. Por mucho que intentemos espantar los pensamientos sobre la muerte, ocasionalmente seguimos reparando en ella. Esto resulta particularmente problemático si vemos las noticias locales, donde lo morboso ocupa la primera plana. Así, mientras que generalmente evitamos reconocer nuestra condición de mortales, de vez en cuando oímos hablar de la muerte de otras personas. Y, mientras que intentamos dejarnos engañar con promesas de inmortalidad, cada noticia nos mete mucho más miedo.

Después, están nuestras vanas ambiciones. Ya hemos visto esa pegatina en los coches: “Gana quien se muere con más juguetes”. Ya se trate de riqueza, prestigio, poder, popularidad o sexo, perseguir cosas que al final se marchitan causa un chasco fenomenal. Tenemos muchas menos probabilidades de tomarnos estas ambiciones en serio si reconocemos la realidad de la muerte.

Y, finalmente, está nuestra dificultad para conectar realmente con los demás. Cuando la gente está enfrentándose ya a su propio fallecimiento ya a la pérdida de un ser querido, necesita amigos y familiares. Sea cual sea el grado en el que estemos intentando negar la muerte, no podemos estar realmente con los demás porque no podemos ver de cara lo que éstos están pasando. Y, cuando otras personas sienten nuestra distancia, se sienten más aisladas ellas mismas.

Negar la muerte también nos impide vivir en el presente en tanto en cuanto que nos vuelve prisioneros de fantasías sobre el futuro, un tiempo mítico en el que tendremos seguridad, relajación, tiempo libre, reconocimiento, un físico en forma o algún otro sueño. En suma, nos impide disfrutar y apreciar el día de hoy.

Un parque temático de la muerte

Hará unos veinte años, visité un monasterio budista tailandés que se podía haber descrito perfectamente como un “parque temático de la muerte”. Había verdaderos esqueletos humanos en cajas de cristal y cuadros de cadáveres colgados de las paredes. Los habitantes de las poblaciones vecinas donaban los cadáveres de sus seres queridos al monasterio para que los monjes pudieran realizar “autopsias espirituales”. Los monjes diseccionaban los cadáveres no para recabar

conocimientos médicos sino para ver por sí mismos que estamos hechos básicamente de carne y sangre, y que la muerte es algo muy real. Pero, a pesar de toda esta insistencia en la muerte, los monjes y las monjas no parecían particularmente apesadumbrados. Utilizaban estas prácticas para tener bien presente que la vida es realmente breve –y poder así despertarse a la conciencia y experimentar plenamente el momento aquí y ahora–.

Hay una conocida historia zen que nos exhorta a hacer lo mismo. En medio de un descampado, un hombre se topa con un tigre y sale corriendo hacia el borde de un precipicio. Consigue detener su caída agarrándose a unos sarmientos que cuelgan. Mucho más abajo, ha acudido otro tigre, que está esperando a comérselo. Arriba, el primer tigre también sigue esperando, hambriento. Dos ratones, uno blanco y otro negro, empiezan a roer los sarmientos. Entonces, el hombre descubre una fresa madura. Agarrado al sarmiento con una mano, coge la fresa con la otra. ¡Qué bien sabe!

Ocasionalmente, una actitud semejante parece que echó raíces también en Occidente. Entre 1861 y 1865 murieron tantos soldados en la Guerra Civil de Estados Unidos como en la Revolución Estadounidense, la Guerra de 1812, la Guerra de México, la Guerra Hispano-Estadounidense, la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial y la Guerra de Corea juntas. Como señala el historiador Drew Faust, esto hizo que la muerte fuera algo muy real para todo el mundo, dando paso a una nueva actitud. A mediados del siglo XIX, en Estados Unidos se creía que era esencial pensar en la muerte todos los días no por mor de la morbosidad sino para tomarnos más en serio el día de *hoy*.

¿Puede la continuada conciencia de la muerte enriquecer realmente nuestras vidas? ¿Puede ayudarnos a vivir cada día de manera más plena? Sí, pero necesitamos emplear esta conciencia de manera deliberada para apuntalar nuestro despertar. Una manera de hacerlo es tratando de mantener en perspectiva las pérdidas inevitables de la vida.

Un maestro de zen se hallaba sentado en medio de una estancia del templo mientras un novicio quitaba el polvo y barría el suelo. La estrella de la estancia era un precioso vaso antiguo que llevaba en el monasterio varios cientos de años. En un momento de inatención, el

joven monje lo empujó de manera accidental. El objeto precioso cayó al suelo y se hizo añicos. El monje se disculpó de manera profusa ante el maestro y se puso a recoger de manera frenética todos los trocitos de cerámica. Esperaba que el anciano maestro estuviera muy enfadado, pero éste no parecía estarlo en modo alguno. Una vez que el monje empezó a calmarse un poco, preguntó al maestro: “¿No está enfadado?”. “No”, contestó el maestro. “¿Por qué no?”, volvió a preguntar el monje. “Era un vaso antiguo de mucho valor, y yo lo he destruido por falta de cuidado”. El maestro guardó silencio unos instantes y luego contestó: *“Para mí, el vaso ya estaba roto”*.

Si somos conscientes de que todo (incluidos nosotros) se viene abajo al final, podemos vivir de una manera más ligera y sentirnos menos alterados y acongojados por el cambio y la pérdida. Ello puede también ayudarnos a tomarnos menos en serio a nosotros mismos, lo que a su vez puede proporcionarnos un inmenso alivio. He aquí otra historia, más cercana a nosotros:

Un joven que llevaba tiempo sintiéndose a la deriva oyó hablar de un sabio rabino que vivía en Blooklyn y decidió ir a pedirle consejo. Viajó hasta Nueva York y se dirigió a un pequeño piso situado en un barrio pobre de la ciudad, donde iba a desarrollarse la entrevista. El rabino lo acogió de manera cálida y pasó varias horas con él.

El hombre le hizo varias preguntas sobre las enseñanzas bíblicas y la historia judía y le pidió consejo sobre qué hacer con su vida. Pero, aunque apreció mucho las observaciones clarividentes del rabino, se preguntó por el género de vida que llevaba el propio rabino: en el piso no había prácticamente nada, a excepción de una mesa, un par de sillas, un colchón y unos cuantos libros. Armándose de valor, le pre-

Saber que al final todo se viene abajo puede aliviarnos del estrés que supone tratar de mantener en pie muchas cosas -incluidos nosotros mismos- que al final acabarán desplomándose.

guntó si era allí donde vivía. El rabino le contestó: “Sí, desde hace muchos años”. Desconcertado, el joven insistió: “¿Dónde están las demás cosas?”. “Las tiene todas ante sus ojos”, contestó el rabino. Luego, apuntando a la

mochila del joven, le preguntó a su vez: “¿Es eso todo lo que tiene usted?”. “Sí”, replicó el joven, “pero yo es que sólo voy de paso”.

“Igual que yo”, apostilló el rabino.

Soltar un carbón candente

Por supuesto, la mayor parte de nosotros no nos relacionamos con la pérdida, y especialmente con nuestra propia muerte, igual que el maestro de zen o el rabino citados. En una famosa tira cómica del *New Yorker* aparece un hombre contemplando la página de necrológicas de un periódico. Dichas notas tienen por título: “Dos años más joven que tú”, “Doce años más joven que tú”, “Tres años más joven que tú”, “Tu mismísima edad”. Cuando leemos estas notas necrológicas, nos acordamos de la muerte y a menudo miramos las razones por las que ha muerto otra persona y no nosotros. “Probablemente fumaba”, “Parece que no hacía mucho ejercicio”, “Es que era bastante mayor”. “Vivía en un barrio pobre”. Tenemos que gastar mucha energía psicológica para no reparar en la inevitabilidad de nuestra propia muerte. Sin embargo, pensemos en todas las preocupaciones que nos quitaríamos de encima si consiguiéramos asumirla.

La mayoría de las cuitas se vuelven triviales a la luz de la muerte. Mi amigo y colega Paul Fulton me habló una vez de su estrategia para hacer frente a su nerviosismo cuando tenía que hablar en público: escribía en lo alto de las notas “MORIRÁS PRONTO”. ¿Qué importaba, entonces, si a la gente le gustaban o no sus conferencias? Todas las preocupaciones por el “yo” –qué aspecto tengo, qué piensan los demás, qué cosas poseo, si soy bueno o malo– dejan de importar a la luz de la Gran Niveladora. Se dice a veces que nuestra preocupación por nuestra supervivencia y nuestro bienestar es como coger un carbón al rojo vivo: resulta un verdadero alivio el soltarlo.

Una manera de practicar este soltar el carbón es construir nuestro propio parque temático. Así, puede que nos demos cuenta de que, en realidad, no tenemos miedo a morir, sino que nos asustan nuestras fantasías al respecto. Como ocurre con otras dificultades psicológicas, son los pensamientos negativos sobre nuestra experiencia y nuestra resistencia a ella, más que nuestra experiencia como tal, los que resultan realmente perturbadores.

Hay varias maneras de practicar el ser conscientes de la muerte. Podemos tomarnos un poco de tiempo para visitar un cementerio, leer las lápidas y dejar que la realidad de nuestro ir y venir cale en nosotros. También podemos leer las esquelas de manera regular. Y podemos, por qué no, invitarnos a imaginar nuestra propia muerte.

Una manera particularmente eficaz de hacerlo, si estamos abiertos a tal aventura, es escribiendo nuestra propia nota necrológica (usemos para ello la página siguiente).

La gente presenta toda suerte de reacciones ante este ejercicio. Muchas personas deciden no hacerlo (puede resultar emocionalmente demasiado intenso, y tal vez ahora no sea el mejor momento de acometerlo). A otras les parece que ello saca a colación toda suerte de

REDACTO MI PROPIA NOTA NECROLÓGICA

Reservemos para este proyecto una hora aproximadamente, tiempo suficiente para completarlo. Necesitaremos un lugar tranquilo, un periódico y o bien papel y bolígrafo o bien un teclado. Empecemos meditando unos minutos. Traigamos la atención al presente centrándonos en la respiración y notando las sensaciones corporales del momento. A continuación leamos unos cuantas notas necrológicas. Fijémonos en todo su contenido: dónde nació la persona, cómo se desarrolló su vida, a quiénes tocó. Notemos también cómo reacciona nuestra mente a tales descripciones.

Ahora imaginemos una edad en la que podríamos morir. Escribamos la nota necrológica tal y como podría de hecho leerse si la hubiera escrito alguien que nos conoce bastante bien. Seamos todo lo sinceros que podamos, pues no hay necesidad de enseñársela a nadie. Incluyamos los aspectos de nuestra vida que nos hayan parecido particularmente buenos y los que nos gustaría que hubieran sido distintos. Mencionemos a las personas, lugares y acontecimientos que hayan tenido una particular importancia y a las personas a las que vamos a dejar atrás.

A medida que vayamos redactando la nota, reparemos en los diferentes pensamientos y sentimientos que vayan surgiendo. Observemos los que son más difíciles de soportar y cómo la mente reacciona a ellos. Notemos también cualquier sentimiento positivo que surja. Intentemos mantenernos abiertos a toda esta experiencia.

sentimientos, a menudo centrados en la tristeza que produce el dejar atrás a seres queridos y no poder realizar tantos sueños. Muchas veces, el ejercicio nos hace conscientes de lo mucho que nos importan los demás y lo poco importantes que son nuestras preocupaciones. Cualquier cosa que nos surja a lo largo del ejercicio, tratemos de tomárnosla con conciencia y aceptación.

Meditaciones tradicionales sobre la muerte

Son muchas las religiones que han desarrollado meditaciones sobre la muerte. Generalmente están destinadas a reducir la preocupación por nosotros mismos. Algunas de las más gráficas proceden de la tradiciones budistas, donde se hace especial hincapié en aceptar el cambio y la temporalidad como manera de liberarnos del sufrimiento. En general, no están recomendadas para personas con problemas cardiovasculares, ya que desafían vivamente la resistencia a reconocer la propia fugacidad. En una de tales meditaciones, se anima a los estudiantes en primer lugar a contemplar los aspectos del cuerpo que no solemos considerar atractivos (se aconseja discreción al contemplador).

==== ***Partes desagradables de la contemplación del cuerpo*** =====

[Reflexionemos]... sobre este cuerpo desde la planta de los pies hasta arriba, desde la coronilla hasta abajo, rodeado de piel y lleno de varios tipos de cosas sucias. “En este cuerpo hay pelos de la cabeza, pelos corporales, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, intestino grueso, intestino delgado, canal de evacuación, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, grasa cutánea, saliva, moco, fluido de las articulaciones, orina”.

Una vez que sentimos el cuerpo tal y como es realmente –más que como nos gusta imaginarlo–, se nos anima a imaginar sistemáticamente su destino una vez que es depositado en la tumba para descomponerse. Se nos pide que imaginemos los distintas etapas:

Contemplación del cementerio

- Un cadáver arrojado en una fosa común, pasto de cuervos, buitres y halcones, así como de perros, hienas y otros animales.
- Un esqueleto recubierto de carne y sangre, y unido por tendones.
- Un esqueleto descarnado, embadurnado de sangre, y unido por tendones.
- Huesos sin tendones desparramados por todas direcciones: aquí el hueso de una mano, ahí el de un pie, allá una tibia, más allá un fémur, un hueso iliaco, una columna vertebral, una costilla, un esternón, un omóplato, un hueso del cuello, una mandíbula, un diente, una calavera.
- Huesos blanqueados, de color más o menos de color nacarado, apilados uno encima de otro, todos con más de un año.
- Huesos reducidos a polvo.

(Adaptado del *Kayagata-sati Sutta*)

Se sigue animando al estudiante a darse cuenta de que ésta es la “naturaleza de mi cuerpo, éste es su futuro y éste su destino inevitable”.

No resulta fácil. Al igual que las prácticas *confraternizar con los cambios* y *redactar mi nota necrológica*, están destinadas a ponernos frente a frente con la realidad a fin de que resulte más fácil su aceptación. Al igual que esos otros ejercicios, es mejor intentarlo un día en que estemos sintiéndonos razonablemente estables y dispuestos a un desafío.

Conectar

En algunas tradiciones filosóficas, el hecho de la muerte se ve como un problema. Los existencialistas hablan de que la muerte subraya nuestra radical separatividad –después de todo, aunque estamos rodeados de seres queridos, morimos solos–. Desde otra perspectiva, no obstante, la muerte forma parte de eso que nos mantiene ligados los unos a los otros.

Todos nos vemos como unos seres heridos y solitarios en un momento u otro. Podemos sentirnos enajenados de la familia, los

amigos o la pareja romántica –podemos desconfiar de sus intenciones, sentirnos *diferentes* de ellos–. Si estamos tristes, frustrados, enfadados o ansiosos, podemos sentir que estamos sufriendo porque algo funciona mal en nosotros. Caemos en lo que la psicóloga y maestra de meditación Tara Brach denomina un *trance de la indignidad*. Nuestros amigos están disfrutando con su trabajo, yendo al cine y divirtiéndose en una fiesta, y nosotros nos sentimos condenados o inadecuados porque nos sentimos desconectados. Durante estos momentos de aislamiento, ver nuestro destino común puede ser un gran alivio.

De entre todos los cambios y pérdidas a que nos enfrentamos, la muerte no es sólo la única que más negamos; también es la más universal. Existe una historia antigua que enseña cómo el captar esta realidad puede sacarnos de nuestra soledad.

El grano de mostaza

Se cuenta que una mujer pobre de la antigua India estaba “psicótica de dolor” porque su hijo único acababa de morir. Llevaba su cuerpo sin vida de un lado a otro del pueblo, plañendo, pidiéndole a todo el mundo que veía que la ayudara. La gente quería hacer algo, pero no sabía cómo calmar su desconsuelo. Al final, alguien le sugirió que fuera a visitar a un maestro sabio que estaba acampado a las afueras del pueblo.

La mujer cargó con el cadáver de su hijo hasta el campamento, donde encontró a Buda y a sus seguidores. Le mostró a Buda el cadáver de su hijo y le pidió le dijera cómo devolverle la vida al joven. Buda escuchó atentamente, y dijo después: “Creo que puedo ayudarla”. “Sí, por favor, por favor; haré lo que sea”, respondió ella. Él le dijo que lo único que tenía que hacer era volver al pueblo, pedirle a un vecino un grano de mostaza y traérsela luego. En la India de la época, los granos de mostaza eran tan corrientes como la sal o la pimienta en los hogares occidentales, de modo que la mujer partió prestamente, bastante animada. Mientras se alejaba, Buda le dijo: “Una cosa más. Asegúrese de que la casa en que le den el grano no ha conocido la muerte”.

La mujer se puso en camino, pues, esperanzada y llamó a la puerta de la primera casa que encontró. Contó su historia. El hombre le mostró mucha simpatía e inmediatamente le ofreció el grano de mostaza. Al disponerse a partir, se acordó de que tenía que preguntarle una cosa: “Si no le importa que le pregunte, ¿ha sido golpeada esta casa también por la muerte?”. El hombre se puso triste y le contó la historia de su primo, al que habían matado en circunstancias trágicas un año antes. La mujer le dio las gracias y dirigió los pasos hacia la casa siguiente.

Aquí, recibió de nuevo una calurosa acogida y le dieron otro grano de mostaza, pero al final le contaron una historia sobre una joven madre que acababa de morir de parto. Dio las gracias a este vecino también y siguió con su búsqueda. La historia se repitió casa tras casa, hasta que hubo visitado todas las casas del pueblo. Recibió muchos granos de mostaza pero también oyó muchas historias tristes.

La mujer fue a ver a Buda de nuevo y le dijo: “Gracias, creo que empiezo a comprender”. Y le pidió convertirse en una más de sus estudiantes, llegando a ser una gran maestra ella misma.

Reconocer nuestra condición de mortales y la común vulnerabilidad a la muerte de nuestros seres queridos puede conectarnos poderosamente los unos con los otros. Nos hace salir del aislamiento y entrar en una conexión afirmadora de la vida. También nos ayuda a ver cómo nuestra preocupación por las diferencias –de sexo, cultura, edad y rango en la manada de los primates– es trivial comparado con lo que tenemos en común.

Condición de mortales ésta que compartimos no sólo con los demás humanos sino también con todos los organismos vivos. Al reconocer la realidad del nacimiento y de la muerte, conectamos con el mundo más amplio y nos experimentamos como parte integrante del gran entramado de la vida. Es una buena cosa, dado nuestro pronóstico individual tan complicado.

Todos tenemos varias oportunidades para sentir esta conexión todos los días, aunque generalmente dedicamos tanta energía a pensar en lo que nos hará sentirnos mejor o peor que nos olvidamos de

reparar en ello. El simple dirigir la atención a estas oportunidades puede ayudarnos a sentirnos más conectados. Podemos hacerlo de manera intencional mediante una breve meditación. Este ejercicio también puede funcionar muy bien como salvavidas cuando nos sentimos oprimidos, con una sensación de aislamiento o alienación. Necesitaremos para hacerlo unos diez minutos.

Ir más allá del “yo”

Empezaremos acomodándonos bien en el asiento y centrándonos en la respiración y en la experiencia de estar donde estamos. Pasaremos unos minutos practicando el estar presentes:

* * *

Una vez asentados, recordemos los momentos de nuestra vida en que nos hayamos sentido conectados a algo mayor que nosotros mismos. Podrían ser momentos de conexión con la naturaleza: con amigos, un amante, la familia, o la comunidad; la música o el arte, maestros o prácticas espirituales; figuras o imágenes religiosas. Tal vez fueron momentos de intensa implicación sensorial, como por ejemplo cuando montamos en una montaña rusa, nadamos en un lago, hacemos el amor o esquiamos por una montaña nevada; o de asombro sutil, como por ejemplo cuando contemplamos una flor. Recordemos todos los momentos de este tipo que podamos, reparando en cómo nos sentimos en cada uno de ellos.

* * *

Ahora reservemos unos minutos para anotar algunos de los momentos que nos han venido a la mente y el sentimiento que acompañó a cada uno de ellos:

<i>Momento de conexión</i>	<i>Sentimiento</i>

Sólo conectando con el mundo más amplio podemos estar en paz con nuestra condición de mortales. Por suerte, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a hacer esta conexión. Probablemente, si repasamos la lista notemos que cada momento de conexión implica el estar presentes con una experiencia –no solemos sentirnos conectados en los momentos en que estamos haciendo planes para el futuro o repasando el pasado–. De hecho, puede que hayamos notado que son nuestros pensamientos y juicios los que nos impiden experimentar nuestra interrelación con otras personas y con el resto de la vida. Por suerte también, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a tomar estos pensamientos más a la ligera, con lo cual tienen menos probabilidades de entorpecer nuestra conexión.

Recopilando: asumir la temporalidad

Si bien todas estas ideas pueden tener sentido en el plano teórico, la mayoría de nosotros seguimos reculando ante el envejecimiento, la enfermedad y especialmente la muerte.

<p>Conectar con el mundo más amplio nos ayuda a hacer la paz con nuestra condición de mortales.</p>	<p>No son unas realidades fáciles de aceptar, pese a que el resistirnos o negarlas nos suele hacer caer en la trampa de un innecesario sufrimiento.</p>
---	---

En las tradiciones budistas, donde se cultivan muchas prácticas de la plena conciencia, asumir la temporalidad –particularmente la inevitable decadencia del cuerpo– acapara una gran cantidad de atención. Aceptar esta realidad es a la vez uno de nuestros desafíos psicológicos mayores y una de nuestras empresas potencialmente liberadoras. Pese a su dificultad, afrontar la inevitabilidad del envejecimiento, la enfermedad y la muerte puede liberarnos del sufrimiento al tiempo que nos potencia para ayudar a otros que estén luchando.

Establecer un patrón regular de prácticas formales e informales, tal y como se describen en los capítulos 3 y 4, nos ayuda a dirigir la atención hacia la naturaleza cambiante de todas las cosas y nos ofrece unos buenos cimientos para dicho esfuerzo. Esto es cierto tanto si la enfermedad y la muerte están ocupando nuestra mente en este momento como si no.

Los acontecimientos no deseados pueden propulsarnos hacia delante en este trabajo. Si nosotros, o un ser querido, estamos seriamente enfermos, o si alguien cercano a nosotros ha muerto recientemente, sin duda ya estarán acompañándonos pensamientos y sentimientos sobre la temporalidad. La mejor manera de abordarlos dependerá de nuestras circunstancias en el momento.

Par afrontar este difícil ámbito, es importante elegir prácticas *estabilizadoras* (que cultivan la sensación de seguridad) y *movernos hacia las puntas afiladas* (que hacen frente a lo que preferiríamos evitar). Si nos estamos sintiendo agobiados por el dolor emocional o tenemos que hacer frente a gran cantidad de deberes en el ámbito del cuidado, es probablemente mejor empezar cultivando la estabilidad. La prácticas centradas exteriormente como la *meditación caminando* (capítulo 3), la *meditación comiendo* (capítulo 3) o la *meditación de la naturaleza* (capítulo 5) –hechas ya como prácticas formales ya de manera informal durante el día– pueden ayudarnos a refugiarnos en el momento presente y a quedar menos atrapados por pensamientos entristecedores. Las prácticas formales centradas interiormente, como la *meditación de amor y bondad* (capítulo 4) y la *meditación de la montaña* (capítulo 5), pueden ayudarnos a sentirnos más aceptadores de lo que está sucediendo. También pueden utilizarse como salvavidas cuando nos sintamos agobiados por los sentimientos, mientras que el *espacio de respiración de tres minutos* (capítulo 6) es especialmente recomendable si necesitamos volver al presente en medio de una crisis momentánea.

Cuando nos sintamos menos agobiados, el *movernos hacia las puntas afiladas* puede estar bien. Hacerlo puede ayudarnos a aceptar la inevitabilidad de la temporalidad independientemente de que la enfermedad o la muerte puedan estar sobre nosotros en este momento. Las prácticas y ejercicios descritos anteriormente en este capítulo, como por ejemplo *cinco temas para la reflexión frecuente*, *confraternizar con los cambios*, *redactar mi nota necrológica*, *contemplar las partes desagradables del cuerpo* y la *contemplación del cementerio*, pueden servir para afrontar la temporalidad del cuerpo. Todos estos ejercicios pueden integrarse en nuestra práctica regular o aplicarse en momentos en los que nos encontremos particularmente resistentes a la realidad del envejecimiento o la muerte.

Si estamos enfermos, conviene reservar el tiempo que tengamos libre en el trabajo u otras responsabilidades para hacer más práctica de la plena conciencia. Podemos emplear la meditación en la respiración consciente, así como la meditación de escaneo corporal y la meditación comiendo descritas en el capítulo 3, para organizar nuestro propio mini-retiro. Si sospechamos que la ansiedad por la enfermedad está contribuyendo a nuestro estado, probemos la práctica *separar las dos flechas* y otros enfoques descritos en el capítulo 7 para aceptar, en vez de para combatir, los síntomas respectivos.

Al igual que en todas las aplicaciones de las prácticas de la plena conciencia de que hemos hablado a lo largo del libro, existe un arte de sentir cuál es la más necesitada en cada momento concreto. Si las prácticas más exigentes nos resultan agobiantes, podemos mezclarlas con otras estabilizadoras. Y, ya intentemos superar la resistencia a ver la temporalidad del cuerpo ya tratemos de pasar un día afrontando la enfermedad o la muerte, la receta del “grano de mostaza” –ver la universalidad de la pérdida– también nos puede ayudar. Podemos utilizar también la práctica *ir mas allá del “yo”* ya como meditación regular ya como salvavidas cuando nos sintamos agobiados. Puede ayudarnos a recordar nuestra conexión con el mundo más amplio, un mundo que sobrevivirá a nuestro cuerpo y a los de nuestros seres queridos.

Si bien la resistencia al cambio de una especie u otra forma parte de todo sufrimiento psicológico, los desafíos del envejecimiento, la enfermedad y la muerte están a veces en el corazón de nuestras luchas.

Harry era un hombre brillante, con mucho mundo a las espaldas, que rondaba ya los setenta años de edad y estaba decidido a vivir hasta los cien años. Acababa de jubilarse y se cuidaba mucho, tomando alimentos sanos, haciendo ejercicio de manera regular y practicando el yoga. Tenía la cuestión económica asegurada, jugaba al golf de manera habitual y disfrutaba visitando museos, salas de conciertos y otros lugares culturales. Aunque por lo general gozaba de una salud excelente, vino a verme, aconsejado por su médico, a causa de un recurrente dolor en el cuello; no le impedía demasiado vivir normalmente, pero a él le repateaba tener algo en el cuerpo que no funcionara bien. Las pruebas arrojaron degeneración discal, propia de las personas de su edad; pero nada más.

A medida que lo iba conociendo, me resultaba cada vez más claro que le gustaba tenerlo todo bajo control. Era un hombre muy competente que inspeccionaba todo detenidamente y tomaba las decisiones de manera ponderada. Leía todos los *Informes del consumidor* de cabo a rabo y parecía convencido de que, si hacía todo correctamente, no le saldría nada mal.

Yo me quedé particularmente sorprendido cuando me dijo que quería vivir más de cien años. Al principio pensé que estaba bromeando; pero no. Al hablarme de sus planes, mencionó todas las cosas que necesitaba llevar a cabo y el tiempo que les iba a dedicar puntualmente.

Le pregunté qué pensaba de la muerte y, cosa que no me sorprendió, me contestó que no le gustaba mucho pensar en ella. Necesitaba mejorar en el golf, aprender español y escribir una novela antes de morir para sentir que había tenido éxito en la vida; sus logros hasta la fecha no le parecían suficientes.

Como Harry ya había practicado yoga, aceptó gustoso mi sugerencia de probar la meditación de la plena conciencia. Hombre de un carácter disciplinado, pronto convirtió la práctica formal e informal en parte de su rutina cotidiana. Una vez que se sintió con ganas de cultivar la plena conciencia, le entregué un ejemplar de *Cinco temas para la reflexión frecuente* para que lo tuviera encima de la mesa. Le pareció un tanto inquietante, aunque interesante. Luego lo invité a probar las prácticas *confraternizar con los cambios* y *redactar mi nota necrológica*. Ninguna de estas dos cosas le resultaron fáciles. Sentía cierta resistencia a ambas, pero, en este proceso, se dio cuenta de la mucha energía que había venido malgastando en tratar de controlar las cosas y de mantener a raya lo inevitable. A los dos nos resultó claro que su dolor de cuello era en parte producto de la tensión que eso le estaba produciendo.

Harry se dio cuenta de que tenía que empezar a desprenderse de... todo. En su intento por superar los cien años, estaba convirtiendo la vida en un presente más temible y menos alegre. Así, dejó de intentar bloquear con tanta fuerza la entrada de noticias sobre las enfermedades y la muerte y se volvió más tolerante con las arrugas y el hecho de que tanto él mismo como su mujer estaban empezando a encor-

varse un poco. Trató de comprar algunas cosas, sin ser tan inquisitivo. Incluso hizo un viaje a Europa sin planificar todos los días por adelantado. Aceptando este cambio y manteniendo una práctica regular de la plena conciencia, la tensión del cuello empezó a disminuir y su vida, ya bastante satisfactoria de por sí, se volvió incluso mejor. Tal vez Harry no llegue a los cien años, pero, le quede de vida lo que le quede, es muy probable que la va a disfrutar mucho más.

Prácticas de la plena conciencia para afrontar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte

Lo siguiente se basa en una práctica regular formal e informal tal y como se describió en los capítulos 3 y 4. Todas pueden emplearse para abordar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte de la manera que acabamos de describir.

Prácticas formales de meditación y ejercicios exploratorios

- *Cinco temas para la reflexión frecuente* (página 379) para acordarnos de manera regular de la realidad del cambio y de la pérdida.
- *confraternizar con los cambios* (página 382) para cultivar la aceptación del ciclo de la vida.
- *Redactar mi nota necrológica, partes desagradables de la contemplación del cuerpo y contemplación del cementerio* (página 398 y 400) para asumir la realidad de la propia temporalidad.
- *Meditación de la montaña* (página 183) para cultivar la estabilidad y la aceptación frente a cambios difíciles.
- *Inducir una enfermedad* (partes I-III; página 387-388) para observar cómo la ansiedad y la hipervigilancia pueden crear una enfermedad.
- *Separar las dos flechas* (página 251) para practicar el aceptar –en vez de el luchar contra– los síntomas.
- *Meditación en la respiración consciente, meditación de escaneo corporal y meditación comiendo* (página 89 y 115) para realizar un mini-retiro cuando estemos enfermos.

- *Meditación de amor y bondad* (página 124) para cultivar la aceptación cuando nos sentimos especialmente resistentes a –o asustados por– la enfermedad, el envejecimiento o la muerte.
- *Ir más allá del “yo”* (página 403) para recordarnos nuestra conexión con el mundo más amplio que se despliega más allá de nuestra vida.

Prácticas informales

Las siguientes prácticas pueden hacer que dirijamos la atención a la experiencia sensorial en el transcurso del día. Pueden ayudarnos a buscar refugio en el momento presente al tiempo que iluminan acerca de la naturaleza cambiante de todas las cosas:

- *Meditación caminando* (página 103)
- *Meditación de la naturaleza* (página 181)
- *Meditación comiendo* (página 115)
- *Meditación conduciendo, duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etcétera* (página 90)

Salvavidas

- *Meditación de la naturaleza* (página 181), *meditación caminando* (página 103) y *meditación comiendo* (página 115), tanto formales como informales, para anclar la atención en el presente cuando el miedo a la enfermedad, al envejecimiento o a la muerte se vuelva agobiante.
- *Meditación de amor y bondad* (página 124) cuando el miedo o la resistencia a la enfermedad o a la muerte nos produzca una gran desazón.
- *Meditación de la montaña* (página 183) para aumentar la estabilidad y aceptación en presencia de un cambio no deseado.
- *Ir más allá del “yo”* (página 403) para identificarnos con el mundo más amplio cuando las preocupaciones por nuestro pronóstico personal resultan difíciles de sobrellevar.
- *Espacio de respiración de tres minutos* (página 216) para hacer frente a una crisis a la hora de afrontar la enfermedad o la muerte.

Desarrollar un plan

Puede sernos de gran utilidad trazar un plan de acción para abordar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. El siguiente gráfico puede ayudarnos a organizar los pensamientos:

PLAN DE PRÁCTICA		
Empecemos reflexionando sobre el impacto que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte tienen actualmente en nuestra vida.		
<i>Situaciones que encontramos particularmente exigentes:</i>		

Físicas (síntomas o cambios que nos molestan):		

Cognitivas (pensamientos sobre la temporalidad):		

Cosas que hacemos para afrontar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte		

<i>Veces que más necesito un salvavidas:</i>		

Ahora, sobre la base de lo que hemos leído sobre –y experimentado con– las diferentes prácticas, trazaremos un plan de práctica inicial (podemos variarlo según cambien las necesidades):		
<i>Práctica formal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<i>Práctica informal</i>	<i>Cuándo</i>	<i>Cuántas veces</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
<i>Salvavidas</i>	<i>Situaciones probables</i>	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

Cuando podríamos necesitar más ayuda

Como ocurre con todos los demás desafíos de la vida que hemos venido tratando, nuestras reacciones al envejecimiento, la enfermedad y la muerte pueden resultar agobiantes. Si seguimos una tradición religiosa particular, el buscar la guía de un miembro del clero puede ser una fuente de apoyo muy valiosa en los tiempos que corren. Los profesionales de las residencias para enfermos terminales son otro posible recurso tanto para el asesoramiento individualizado como en grupo. Si bien prácticamente todos los psicoterapeutas están acostumbrados a abordar las preocupaciones por el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, algunos están especializados también en abordar enfermedades crónicas o terminales. Al final del libro pueden encontrarse consejos sobre dónde encontrar ayuda profesional, junto con otros recursos para abordar estos desafíos.

* * *

Hemos visto cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos a abordar hábilmente la preocupación y el miedo, la tristeza y la depresión, así como toda suerte de problemas médicos relacionados con el estrés. Hemos visto también cómo pueden ayudarnos con los problemas excesivos que surgen al intentar llevarnos bien unos con los otros, cómo pueden ayudarnos a romper hábitos destructivos y a hacer elecciones sabias, e incluso cómo pueden ayudarnos a abordar los desafíos últimos; a saber, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte propiamente tal. Así pues, muchos de nuestros problemas surgen de nuestras tendencias altamente adaptativas para buscar el placer, evitar el dolor, pensar y planificar. Como las prácticas de la plena conciencia nos ayudan a asumir nuestra experiencia en el momento presente, pueden ayudarnos en realidad con casi todo lo que nos pueda sobrevenir.

Pero, si bien las prácticas de la plena conciencia son notables por su capacidad para resolver tanto las dificultades cotidianas como otras más serias, tiene también un potencial que va más allá todavía. Estas prácticas fueron desarrolladas como parte de un antiguo camino hacia

la felicidad que va más allá de resolver dificultades particulares, prometiendo el pleno despertar psicológico y la liberación del sufrimiento.

Hasta hace poco, la moderna investigación científica tenía poco que decir sobre la felicidad humana y los estados mentales positivos, dedicándose más bien a estudiar la desazón psicológica. Es alentador constatar que los investigadores estén empezando a apoyar centenarios informes de monjes, monjas y otras personas dedicadas a las cuestiones espirituales. Si bien yo he sido un estudiante algo lento en este tipo de camino, otros, que o bien empezaron el viaje con mayor conciencia o que han practicado más diligentemente, nos dicen que la libertad y el despertar son realmente posibles en esta vida. Así, antes de dejar este libro, sigamos leyendo otro poco para tener un vislumbre de adónde pueden conducir también estas prácticas.

11 ¿Qué viene después?

La promesa de la plena conciencia

En la Declaración de Independencia de Estados Unidos hay una frase muy curiosa, relativa a los derechos más inalienables de los ciudadanos; a saber, los derechos a la “vida, la libertad y la *búsqueda de la felicidad*”. ¿Está bien decir que necesitamos *buscar* la felicidad, como si se tratara de algo que hemos perdido?

Hemos visto cómo varios accidentes en nuestra herencia evolutiva han convertido la felicidad en algo sumamente huidizo. Esto es especialmente cierto cuando la buscamos en sitios inapropiados. Como señaló el filósofo Joseph Campbell, muchos de nosotros subimos la escalera del éxito sólo para descubrir que estaba apoyada en la pared equivocada.

Lo cual no tiene nada de extraño. Los humanos estamos cableados para buscar el placer y evitar el dolor, potenciar el rango en la manada de los primates y proteger a los seres queridos; pero vivimos en un mundo en el que son inevitables el dolor, el fracaso, la enfermedad, la muerte y otras decepciones. También estamos cableados para pensar incesantemente en la manera de mantener a raya estas dificultades empleando un cerebro que está programado para anticipar y recordar desastres, un cerebro exquisitamente diseñado para sumergirnos en pensamientos desasossegantes.

Las prácticas de la plena conciencia se desarrollaron por primera vez hace miles de años como respuesta a dicha condición humana. Hemos visto anteriormente cómo son un antídoto eficaz contra la evitación experiencial que nos mantiene atrapados en la ansiedad, la depresión, así como en trastornos relacionados con el estrés y en toda suerte de hábitos contraproducentes. Hemos visto también cómo pueden ayudarnos a llevarnos mejor con los demás y a envejecer con mayor galanura. Según se despliega nuestra vida, sin duda seguirán surgiendo dificultades de todo tipo, pero podemos emplear las prácticas que hemos venido viendo para afrontarlas de manera más eficaz.

Pero las prácticas de la plena conciencia se desarrollaron en un principio para llegar incluso más lejos. Como señala mi amigo y colega Charles Styron, en realidad forman parte de un proyecto de felicidad más ambicioso. Con raíces en la psicología budista, estaban destinadas no sólo a ayudarnos a afrontar la infelicidad del día a día, sino también a formar parte de una senda hacia la meta sublime de la iluminación: liberación completa del sufrimiento psicológico.

Hasta época relativamente reciente, la psicología occidental no había prestado mucha atención a los estados mentales positivos, y menos aún a la iluminación. Según la famosa frase de Freud, la meta de este tratamiento psicoanalítico era convertir la “miseria histérica en una infelicidad humana corriente”. Como afirma Martín Seligman, el psicólogo contemporáneo que encabezó el estudio de los estados mentales positivos, nuestro campo ha centrado mayormente la atención en cómo mover a la gente del “menos cinco al cero”. Si bien esto ha constituido ciertamente un noble esfuerzo, la mayor parte de nosotros esperamos más.

Afortunadamente, los científicos han dado unos pasos importantes en este ámbito aproximadamente en esta última década. Ahora sabemos algo no sólo sobre lo que nos hace desdichados sino también sobre lo que puede hacernos felices. Muchos de estos descubrimientos corren parejos con lo que la gente ha observado en el transcurso de los siglos practicando la plena conciencia.

La noria hedonista

Como podemos ver claramente en la conducta adictiva, tratar de amasar experiencias placenteras como una senda hacia el bienestar es algo que no funciona durante mucho tiempo. Todas las experiencias placenteras pasan, y nos volvemos muy infelices persiguiendo constantemente otras nuevas. Además, esta búsqueda a menudo nos daña a nosotros (demasiados bollos, demasiado alcohol) y también a los demás (mala conducta sexual, robo, violencia).

Asimismo, hemos hablado del fracaso del éxito. Ganar competencias es una estrategia perdedora al acostumbrarnos a ella y reevaluarla constantemente. Al margen del éxito que tengamos en la búsqueda de riqueza, estatus, saber, poder u otras tentaciones, la mente se acostumbra pronto a lo que tenemos, y buscamos más.

Los científicos llaman el mecanismo por el que la búsqueda del placer resulta insatisfactoria con la expresión de la *noria hedonista*. Es como si estuviéramos moviéndonos en una noria: independientemente de lo deprisa que nos movamos, siempre acabamos volviendo al mismo punto en el plano emocional. Tanto mi paciente que vendió su negocio aceitero por treinta millones de dólares al contado –pero aún no creía haber triunfado– como el ganador de lotería que ahora se siente a la deriva, la estrella de cine que se siente deprimida pese a ser adorada por miles de fans, o el gourmet a quien le aburre otra exquisitez culinaria más, ni el procurarnos ni el experimentar nuevos placeres sensoriales proporciona una felicidad duradera ni la libertad psicológica. Como dijo un multimillonario preguntado sobre cuánto dinero le sería suficiente..., “sólo un poquito más”. La práctica de la plena conciencia revela algo que la psicología científica está descubriendo; a saber, que el desear y lograr cosas constantemente nos torna infelices, mientras que lo contrario –apreciar lo que es– nos hace felices.

Por supuesto, el saber esto no nos impide de inmediato imaginar que la siguiente adquisición o logro nos hará sentirnos más realizados. El ganar, conseguir lo que creemos que necesitamos y los placeres sensoriales, todo ello nos produce un gran placer a corto plazo. Casi todos disfrutamos si nos ascienden en el trabajo, si iniciamos una nueva relación romántica o compramos un coche nuevo. Como

la experiencia de pasar de no tener a tener o de la molestia al confort nos resulta tan placentera, nos enganchamos fácilmente a la búsqueda de más aún. Nos sentimos bien temporalmente, pero, como el placer

Independientemente del éxito que supone el conseguir lo que creemos que queremos, antes de mucho tiempo nos vemos aprisionados por nuevos deseos.

no es duradero, pronto queremos alguna otra cosa.

alternativas, pero necesitamos saber dónde buscarlas. Afortunadamente, la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a encontrar estos caminos alternativos al bienestar.

¿Estamos por tanto condenados a los ciclos del querer, sintiéndonos brevemente gratificados para luego volver a querer más? Los investigadores dicen que no. Hay

Apreciar lo que es

La sabiduría convencional nos invita amablemente a “pararnos a oler las rosas” y “contar nuestras heridas”. Ambas cosas resultan ser buenas ideas. Un antídoto poderoso contra el vernos condenados a buscar constantemente un nuevo placer es el apreciar lo que ya tenemos.

Al saborear la experiencia de manera plenamente consciente, desviamos la atención de nuestras historias sobre la vida y la dirigimos hacia el vivir realmente nuestra experiencia momento a momento. La meditación comiendo es un buen ejemplo. Quedamos satisfechos con mucha menos comida cuando nos tomamos tiempo para saborear lo que estamos consumiendo. Un simple paseo, ir al trabajo y comprar alimentos también pueden resultar actividades ricas e interesantes cuando les prestamos atención. Al viajar a un país extranjero, apreciamos más las cosas pequeñas; la vida cotidiana de la gente nos parece fascinante porque nos tomamos tiempo suficiente para observarla detenidamente. La práctica de la plena conciencia nos permite apreciar nuestra propia vida cotidiana experimentándola como algo nuevo en cada momento

Si bien la mayor parte de las prácticas de la plena conciencia son no verbales, podemos emplear un ejercicio verbal bastante sencillo que nos ayude a apreciar lo que es. El siguiente ejercicio se ha demostrado muy útil para potenciar la felicidad de manera significativa.

Cada noche durante una semana, anotaremos tres cosas que hayan salido bien este día y lo que ha hecho que salgan bien.

No hay más que decir. Curiosamente, en estudios realizados a gran escala con personas que lo ensayaron, a la mayoría les pareció que disminuía de manera importante los síntomas depresivos y aumentaba los estados anímicos positivos durante los seis meses siguientes.

La presencia de otras personas constituye un ámbito particularmente fructífero en el que poder practicar este aprecio de lo que es. Según investigaciones científicas, ir más allá de la preocupación por el “yo” es muy importante para nuestro bienestar. Por irónico que parezca, si bien conseguir más para “mí” es muy gratificante a corto plazo, a largo plazo nos deja como desinflados. Hay otro ejercicio sencillo, pero más intenso, que nos brinda la oportunidad de apreciar simultáneamente lo que es y salir fuera de nosotros mismos. Si bien éste no es de por sí una práctica de la plena conciencia, apunta a una dirección parecida:

EXPRESAR GRATITUD

Empecemos pensando en una persona que hizo algo especialmente importante para nosotros, que esté aún viva y a la que nunca le dimos las gracias debidamente. Puede ser uno de nuestros padres o un pariente, un amigo, un profesor, un compañero de trabajo, etcétera. A continuación, reservaremos un poco de tiempo y escribiremos una o dos páginas de homenaje testimonial hacia esa persona. Escribamos de manera clara y concreta, contando la historia de lo que hizo esta persona, lo decisivo que resultó entonces para nosotros y la trascendencia que ha tenido para nuestra vida actual. Una vez cumplimentado nuestro homenaje testimonial, llamemos por teléfono a esta persona y digámosle que nos gustaría ir a verla. Si pregunta por qué, sugiramos que preferimos no decírselo, que es una sorpresa. Finalmente, visitemos a esa persona y leámosle el homenaje de gratitud despacio, de manera expresiva y con el debido contacto ocular.

Este ejercicio no siempre resulta fácil. El sólo imaginar que lo hacemos puede suscitar unos sentimientos muy fuertes. Sin embargo, resulta bastante eficaz para potenciar nuestro bienestar. Yo sospecho que funciona tan bien porque a la vez nos ayuda a apreciar la realidad tal y como es y a conectar profundamente con otra persona.

Servicio

En el capítulo 1 hablamos de nuestra condición existencial en el sentido de que tarde o temprano acabaremos perdiendo cuantas cosas y personas más importan para nosotros: estamos cableados para tratar de potenciar nuestra autoestima, pero nunca podremos ganar en este juego; y nuestro pronóstico individual es bastante terrible. Por lo tanto, no tiene nada de extraño el resultado de muchas investigaciones; a saber que el buscar más cosas para nuestros “yoes” en definitiva nos convierte en unos seres infelices. La caza del placer está sujeta a la noria hedonista y pronto pierde lustre.

El apreciar lo que tenemos y conectar con las demás personas son unas alternativas más fiables. De hecho, el emplear nuestros talentos para hacer contribuir a algo más grande que mi “yo” resulta al final más satisfactorio que la búsqueda del placer. En el capítulo 8 hablamos de cómo la práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver cómo nuestro sentido del yo se va construyendo momento a momento y cómo reparando en nuestra interdependencia podemos conectar mejor con los demás. También exploramos, en el capítulo 9, cómo esto puede ayudarnos a actuar de una manera más ética. Experimentar nuestra interrelación también puede hacernos más felices.

Mientras que “yo” no voy a durar mucho, el universo más grande sí va a durar bastante. Si puedo empezar a verme como parte de este vasto entramado de materia y energía, participando en el círculo de la vida, sufriré mucho menos mientras todas las cosas siguen cambiando. Como se dijo antes, también sentiré naturalmente un fuerte impulso para cuidar de este mundo más amplio, de manera parecida a como la mano derecha no dudaría en vendar la izquierda.

Todos sentimos a veces la naturaleza interrelacionada de las cosas, aunque la llamemos con nombre distintos. Unas personas la ven

como a Dios, o tal vez como su creación. Otras personas emplean términos como *naturaleza*, *ecosistema* y *entramado de la vida para describirlo*.

Sea cual sea nuestra expresión lingüística, cuando captamos el mundo como un organismo fantásticamente complejo sentimos un impulso natural a prestar ayuda. Unos nos sentimos particularmente movidos por un deseo de ser útiles a los demás, mientras que otros se sienten más impelidos a ayudar a otros animales o el medio ambiente en su conjunto. Por supuesto, no siempre resulta fácil ver esto claramente y actuar en consecuencia. Albert Einstein describió de manera muy hermosa este desafío nuestro:

El ser humano forma parte de ese todo llamado por nosotros “Universo”, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta tanto a sí mismo como sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, como una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es una especie de prisión para nosotros al restringirnos a nuestros deseos personales y al empujarnos a profesar afecto hacia unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando el círculo de la compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en toda su belleza. Nadie es capaz de alcanzar esto completamente; pero esforzarnos por tal logro forma en sí parte de la liberación y una buena base para la seguridad interior. (Fragmento de una carta escrita en 1950 en contestación a un rabino que estaba tratando en vano de consolar a su hija de diecinueve años por la muerte de una hermana, una “chica preciosa y sin pecado, de dieciséis años”).

Un hallazgo importante de la investigación sobre la felicidad es que el liberarnos a nosotros mismos de la prisión de nuestra “ilusión óptica” y el dedicar nuestras energía a algunos aspectos de este mundo más amplio es vital para nuestro bienestar. Entre otras cosas, da *sentido* a la experiencia exclusivamente humana. Otros seres parecen tener toda suerte de deseos y necesidades, y pueden incluso ser altruistas en su conducta, pero probablemente sólo las mentes humanas experimentan los acontecimientos en tanto en cuanto que están cargados o vacíos de sentido. Como dijo Seligman, sentimos como si

estuviéramos “moviéndonos sin parar hasta morir”. Por otra parte, cuando podemos experimentarnos como parte del mundo más amplio y dedicar nuestros esfuerzos a ser útiles, nuestras vidas se sienten llenas de sentido. La práctica de la plena conciencia, al permitirnos ver todas nuestras interrelaciones, ayuda a prestar sentido a nuestras vidas.

La generosidad

Actuar generosamente –resultado natural de estar menos preocupados por nosotros mismos– también parece servir de gran ayuda. Un grupo de científicos de la University of British Columbia idearon un experimento muy sencillo, que demostró elegantemente cómo el hecho de dar a los demás puede incrementar la felicidad. Dieron a varios estudiantes sendos sobres con un billete de cinco o veinte dólares dentro, que tenían que gastar antes de terminar el día. A la mitad del grupo les dijeron que gastaran el dinero en ellos mismos y a la otra mitad que lo gastaran regalándoselo a alguien o donándolo como limosna. A todos los estudiantes se les pidió que calificaran su nivel de felicidad al final del día. Independientemente de la cantidad, quienes gastaron el dinero en otras personas dijeron sentirse claramente más felices que los que gastaron el dinero en sí mismos.

Entre tanto, otros científicos están empezando a demostrar que la práctica de la meditación puede aumentar directamente nuestra compasión hacia los demás, modificando nuestros hábitos de gastar. El doctor Richard Davidson y sus colegas de la universidad de Wisconsin instruyeron a varios sujetos en la *meditación de amor y bondad* (capítulo 4). Luego les expusieron imágenes de personas que estaban sufriendo, como por ejemplo un niño con un tumor ocular, al tiempo que les escaneaban el cerebro. Comparados con un grupo de control de no meditadores, los meditadores tuvieron más activación en la ínsula, la parte del cerebro asociada a la empatía, en respuesta a estas imágenes. Quienes más activación tenían presentaban los niveles más altos de bienestar, y se mostraban más generosos cuando se le ofrecía una oportunidad para destinar parte de sus honorarios a obras de caridad.

Flujo

Los investigadores han identificado también una senda importante hacia la felicidad que no está sujeta a la noria hedonista. Curiosamente, también ésta implica el relajar la importancia dada al “yo” y apreciar lo que es. Todos tenemos momentos en los que estamos plenamente involucrados en lo que estamos haciendo. Los atletas describen esto como estar en *zona*; los artistas, como encontrar la musa o crear energía. El psicólogo húngaro Mihály Csikszentmihályi acuñó el término de *flujo* para referirse a estos momentos de plena implicación. En estos momentos, la conciencia de sí se aleja y estamos libres de nuestra mente enjuiciadora; estamos plenamente involucrados. Estamos alertas, despiertos y atentos.

Podemos identificar este tipo de experiencias de flujo mediante la siguiente lista, bastante sencilla:

LISTA DE FLUJO

- Perdemos conciencia del tiempo.
- No estamos pensando en nosotros.
- No nos distraen pensamientos extraños.
- Estamos más centrados en el proceso que en el objetivo final.
- Estamos activos.
- Nuestra actividad nos parece desprovista de esfuerzo aunque sea exigente.
- Nos gustaría repetir la experiencia.

Estos momentos de flujo implican estar plenamente conscientes *mientras realizamos algo*. Tendemos a experimentar este flujo cuando nuestros talentos son óptimamente invertidos en algo. Sean lo que sean –de carácter atlético, interpersonal, artístico o intelectual– cuando nuestras habilidades se ven exigidas al máximo pero no abrumadas, experimentamos flujo. No es de extrañar que la práctica de la plena conciencia incremente nuestra capacidad para tener experiencias de flujo. Practicando el ser conscientes de la experiencia presente con aceptación, nos involucramos más plenamente en todo lo que hacemos.

Según sugieren las investigaciones, estos momentos de flujo son en sí plenamente satisfactorios. No nos empujan a querer cada vez más ni a buscar mayores o mejores experiencias. Mientras estamos involucrados en este flujo, no estamos pensando en cuánto más bonito puede ser otro lugar. Al igual que otros momentos de plena conciencia, los momentos de flujo implican una reducida preocupación por uno mismo; nos conectan con el mundo exterior a nosotros.

Un viaje sin meta

Sobre esta búsqueda de la felicidad existe un chiste de carácter cósmico, cuyo eco lo encontramos en una tira cómica que personalmente tengo sobre la mesa de mi despacho. Dos monjes zen, uno viejo y otro joven, están meditando codo con codo. El más joven le echa al más viejo una mirada extraña, a la que el más viejo contesta de esta manera: “¡Nada ocurre después. Es esto!”.

Al igual que intentar liberarnos de la ansiedad nos produce más ansiedad y que tratar de liberarnos del dolor nos produce más dolor, la *búsqueda* de la felicidad nos produce también más infelicidad. Es aquí donde la práctica de la plena conciencia puede resultar particularmente desconcertante, pues comporta una paradoja. El ser más plenamente conscientes nos hace más felices sin duda –por la razón que hemos venido aduciendo–. Sin embargo, practicar la plena conciencia *con el fin de sentirnos felices* no es practicar realmente la plena conciencia, puesto que no es necesariamente aceptar lo que está sucediendo en este momento. Y, sin embargo, si no la practicamos es menos probable que saboreemos la experiencia, que aceptemos lo que es, que notemos nuestra interrelación y que experimentemos flujo; es decir, es menos probable que seamos felices.

En casi todas las demás actividades que implican poner un gran empeño con el paso del tiempo, nos esforzamos por alcanzar una meta, por mejorar alguna cosa. Se trata de acabar en algún sitio distinto al sitio en el que nos encontramos justo ahora. La práctica de la plena conciencia nos muestra que este anhelo está precisamente en la raíz de muchos sufrimientos. Así, experimentamos una paradoja; a saber, que la felicidad es en realidad más susceptible de surgir cuando *no* la buscamos.

Sin embargo, esto no es un llamamiento a volvernos pasivos, nihilistas o pasotas; no se trata de resignarnos automáticamente a las circunstancias. Significa más bien lanzarnos plenamente a la vida, poner todas nuestras energías en hacer cualquier cosa que estemos haciendo en este momento, pero al mismo tiempo alejándonos del empeño porque las cosas sucedan de una determinada manera. Cuando participamos en una carrera, damos todo lo que tenemos, con un ojo puesto no tanto en la línea de meta sino en la experiencia de poner un pie delante de otro, con todo el esfuerzo que ello conlleva. O, por poner un ejemplo más cercano aún en el tiempo, según escribo este libro trato de redactar bien las frases, con un ojo puesto no tanto en cómo serán juzgadas sino en la claridad con la que pretendo comunicarlas. Significa invertir plena energía en hacer lo que estamos haciendo, en centrarnos en el proceso más que en la fantasía de llegar a alguna parte.

Nada ocurre después. Es esto.

Una senda hacia el bienestar

Además de resultar sumamente útil para afrontar las dificultades cotidianas, la práctica de la plena conciencia forma parte de una senda hacia una particular especie de felicidad. Esta felicidad no depende de sensaciones placenteras (aunque disfrutemos de éstas cuando se producen) y ciertamente no se basa en el “éxito” (en el sentido convencional de la palabra). Es la felicidad más plena, que procede de estar despiertos.

La investigación científica moderna se ha alineado felizmente en la dirección de la sabiduría antigua para apuntar también a una senda conducente a una vida más rica y llena de sentido. Y lo hace reforzando eso que la práctica de la plena conciencia viene revelando desde hace mucho tiempo; a saber, que saborear nuestra experiencia, apreciar y asumir nuestro lugar en este mundo increíble y en constante cambio, sentir nuestra interrelación con otras personas, animales y resto de la naturaleza, y comprometer plenamente nuestros talentos para el bien de todos fomenta una especie de felicidad que no depende de ninguna fortuna caprichosa. Esta felicidad no es lo opuesto a la tristeza ni implica estar libres del dolor. Implica sentir

toda la gama de nuestras emociones humanas al tiempo que empatizamos con las de todos los demás. Implica experimentarlo todo de manera más viva, con una naturalidad que no es fruto de aferrarnos a las expectativas, prejuicios o preocupaciones por nuestro bienestar particular. Esta felicidad es fruto de saber que todo cambia y que por tanto no hay que estar tan contrariados cuando todo cambia. Y es finalmente fruto de asumir y abrazar realmente *este momento* en vez de perseguir algo diferente en el siguiente.

Combinada con los esfuerzos por actuar sabiamente, la práctica de la plena conciencia puede transformar nuestra experiencia de nosotros mismos y la visión del mundo. Puede permitirnos despertar a nuestro pleno potencial, ser más útiles a los demás y disfrutar más completamente de los momentos que vivimos todos juntos aquí, en este planeta.

Supone un esfuerzo. Pero, después de todo, ¿qué otra cosa vale más la pena?

Cuando necesitamos más ayuda

Cómo encontrar un terapeuta

Si la preocupación, la ansiedad, la depresión, problemas médicos relacionados con el estrés, hábitos malsanos o determinados problemas de relación están tornándonos infelices o entorpeciendo nuestra capacidad de funcionar, amén de que las prácticas de la plena conciencia solas no parezca ser suficientes, consultar a un profesional de la salud mental puede ser una buena idea. Esto es especialmente aconsejable si nuestra desazón emocional es susceptible de producir más desazón emocional todavía, haciéndonos flaquear en el trabajo o centro de enseñanza a causa de la ansiedad, enajenándonos amigos a causa de la depresión, perdiendo relaciones a causa de frecuentes conflictos o perjudicando nuestra salud a causa de hábitos destructivos.

Buscar ayuda profesional no significa necesariamente iniciar un largo e intensivo viaje psicoterapéutico ni comprometernos a tomar medicamentos. Antes bien, puede ser una buena oportunidad para echar una mirada nueva a nuestra experiencia y aprender sobre las diferentes opciones que hay de afrontarla.

El mayor desafío es a menudo dilucidar a quién ir a ver. Generalmente, tiene sentido elegir a un profesional de la salud mental acreditado, pues él o ella debería poseer un amplio conocimiento de las causas de la desazón psicológica y de su tratamiento. Pero, a diferencia de buscar ayuda para una inflamación de garganta o un hueso roto, las dificul-

tades emocionales raras veces tienen una raíz clarísima y, por tanto, raras veces tienen un único remedio. Así, el currículum y orientación del profesional que consultemos influirán sin duda en su comprensión de nuestro problema y en su enfoque para trabajar con nosotros.

El factor más importante para conseguir un resultado positivo es ser capaces de confiar en un terapeuta. Si es posible, pidamos referencias a un amigo o familiar de confianza, así como a un médico o psicólogo que conozcamos personalmente. También podemos contactar con el servicio de especialistas recomendados de la asociación psiquiátrica, psicológica o social de nuestra zona o con los servicios externos de salud mental de nuestro hospital local, o con el centro médico o clínica de salud mental de la comunidad (varios servicios de especialistas recomendados aparecen enumerados en Recursos, en la página 429). Si tenemos preguntas o dudas durante una primera entrevista, procuremos plantearlas sin miedo (la manera como la conversación se despliega nos dirá mucho sobre lo cómodos que nos sentiremos con un terapeuta concreto).

En el momento actual, sólo algunos profesionales de la salud mental tienen una buena comprensión de la práctica de la plena conciencia. Deberíamos sentirnos libres para preguntar directamente al terapeuta si tiene experiencia en este ámbito. Si bien no es esencial, el terapeuta nos guiará mejor empleando la práctica de la plena conciencia junto con otros enfoques para afrontar nuestras dificultades.

Existen varias formas de psicoterapia, algunas de las cuales ya han sido tratadas anteriormente, que incorporan la práctica de la plena conciencia. Podemos encontrarnos con terapeutas orientados a la plena conciencia familiarizados con dichas prácticas. Todas las terapias que siguen abordan los problemas de manera homologable a la que hemos venido explorando:

- Acceptance and commitment therapy (ACT) (terapia de aceptación y compromiso), desarrollada por Steven Hayes y sus colegas de la universidad de Nevada. Generalmente toma la forma de una terapia individual y se ha revelado provechosa para una amplia gama de dificultades. Para más información, véase www.contextualpsychology.org/act.

- Dialectical behavior therapy (DBT) (terapia de la conducta dialéctica), desarrollada por Marsha Linehan y sus colegas de la universidad de Washington. Suele adoptar la forma de terapia semanal tanto de grupo como individual y se ha revelado particularmente eficaz para personas realmente agobiadas por sus emociones. Para más información, véase www.behavioraltech.org.
- Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) (terapia cognitiva basada en la plena conciencia) (capítulo 6), desarrollada en Canadá por Zindel Segal y en Gran Bretaña por Mark Williams y John Teasdale para afrontar la depresión recurrente, si bien ha sido utilizada con éxito para la ansiedad y otros problemas igualmente. Suele adoptar la forma de sesiones de terapia de grupo de ocho semanas con tareas diarias. Para más información, véase www.mbct.com.
- Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) (formación de la conciencia comiendo basada en la plena conciencia) (capítulo 9), desarrollada por Jeanne Kristeller y sus colegas de la universidad del Estado de Indiana para afrontar la comida compulsiva y otros trastornos alimenticios. Suele adoptar la forma de un curso de diez semanas con tareas en casa. Para más información, véase www.tcme.org.
- Mindfulness-based relapse prevention (MBRP) (prevención de la recaída basada en la plena conciencia) (capítulo 9), desarrollada por Alan Marlatt y sus colegas de la universidad de Washington para ayudar a prevenir recaídas en el abuso de sustancias. Suele adoptar la forma de ocho sesiones semanales de terapia de grupo con tareas en casa diarias. Para más información, véase www.depts.washington.edu/abrc/mbrp
- Mindfulness-based stress reduction (MBSR) (reducción del estrés basado en la plena conciencia) (capítulo 3), iniciada por Jon Kabat-Zinn de la universidad del Centro Médico de Massachusetts. Si bien no es una forma de psicoterapia, algunos psicoterapeutas organizan grupos de MBSR para la reducción del estrés. Suele ofrecerse como un curso de ocho semanas con tareas diarias de práctica de la plena conciencia. Para más información, véase www.umassmed.edu/cfm.

Escoger a un profesional de la salud mental puede resultar particularmente desconcertante porque tales profesionales provienen de toda una variedad de disciplinas académicas, cada cual con sus propios puntos fuertes. Los psiquiatras son médicos especializados en trastornos psiquiátricos que generalmente recetan medicación y pueden suministrar también psicoterapia, mientras que las enfermeras clínicas psiquiátricas suministran servicios similares y trabajan a menudo cerca de los psiquiatras. Los psicólogos ostentan diplomas universitarios y generalmente suministran psicoterapia. Pueden también hacer tests psicológicos y, en alguna jurisdicciones, prescribir medicamentos. Los psicólogos han encabezado el desarrollo y estudio de los tratamientos basados en la plena conciencia. Por su parte, los asistentes sociales clínicos tienen másters en trabajo social y también suministran psicoterapia. Su formación suele hacerles centrarse en el papel de la familia o de la comunidad para solucionar dificultades emocionales. Muchos Estados también acreditan a toda una variedad de asesores con másters en varios ámbitos de especialización.

Un buen profesional de la salud mental procedente de cualquier disciplina debería ser capaz de ayudarnos a comprender qué está causando nuestra desazón y sugerir algunas maneras de resolverla. Además de informarnos sobre la experiencia de un profesional en la práctica de la plena conciencia o sobre su familiaridad con los enfoques mencionados más arriba, podríamos también preguntarles sobre su formación y experiencia general, ámbitos de especialización y enfoque general del tratamiento, así como sobre honorarios, cobertura del seguro médico, horas de consulta y disponibilidad.

Recursos

CENTROS PARA LA PRÁCTICA DE LA PLENA CONCIENCIA

Si bien es ciertamente posible la práctica la plena conciencia por cuenta propia, el apoyo de una comunidad puede ser una gran ayuda. Meditar con otras personas, recibir guía de un profesor y tener oportunidades para participar en retiros silenciosos, todo ello nos puede ayudar a profundizar en nuestra práctica.

Si bien las prácticas de la plena conciencia se han desarrollado en muchas culturas diferentes, están más perfiladas en las tradiciones budistas. La mayoría de los centros que enseñan meditación de la plena conciencia en Occidente están asociados a una de estas tres escuelas de práctica budista, de gran difusión:

- *Vipassana* o centros de meditación “ver con claridad”^{*} enseñan una forma de meditación muy parecida a lo que se describe en este libro. Las instrucciones se exponen generalmente paso a paso. En la mayoría de estos centros se respira un ambiente cultural occidental. Es la forma de práctica que más se ve en el sudeste asiático.

* N. del T. En inglés, *insight*.

- Los centros *zen* también enseñan la práctica de la plena conciencia. Unos ofrecen instrucciones paso a paso parecidas a las de este libro, mientras que otros sugieren formas de práctica de meditación tales como estar *simplemente sentados*, que no se centran en ningún objeto de atención particular, o la práctica *koan*, que pide a los estudiantes solucionar un enigma sin respuesta lógica (lo que ayuda a interrumpir el pensamiento discursivo). Su ambiente suele reflejar sus orígenes en las culturas japonesa, coreana, china o vietnamita.
- Los centros *tibetano-budistas* enseñan la práctica de la plena conciencia junto con otras formas de meditación que pueden implicar la visualización de imágenes, la recitación de mantras, la práctica del tonglen o postraciones (inclinaciones). Su ambiente a menudo refleja su origen en la cultura tibetana.

Los listados que vienen a continuación incluyen centros famosos de estas tradiciones, así como varias organizaciones no budistas.

Estados Unidos

Reducción del estrés basada en la plena conciencia

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society
55 Lake Avenue North
Worcester, MA 01655
www.umassmed.edu/cfm

Tradición vipassana (meditación “ver con claridad”)

Barre Center for Buddhist Studies
149 Lockwood Road
Barre, MA 01005
www.dharma.org/bcbs

Bhavana Society
Route 1, Box 218-3
High View, WV 26808
www.bhavanasociety.org

Cambridge Insight Meditation
Center
331 Broadway
Cambridge, MA 02139
www.cimc.info

InsightLA
2633 Lincoln Boulevard, #206
Santa Monica, CA 90405-2005
www.insightla.org

Insight Meditation Community of
Washington
PO Box 212
Garrett Park, MD 20896
www.imcw.org

Insight Meditation Society
1230 Pleasant Street
Barre, MA 01005
www.dharma.org

Metta Forest Monastery
PO Box 1419
Valley Center, CA 92082
www.watmetta.org

Tradición zen

Blue Cliff Monastery
3 Mindfulness Road
Pine Bush, NY 12566
www.bluecliffmonastery.org

Boundless Way Zen
297 Lowell Avenue
Newton, MA 02460-1826
www.boundlesswayzen.org

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
www.deerparkmonastery.org

Upaya Zen Center
1404 Cerro Gordo Road
Santa Fe, NM 87501
www.upaya.org

Mid America Dharma
455 East 80th Terrace
Kansas City, MO 64131
www.midamericadharm.org

New York Insight Meditation Center
28 West 27th Street, 10th floor
Nueva York, NY 10001
www.nyimc.org

Spirit Rock Meditation Center
PO Box 909
Woodacre, CA 94973
www.spiritrock.org

Village Zendo
588 Broadway, Suite 1108
Nueva York, NY 10012-5238
www.villagezendo.org

San Francisco Zen Center
300 Page Street
San Francisco, CA 94102
www.sfzc.org

Zen Center of San Diego
2047 Feldspar Street
San Diego, CA 92109-3551
www.zencentersandiego.org

Zen Mountain Monastery
PO Box 197
Mt. Tremper, NY 12457
www.mro.org/zmm

Tradición budista tibetana

Dzogchen Foundation
www.dzogchen.org

Naropa University
 2130 Arapahoe Avenue
 Boulder, CO 80302
www.naropa.edu

Shambhala Mountain Center
 4921 Country Road 68C
 Red Feather Lakes, CO 80545
www.shambhalamountain.org

Tenzin Gyatso Institute
 PO Box 239
 Berne, NY 12023
www.tenzingyatsoinstitute.org

Listado de otros centros y comunidades de meditación budistas: www.dharma.org/ims/mr_links.html

Tradiciones judías

(Varían un poco en su grado de hincapié en la práctica de la plena conciencia)

Institute for Jewish Spirituality
 330 Seventh Avenue, Suite 1902
 Nueva York, NY 10001
www.ijsonline.org

Awakened Heart Project for
 Contemplative Judaism
www.awakenedheartproject.org

Isabella Freedman Jewish
 Retreat Center
 116 Johnson Road
 Falls Village, CT 06031
www.isabellafreedman.org

Nishmat Hayyim
 Jewish Meditation Collaborative
 of New England
 1566 Beacon Street
 Brookline, MA 02446
www.nishmathayyim.org

Tradiciones cristianas (Oración mental o centrante)

Lista de programas en Estados Unidos y en el mundo:

Contemplative Outreach
 10 Park Place, 2nd Floor, Suite B
 Butler, NJ 07405 www.contemplativeoutreach.org

Canadá

Gampo Abbey
 Pleasant Bay, Cape Breton
 Nova Scotia, BOE 2PO
 Canadá www.gampoabbey.org

Lista de otros centros de meditación canadienses: www.gosit.org/Canada.htm

Europa***Reducción del estrés basada en la plena conciencia y terapia cognitiva basada en la plena conciencia***

Centre for Mindfulness Research and Practice
 Institute for Medical and Social Care Research
 University of Wales
 Bangor, LL57 1UT
 GB www.bangor.ac.uk/mindfulness

Tradición vipassana (Meditación “ver con claridad”)

Meditationszentrum Beatenberg	Kalyana Centre
Waldegg	Glenahoe Castlegregory
CH-3803 Beatenberg	Co Kerry
Suiza www.karuna.ch	Irlanda www.kalyanacentre.com

Gaia House
West Ogwell, Newton Abbot
Devon, TQ12 6EN
GB
www.gaiahouse.co.uk

Seminarhaus Engl
Engl 1
84339 Unterdietfurt
Baviera, Alemania
www.seminarhaus-engl.de

Listado de otros centros vipassana europeos:
www.mahasi.eu/mahasi/index.jsp

Tradición zen

Plum Village Practice Center
13 Martineau
33580 Dieulivol Francia www.plumvillage.org

Tradición budista tibetana

Shambhala Europe
Kartäuserwall 20
50678 Colonia Alemania www.shambhala-europe.org

Se encontrarán centros shambhala en todo el mundo en
www.shambhala.org/centers

Sanctuary of Enlightened Action
Lerab Ling
34650 Roquerdonde Francia
www.lerabling.org (véase www.rigpa.org para centros relacionados)

Australia y Nueva Zelanda

Tradición vipassana (meditación “ver con claridad”)

Santi Forest Monastery
Lot 6 Coalmines Road
Bundanoon, NSW, 2578
Australia
santifm1.0.googlepages.com

Bodhinyanarama Monastery
17 Rakau Grove, Stokes Valley
Lower Hutt 5019
Nueva Zelanda
www.bodhinyanarama.net.nz

Listados de otros centros de meditación “ver con claridad” australianos: www.bswa.org and www.dharma.org.au

Listados de otros centros de meditación “ver con claridad” neozelandeses: www.insightmeditation.org.nz

Tradición zen

Listado de centros zen en Australia:

iriz.hanazono.ac.jp/zen_centers/centers_data/australi.htm

Listado de centros zen en Nueva Zelanda:

iriz.hanazono.ac.jp/zen_centers/centers_data/newzeal.htm

Tradición budista tibetana

Shambhala Meditation Centre Auckland

35 Scarborough Terrace

Auckland, Nueva Zelanda www.auckland.shambhala.info

En el mundo

Listado de centros de meditación budista en el mundo:

www.buddhanet.info/wbd

GRABACIONES DE PRÁCTICA DE LA PLENA CONCIENCIA INSTRUCCIONES Y ENSEÑANZAS RELACIONADAS

Grabaciones de prácticas en este libro y actualizaciones de recursos:
www.mindfulness-solution.com

Descargas gratuitas de conversaciones de retiros de meditación “ver con claridad”: www.dharmaseed.org

Grabaciones de maestros de meditación de la plena conciencia: www.soundstrue.com

Grabaciones y planes de enseñanza de maestros de meditación seleccionados

Reducción del estrés basada en la plena conciencia

Jon Kabat-Zinn: www.umassmed.edu/cfm, www.mindfulnesscds.com

Tradición vipassana (meditación “ver con claridad”)

Tara Brach: www.imcw.org/tara-brach

Jack Kornfield: www.jackkornfield.com

Sharon Salzberg: www.sharonsalzberg.com

Tradición zen

Thich Nhat Hanh: www.iamhome.org, www.plumvillage.org

Tradición budista tibetana

Pema Chödrön: www.shambhala.org/teachers/pema/

Dalai Lama: www.dalailama.com

Lama Surya Das: www.dzogchen.org

Tradición cristiana (oración mental o centrante)

Padre William Menninger: www.contemplativeprayer.net

OTRAS LECTURAS

Práctica general de la plena conciencia

Reducción del estrés basada en la plena conciencia

Kabat-Zinn, J., *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, Nueva York, Hyperion, 1994.

Kabat-Zinn, J., *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*, Nueva York, Hyperion, 2005.

Tradición vipassana (meditación “ver con claridad”)

Goldstein, J., *Insight meditation: The practice of freedom*. Boston, Shambhala, 1993.

Goldstein, J., y Kornfield, J. *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*, Boston, Shambhala, 1987.

- Gunaratana, B., *Mindfulness in plain English*, Somerville, MA, Wisdom, 2002.
- Kornfield, J., *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*, Nueva York, Bantam, 1993.
- Kornfield, J., *The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist Psychology*, Nueva York, Bantam Dell, 2008.
- Rosenberg, L., *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Boston, Shambhala, 1998.

Tradición zen

- Beck, C, *Everyday zen: Love and work*, San Francisco. HarperSan Francisco, 1989.
- Hanh, T. N., *The miracle of mindfulness*, Boston, Beacon Press, 1976.
- Magid, B., *Ending the pursuit of happiness: A Zen guide*, Somerville, MA, Wisdom, 2008.
- Weiss, A., *Beginning mindfulness: Learning the way of awareness*, Novato, CA, New World Library, 2004.

Tradición budista tibetana

- Lama Surya Das, *Awakening the Buddha within: Tibetan wisdom for the Western world*, Nueva York, Broadway, 1997.
- Trungpa, C., *Meditation in action (Shambhala Library)*, Boston, Shambhala, 2004.

Tradición cristiana (oración mental o centrante)

- Keating, T., *Open mind, open heart: The contemplative dimension of the Gospel*, Nueva York, Continuum International Group, 2006.
Trad. español: *Mente abierta, corazón abierto*, Bilbao, DDB.
- Pennington, M. B., *Centering prayer: Renewing an ancient Christian prayer Form*, Garden City, NY, Image Books, 1982.

Tradición judía

- Lew, A., *Be still and get going: A Jewish meditation practice for real life*, Boston, Little, Brown, 2005.

Tradición islámica (sufí)

Helminski, K. E., *Living presence: A Sufi way to mindfulness and the essentialSelf*, Nueva York, Jeremy P, Tarcher/Perigee Books, 1992.

Práctica de amor y bondad

Chodron, P., *The wisdom of no escape and the path of loving-kindness*, Boston, Shambhala, 2001.

Dalai Lama, *An open heart: Practicing compassion in everyday life*, Boston, Little Brown, 2001.

Salzberg, S., *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*, Boston, Shambhala, 1995.

Práctica de la autocompasión

Brach, T., *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*, Nueva York, Bantam Dell, 2003.

Germer, C. K., *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*, Nueva York, Guilford Press, 2009.

Plena conciencia para la familia y otras relaciones

Kabat-Zinn, M. y Kabat-Zinn, J., *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*, Nueva York, Hyperion, 1998.

Kramer, G., *Insight dialogue: The interpersonal path to freedom*, Boston, Shambhala, 2007.

Napthali, S., *Buddhism for mothers: A calm approach to caring for yourself and your children*, Crows Nest, Australia, Allen & Unwin, 2003.

Walser, R. y Westrup, D., *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2008.

Prácticas de la plena conciencia para dificultades específicas**Ira**

Bankart, C. P., *Freeing the angry mind: How men can use mindfulness and reason to save their lives and relationships*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2006.

Eifert, G., McKay, M. y Forsyth, J., *ACT on life not on anger: The new acceptance and commitment therapy guide to problem anger*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2006.

Ansiedad

Brantley, J., *Calming your anxious mind*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2003.

Forsyth, J. y Eifert, G., *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2007.

Lejeune, C., *The worry trap*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2007.

Depresión

Martin, J., *The Zen path through depression*, Nueva York, HarperCollins, 1999.

McQuaid, J. y Carmona, P., *Peaceful mind: Using mindfulness and cognitivebehavioral psychology to overcome depression*. Oakland, CA, New Harbinger Press, 2004.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J., *The mindful way through depression*, Nueva York, Guilford Press, 2007.

Dolor crónico y estados médicos relacionados con el estrés

Dahl, J., Wilson, K., Luciano, C. y Hayes, S., *Acceptance and commitment therapy for chronic pain*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2005.

Kabat-Zinn, J., *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Nueva York, Dell, 1990.

Siegel, R. D., Urdang, M. y Johnson, D., *Back sense: A revolutionary approach to halting the cycle of back pain*, Nueva York, Broadway, 2001.

(Se encontrará una introducción y hojas de ejercicios en www.backsense.org)

Problemas con la comida

Albers, S., *Eat, drink and be mindful: How to end your struggle with mindless eating and start savoring food with intention and joy*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2009.

Bays, J. C., *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*, Boston, Shambhala, 2009.

Heffner, M. y Eifert, G., *The anorexia workbook: How to reclaim yourself, heal your suffering and reclaim your life*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2008.

Somov, P. G., *Eating the moment: 141 mindful practices to overcome overeating one meal at a time*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2008.

Problemas con el abuso de sustancias

Alexander, W., *Cool water: Alcoholism, mindfulness and ordinary recovery*. Boston, Shambhala, 1997.

Bien, T. y Bien, B., *Mindful recovery: A spiritual path to healing from addiction*, Nueva York, Wiley, 2002.

La muerte y morirnos

Halifax, J., *Being with dying: Cultivating compassion and fearlessness in the presence of death*, Boston, Shambhala, 2008.

Kumar, S., *Grieving mindfully: A compassionate and spiritual guide to coping with loss*, Oakland, CA, New Harbinger Press, 2005.

Rosenberg, L., *Living in the light of death: On the art of being truly alive*, Boston, Shambhala, 2000.

Comprender la concentración, la plena conciencia y otras prácticas de meditación

Goleman, D. D. y Ram Dass, *The meditative mind: The varieties of meditative Experience*, Nueva York, HarperCollins, 1989.

Efectos de la práctica de la plena conciencia en el cerebro

Begley, S., *Train your mind, change your brain*, Nueva York, Ballantine, 2007.

Siegel, D., *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*, Nueva York, Norton, 2007.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS, OPCIONES DE TRATAMIENTO Y LISTAS DE TERAPEUTAS

El estadounidense Instituto Nacional de la Salud Mental tiene una amplia página web con descripciones de trastornos psicológicos, opciones de tratamiento y recursos de tratamiento en hospitales y clínicas: www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml.

Si no conseguimos encontrar a un profesional de la salud mental a través de contactos personales, de nuestro médico de cabecera o de otra fuente, están también disponibles los siguientes sitios web:

Psiquiatras: webapps.ama-assn.org/doctorfinder/home.jsp

Psicólogos: www.findapsychologist.org o locator.apa.org

Asistentes sociales clínicos: www.helppro.com/nasw

En Internet se pueden encontrar muchos sitios que ofrecen servicios terapéuticos. Pero, por favor, no olvidemos que estos listados suelen incluir a individuos que no están acreditados como profesionales de la salud mental

ENCONTRAR PROGRAMAS DE DOCE PASOS LOCALES PARA ADICCIONES

Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos): www.aa.org

Narcotics Anonymous (Narcóticos Anónimos): www.na.org

Gamblers Anonymous (Ludópatas Anónimos): www.gamblersanonymous.org

EL YOGA COMO PRÁCTICA DE LA PLENA CONCIENCIA

El yoga puede ser una excelente forma de práctica de la plena conciencia, particularmente para momentos en los que la mente está inquieta o agitada. Resulta más fácil emplear el yoga como práctica de la plena conciencia si las posturas se desarrollan despacio y en actitud meditativa. Basta con dirigir la atención a las sensaciones

corporales que surjan durante una postura determinada y con tratar de permanecer conscientes mientras pasamos de una postura a otra. Cuando la mente divague, la traeremos suavemente a las sensaciones corporales.

Si bien resulta más fácil estudiar yoga en una clase, es posible aprender los rudimentos básicos leyendo en un libro, DVD o página web. Podríamos empezar con los siguientes recursos:

Libros de introducción al yoga

- Ansari, M., *Yoga for beginners*, Nueva York, Harper Perennial, 1999.
- Boccio, F., *Mindfulness yoga: The awakened union of breath, body and mind*, Somerville, MA, Wisdom, 2004.
- Farhi, D., *Yoga mind, body and spirit: A return to wholeness*, Nueva York, Holt, 2000.
- Kirk, M., 2006, *Hatha yoga illustrated*, Champaign, IL, Human Kinetics, 2000.
- Schiffmann, E., *Yoga: The spirit and practice of moving into stillness*, Nueva York, Pocket, 1996.

Sitios web con posturas de yoga

Vídeos gratuitos para la práctica del yoga: www.yogatoday.com

Dibujos claros, animados, de posturas de yoga:

www.abc-of-yoga.com/yogapractice/postures.asp

Fotos y descripciones de posturas de yoga:

www.yogabasics.com/yoga-postures.html

DVDs de introducción al yoga

- Benagh, B., *Yoga for beginners*, Bethesda, MD, Bodywisdom Media, 2006.
- Gormley, J. J. *Yoga for every body (with over 35 routines)*, Bethesda, MD, Bodywisdom Media, 2002.
- Rice, J. y Wohl, M. (2002), *Yoga for inflexible people*, Bethesda, MD, Bodywisdom Media.
- Yee, R. y Saidman, C., *Yoga for beginners*. Boulder, CO, Gaiam, 2009.

RECURSOS PARA PSICOTERAPEUTAS

Selección de lecturas sobre la plena conciencia y la psicoterapia***Integradoras***

- Didonna, F., *Clinical handbook of mindfulness*, Londres, Springer, 2008.
- Germer, C., Siegel, R. y Fulton, P. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, Nueva York, Guilford Press, 2005.
- Hick, S. y Bien, T., *Mindfulness and the therapeutic relationship*, Nueva York, Guilford Press, 2008.

Cognitivo-conductuales

- Baer, R. (ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, Burlington, MA, Academic Press, 2006.
- Hayes, S., Follette, V. y Linehan, M. (eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, Nueva York, Guilford Press, 2004.
- Hayes, S. y Strosahl, K., *A practical guide to acceptance and commitment Therapy*, Nueva York, Springer, 2005.
- Linehan, M. M., *Skills training manual for treating borderline personality Disorder*, Nueva York, Guilford Press, 1993.
- Roemer, L. y Orsillo, S., *Mindfulness- and acceptance-based behavioral therapies in practice*, Nueva York, Guilford Press, 2008.
- Segal, Z., Williams, J. y Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*, Nueva York, Guilford Press, 2008.

Psicodinámicas

- Epstein, M., *Thoughts without a thinker*, Nueva York, Basic Books, 1995.
- Magid, B., *Ordinary mind: Exploring the common ground of Zen and psychotherapy*, Somerville, MA, Wisdom, 2002.

- Rubin, J., *Psychotherapy and Buddhism*. Nueva York, Plenum Press, 1996.
- Safran, J. (ed.), *Psychoanalysis and Buddhism*. Boston, Wisdom, 2003.
- Young-Eisendrath, P. y Muramoto, S., *Awakening and insight: Zen Buddhism and psychotherapy*, Nueva York, Taylor & Francis, 2002.

Selección de recursos en Internet sobre la plena conciencia y la psicoterapia

- The Institute for Meditation and Psychotherapy (Instituto para la meditación y la psicoterapia): www.meditationandpsychotherapy.org
- Acceptance and Commitment Therapy (terapia de la aceptación y el compromiso): www.contextualpsychology.org/act
- Dialectical Behavior Therapy (terapia conductual-dialéctica): www.behavioraltech.org
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basada en la plena conciencia): www.mbct.com
- Mindfulness-Based Relapse Prevention (prevención de recaídas basada en la plena conciencia): www.depts.washington.edu/abrc/mbrp
- Mindfulness-Based Eating Awareness Training (ejercicios de la comida consciente basados en la plena conciencia): www.tcme.org
- The Back Sense program for treating chronic pain (programa “sentir la espalda” para tratar dolores crónicos): www.backsense.org
- Archives of the mindfulness and acceptance of the Association for the Advancement of Behavior Therapy (archivos de la plena conciencia y de la aceptación de la Asociación para el avance de la terapia conductual): www.listserv.kent.edu/archives/mindfulness.html

Notas

CAPÍTULO 1. LA VIDA ES DIFÍCIL, PARA TODOS

- (p. 27) **En el libro de Judith Viorst *Pérdidas necesarias* se afirma que *la mayor parte de lo que nos hace desgraciados implica una dificultad especial para hacer frente a la inevitabilidad del cambio:***

Viorst, J., *Necessary losses: The loves, illusions, dependencies, and impossible expectations that all of us have to give up in order to grow*, Nueva York, Free Press, 1998.

- (p. 45) **Según la doctora Nancy Etcoff, parece ser que hemos evolucionado para notar y recordar las experiencias negativas con mayor viveza que las positivas:**

Lambert, C., "The science of happiness: Psychology explores humans at their best", *Harvard Magazine*, 109(3), enero-febrero 2007, 26.

CAPÍTULO 2. LA PLENA CONCIENCIA, UNA SOLUCIÓN

- (p. 62) **El doctor Richard Davidson descubrió que un monje tibetano con muchos años de experiencia en la práctica de la meditación de la plena conciencia (y otras prácti-**

cas) registraba cambios más importantes hacia la activación prefrontal izquierda que otros sujetos:

Goleman, D., “Finding happiness: Cajole your brain to lean to the left”, *The New York Times*, 4 febrero 2003, p. F5.

- (p. 63) **Terminado el cursillo de meditación de la plena conciencia de ocho semanas, el grupo de los meditadores de biotecnología presentaba una mayor activación del lado izquierdo, así como mejor humor, y se sentían más comprometidos en la actividades que los no meditadores:**

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. y otros, “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”, *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 2003, 564–570.

- (p. 64) **La doctora Sara Lazar descubrió que los meditadores con un promedio de nueve años de experiencia de meditación que hacían un promedio de seis horas de práctica por semana tenían la corteza cerebral más espesa en tres zonas en comparación con los no meditadores: ínsula anterior, corteza sensorial y corteza prefrontal:**

Lazar, S. W., Kerr, C., Wasserman, R. J., Gray, J. R., Greve, D., Treadway, M. T. y otros, “Meditation experience is associated with increased cortical Thickness”, *NeuroReport*, 16(17), 2005, 1893–1897.

- (p. 64) **Varios estudios han mostrado menos pérdida de materia gris con la edad entre los meditadores, lo que se correspondía con menos pérdida en su capacidad para mantener la atención –un componente importante de muchas tareas mentales– en comparación con controles de no meditación:**

Pagoni, G. y Cekic, M., “Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation”. *Neurobiology of Aging*, 28 (10), 2007, 1623–1627.

- (p. 65) **La doctora Lazar descubrió también cambios medibles en parte del troncoencéfalo implicados en la producción de serotonina, un transmisor regulador del estado de ánimo:**

Lazar, S., comunicación personal, 1 junio 2009.

- (p. 67) **La mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico procede de nuestros intentos por evitar el sufrimiento psicológico:**

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., y Strosahl, K. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1996, 1152–1168.

- (p. 69) **Las estadísticas de la Oficina de Trabajo estadounidense recogen datos no sólo de lo que hacemos en el trabajo sino también de lo que hacemos en nuestro tiempo libre:**

U.S. Bureau of Labor Statistics, *Time spent in primary activities and percent of the civilian population engaging in each activity, averages per day by sex, 2007 annual averages, 2009*, datos recogidos el 11 de junio de 2009 del Departamento de Trabajo Estadounidense, Estadísticas de la Oficina de Trabajo: www.bls.gov/news.release/atus.t01.htm.

CAPÍTULO 4. CONSTRUIR UNA VIDA PLENAMENTE CONSCIENTE

- (p. 143) **Según la frase famosa de la escritora Anne Lamott, “Mi mente es un barrio peligroso en el que intento no entrar sola”:**

Lamott, A., en *Salon*, 11 de junio del 2009:

www.salon.com/march97/columnists/lamott970313.html.

CAPÍTULO 5. CONFRATERNIZAR CON EL MIEDO. AFRONTAR LA PREOCUPACIÓN Y LA ANSIEDAD

- (p. 168) **¿Por qué vivo siempre esperando el miedo y el temor?**

Bodhi, B. (ed.), “Bhayabherava Sutta: Fear and

Dread”, *The middle length discourses of the Buddha*, 1995, p. 104, Boston, Wisdom.

(p. 183) **Meditación de la montaña:**

Se encontrará una versión alternativa en: Kabat-Zinn, J., *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, Nueva York, Hyperion, 1994.

CAPÍTULO 6. ENTRAR EN LUGARES OSCUROS.

VER LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN BAJO UNA NUEVA LUZ

(p. 207) **Los buceadores a los que se enseñaron listas de palabras tanto bajo el agua como en la playa pudieron recordar mejor las palabras en el entorno en el que las habían aprendido:**

Baddeley, A. D., “When does context influence recognition memory?”, *British Journal of Psychology*, 71, 1980, 99–104.

(p. 209) **Para personas que habían tenido tres o más episodios depresivos en el pasado, las probabilidades de recaer en el transcurso de un año se reducían a la mitad participando en al menos cuatro sesiones de terapia cognitiva basada en la plena conciencia:**

Ma, S. y Teasdale, J., “Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 2004, 31–40.

Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. y Lau, M. A., “Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulnessbased cognitive therapy”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 2000, 615–623.

(p. 209) **La terapia cognitiva basada en la plena conciencia se ha revelado tan eficaz como los antidepresivos en cuanto a prevenir recaídas en la depresión y ha permitido a muchos sujetos el discontinuar la medicación:**

Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K. y otros, “Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 2008, 966–978.

- (p. 210) **Nuestra vida es como una película muda en la que cada cual escribe su propio comentario:**

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J., *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Nueva York, Guilford Press, 2007, p. 21.

- (p. 214) **Algunos científicos cognitivos hace tiempo que especulan con que lo que denominamos “pensamiento” pueda ser en realidad una adquisición humana relativamente nueva:**

Jaynes, J., *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind*. Boston, Houghton Mifflin, 1976.

- (p. 215) ***El camino de la plena conciencia hacia la autocompasión:***

Germer, C. K., *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*, Nueva York, Guilford Press, 2009.

- (p. 237) **Los meditadores que tomaban antidepresivos sentían que ello apoyaba su práctica de meditación, haciendo más fácil no vernos completamente atrapados en corrientes de pensamiento autocrítico:**

Bitner, R., Hillman, L., Victor, B. y Walsh, R., “Subjective effects of antidepressants: A pilot study of the varieties of antidepressant-induced experiences in meditators”, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(10), 2003, 660–667.

- (p. 238) ***El camino de la plena conciencia a través de la depresión:***

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J., *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*, Nueva York, Guilford Press, 2007.

CAPÍTULO 7. MÁS ALLÁ DE LA GESTIÓN DE LOS SÍNTOMAS:
TRANSFORMAR EL DOLOR Y LOS PROBLEMAS
MÉDICOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS

- (p. 240) **Entre el sesenta y el noventa por ciento de todas las visitas al médico son por trastornos relacionados con el estrés:**

Sweet, J. J., Rozensky, R. H. y Tovian, S. M., *Handbook of clinical psychology in medical settings*, Nueva York, Springer, 1991, p. 114.

- (p. 245) **Aproximadamente dos tercios de la gente que nunca ha sufrido un serio dolor de espalda tiene el mismo tipo de estructura de espalda “anormal”, como la hernia discal, al que se puede achacar a menudo el dolor crónico de espalda:**

Jensen, M., BrantZawadzki, M., Obucowski, N., Modic, M., Malkasian, D. y Ross, J., “Magnetic resonance imaging of the lumbar spine in people without back pain”. *New England Journal of Medicine*, 331(2), 69–73, 1994

- (p. 245) **Millones de personas que padecen dolor crónico de espalda no muestran ninguna “anormalidad” en la espalda, ni siquiera después de análisis exhaustivos:**

Frymore, J. W., “Back pain and sciatica”. *New England Journal of Medicine*, 318(5), 2008, 291–300.

- (p. 245) **Existe poca relación entre el éxito mecánico de las reparaciones y saber si el paciente tiene todavía dolor:**

Tullberg, T., Grane, P. e Isacson, J., “Gadolinium enhanced magnetic resonance imaging of 36 patients one year after lumbar disc resection”, *Spine*, 19(2), 1994, 176–182.

Fraser, R., Sandhu, A. y Gogan, W., “Magnetic resonance imaging findings 10 years after treatment for lumbar disc herniation”, *Spine*, 20(6), 1995, 710–714.

- (p. 245) **La epidemia mundial del dolor crónico de espalda está limitada principalmente a las naciones industrializadas:**

Volinn, E., "The epidemiology of low back pain in the rest of the world. A review of surveys in low middle- income countries", *Spine*, 22(15), 1997, 1747-1754.

- (p. 245) **El estrés psicológico, y en particular la insatisfacción laboral, señala anticipadamente quién desarrollará un dolor de espalda discapacitador con mayor fiabilidad que lo hacen las mediciones físicas o las exigencias físicas del propio trabajo:**

Bigos S., Battie, M., Spengler, Fisher, L., Fordyce, W., Hansson, T., Nachemson y Wortley, M., "A prospective study of work perceptions and psychosocial factors affecting the report of back injury", *Spine*, 16(1), 1991, 1-6.

- (p. 245) **Volver rápidamente a la plena y vigorosa actividad física suele ser a la vez la manera más segura y eficaz de solucionar episodios de dolor de espalda:**

Hanney, W. J., Kolber, M. J., Beekhuizen, K. S., "Implications for physical activity in the population with low back pain", *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3, 2009, 63-70.

Rainville, J., Hartigan, C., Martinez, E., Limke, J., Jouve, C. y Finno, M., "Exercise as a treatment for chronic low back pain", *Spine*, 4(1), 2004, 106-115.

- (p. 247) **Sentir la espalda: guía para el tratamiento:**

Siegel, R. D., Urdang, M. H, y Johnson, D. R., *Back sense: A revolutionary approach to halting the cycle of chronic back pain*, Nueva York, Broadway Books, 2001.

- (p. 247) **Trastornos médicos raros, entre ellos tumores, infecciones, heridas e inusuales anormalidades estructurales, son sólo la causa de uno de aproximadamente doscientos casos de dolor crónico de espalda:**

Bigos, S., Bowyer, O., Braen, G. y otros, *Acute low back problems in adults: Clinical Practice Guideline No. 14* (publicación de la AHCPR n° 95-0642), 1994.

Rockville, MD: Agency for Health Care Policy and Research, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services.

Deyo, R., Rainville, J. y Kent, D., “What can the history and physical examination tell us about low back pain?”, *Journal of the American Medical Association*, 268(6), 1992, 760–765.

(p. 249) **Las dos flechas:**

Sallatha Sutta [La flecha], en *Samyutta Nikaya XXXVI6*, 11 junio 2009, sacado de

www.accesstoinsight.org/canon/sutta/samyutta/sn36-006.html#shot.

(p. 254) **“Cuando un hombre está una hora con una chica bonita, le parece un minuto; pero si se sienta sobre una estufa caliente un minuto, le parecerá más de una hora. Eso es la relatividad”.**

Mirsky, S., “Einstein’s hot time”, *Scientific American*, 287(3), septiembre 2002, 81.

(p. 268) **Para comprender el papel del estrés y la ansiedad en los trastornos digestivos:**

Salt, W. B. y Neimark, N. F., *Irritable bowel syndrome and the mindbodyspirit connection: 7 steps for living a healthy life with a functional bowel disorder, Crohn’s disease, or colitis*, Columbus, OH, Parkview, 2002.

(p. 269) **William Masters y Virginia E. Johnson desarrollaron la focalización sensorial:**

Masters, W. H. y Johnson, V. E., *Human sexual inadequacy*, Nueva York, Bantam Books, 1970.

(p. 275) **Tal vez algunas de las funciones restauradoras del sueño la desempeñe la meditación de la plena conciencia:**

Kaul, P., Passafiume, J., Sargent, C. y O’Hara, B., “Meditation, sleep and performance” (manuscrito inédito), citado en Nagourney, E., “Perfomance: Researchers test meditation’s impact on alertness”, *The New York Times*, 24 octubre 2006, F6.

CAPÍTULO 8. VIVIR EL SINIESTRO TOTAL:
LA PLENA CONCIENCIA PARA LAS RELACIONES ROMÁNTICAS,
LA LABOR DE PADRES Y OTRAS RELACIONES ÍNTIMAS

(p. 289) ***Tao Te Ching:***

Beck, S., *Wisdom Bible*, sacado el 27 mayo 2009 de las Obras Literarias de Sanderson Beck, 2009: www.san.beck.org/Laot-zu.html#1.

(p. 290) **Comer una mandarina:**

Hanh, T. N., *Old path, white clouds: Walking in the footsteps of the Buddha*, Berkeley, CA, Parallax Press, 1991, pp. 128–129.

(p. 306) **Cuando nos sentimos rodeados de amigos y seres queridos, experimentamos mayor energía y vitalidad, una mayor capacidad para actuar, una aumentada claridad y un potenciado valor de la dignidad, y a la vez el deseo y la capacidad para trabar más relaciones:**

Stiver, I. P. y Miller, J. B., *The healing connection*, Boston, Beacon Press, 1997

(p. 312) ***“En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas”.***

Suzuki, S., *Zen mind, beginner's mind*, Nueva York, John Weatherhill, 1973.

CAPÍTULO 9. ROMPER CON LOS MALOS HÁBITOS:
APRENDER A HACER BUENAS ELECCIONES

(p. 345) **Casi dos tercios de los estadounidenses tiene sobrepeso, y un tercio reúne los criterios de la obesidad:**

Center for Disease Control, *Prevalance of overweight and obesity among adults: United States, 2003–2004*, 2009, obtenido 27 mayo 2009 del Centro Nacional para Estadísticas de la Salud: www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubd/hestats/overweight/overwght_adult_03.htm.

- (p. 345) **Entre el uno y el cuatro por ciento de los jóvenes padecen anorexia, bulimia o come en exceso:**

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G. y Kessler, R. C., "The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication", *Biological Psychiatry*, 61, 2007. 346–358.

- (p. 350) ***Desfile de pensamientos:***

Basado en:

Heffner, M., Sperry, J., Eifert, G. H. y Detweiler, M., "Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example", *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 2002. 232–236.

- (p. 353) ***Entrenamiento para la comida consciente basado en la plena conciencia desarrollado por Jeanne Kristeller y sus colegas:***

Kristeller, J., Baer, R. y Quillian-Wolever, R., "Mindfulness-based approaches to eating disorders", en R. A. Baer (ed.), *Mindfulness-based treatment approaches*, San Diego, CA, Elsevier, 2006.

Véase también *The Center for Mindful Eating*, www.tcme.org

- (p. 354) **Aproximadamente el ocho por ciento de los estadounidenses de más de doce años han consumido drogas ilegales el mes anterior a ser encuestados y el veinticinco por ciento fuma tabaco. El cincuenta por ciento de nosotros hemos tomado bebidas alcohólicas durante el año pasado, mientras que el veintidós por ciento han tomado más de cinco bebidas en una sola tarde-noche. Las sustancias intoxicantes juegan claramente un papel importantísimo en muchas de nuestras vidas:**

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *Results from the 2003 National Survey on Drug Use and Health: National Findings* (Office of Applied Studies, NSDUH Series H–25, DHHS Publication No. SMA 04–3964), Rockville, MD, autor, 2004.

- (p. 354) **Si bien el mecanismo no está claro, parece ser que beber habitualmente cantidades moderadas de alcohol (dos vasos al día para hombres de menos de 65, uno al día para hombres de más de 65 y para todas las mujeres) puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y otros problemas:**

Mayo Clinic Staff, *Alcohol use: Why moderation is key*, 2009, obtenido 22 mayo 2009 de MayoClinic.com:

www.mayoclinic.com/health/alcohol/SC00024.

- (p. 359) **La prevención de la recaída basada en la plena conciencia, desarrollada por Alan Marlatt y sus compañeros de la universidad de Washington, se propone ayudar a prevenir recaídas en el abuso de sustancias intoxicantes:**

Bowen, S. W., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J. C., Clifasefi, S. L., Garner, M. D., Douglas, A., Larimer, M. E. y Marlatt, G. A. (en prensa). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance Abuse*.

Véase también el Centro de Investigación de la Conducta Adictiva de la universidad de Washington,

www.depts.washington.edu/abrc/index.htm.

- (p. 360) ***Surfear la urgencia de las ganas imperiosas:***

Basado en:

Marlatt, G. A., "Cognitive assessment and intervention procedures for relapse prevention", en G. A. Marlatt y J. R. Gordon (eds.), *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*, 1985, p. 241, Nueva York, Guilford Press.

CAPÍTULO 10. HACERNOS MAYORES NO ES FÁCIL:
CAMBIAR NUESTRA RELACIÓN CON EL ENVEJECIMIENTO,
LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE

- (p. 373) **“Una de las metas de las prácticas de la plena conciencia es disfrutar de la vejez”**
Suzuki, S., *Zen mind, beginner's mind*, Nueva York, John Weatherhill, 1973.
- (p. 377) **Tenemos puntos de ajuste de la felicidad:**
Lykken, D. y Tellegen, A., “Happiness is a stochastic phenomenon”, *Psychological Science*, 7(3), 1996, 186–189.
- (p. 377) **Según otro estudio, resultó que, por término medio, las personas con edades entre veinte y veinticuatro años estaban tristes 3,4 días al mes, mientras que las personas con edades entre sesenta y cinco y setenta y cuatro estaban tristes sólo 2,3 días al mes:**
Wallis, C., “The new science of happiness”, *Time*, 165(3), 7 enero 2005, A2.
- (p. 379) **Cinco temas para la reflexión frecuente:**
Bhikku, T., *Upajjhatthana Sutta: Subjects for contemplation*, Anguttara Nikaya 5.57, 2009, obtenido 27 mayo 2009 de “Access to Insight”: www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an05/an05.057.than.html.
- (p. 381) **“Es más sensato aceptar la ley de la temporalidad que tratar de rechazarla”**
Rosenberg, L., *Living in the light of death: On the art of being truly alive*, Boston, Shambhala, 2000.
- (p. 393) **“Si no quieres morir, no nazcas”.**
Rosenberg, L., *Living in the light of death: On the art of being truly Alive*, Boston, Shambhala, 2000.
- (p. 395) **A mediados del siglo XIX, en Estados Unidos se creía que era esencial pensar en la muerte todos los días no por mor de la morbosidad sino para tomarnos más en serio el día de hoy:**

Faust, D. G., *This republic of suffering: Death and the American Civil War*, Nueva York, Knopf, 2008.

- (p. 399-400) **Partes desagradables de la contemplación del cuerpo y contemplación del cementerio:**

Bhikku, T., 2009, *Kayagata-sati Sutta: Mindfulness immersed in the body*, obtenido 27 mayo 2009 de Access to Insight: www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.119.than.html.

- (p. 401) **Caemos en lo que la psicóloga y maestra de meditación Tara Brach denomina *trance de la indignidad*:**

Brach, T., *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*, Nueva York, Bantam, 2003.

CAPÍTULO 11. ¿QUÉ VIENE DESPUÉS?

LA PROMESA DE LA PLENA CONCIENCIA

- (p. 413) **Muchos de nosotros subimos la escalera del éxito sólo para descubrir que estaba apoyada en la pared equivocada:**

Boa, F., *The way of the myth: Talking with Joseph Campbell*, Boston, Shambhala, 1994.

- (p. 417) **En estudios realizados a gran escala con personas que probaron el ejercicio *las tres cosas buenas*, a la mayoría les pareció que disminuía de manera importante los síntomas depresivos y aumentaba los estados anímicos positivos durante los seis meses siguientes:**

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C., “Positive psychology progress: Empirical validation of interventions”, *American Psychologist*, 60(5), 2005, 410–421.

- (p. 417) ***Expresar gratitud*:**

Basado en:

Seligman, M., *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Nueva York, Free Press, 2002.

- (p. 419) **Albert Einstein describió nuestro reto de manera muy hermosa:**

Sullivan, W., "The Einstein papers: A man of many parts", *The New York Times*, 29 marzo 1972, p. 1.

- (p. 420) **Los estudiantes que gastaron el dinero en otras personas dijeron sentirse claramente más felices que los que gastaron el dinero en sí mismos:**

Dunn, E. W., Aknin, L. B. y Norton, M. L., "Spending money on others promotes happiness", *Science*, 319(21), 2008, 1687-1688.

- (p. 421) **El psicólogo húngaro Mihály Csikszentmihályi acuñó el término de *flujo* para referirse a estos momentos de plena implicación:**

Csikszentmihályi, M., *Flow: The psychology of optimal experience*, Nueva York, Harper, 1991,

Índice de términos

A

abstinencia 346, 350, 352, 363, 368
abuso de sustancias intoxicantes 354,
359, 361, 362, 452
aceptación 52, 54, 59, 60, 73, 75, 82,
85, 96, 109, 122, 123, 127, 131, 134,
137, 141, 144, 153, 176, 199, 217,
253, 254, 255, 267, 269, 272, 278,
298, 305, 315, 318, 319, 325, 336,
389, 399, 400, 408, 409, 421, 426,
442
adicción 344, 356, 367, 369
agorafobia 167
aislamiento 354, 401, 402, 403
alcohol 13, 68, 136, 199, 334, 342,
354, 355, 356, 357, 359, 360, 361,
363, 415, 451
al descubierto 129
alegría, tristeza 300
apreciación 61, 77, 144
asumir 59, 60, 82, 145, 147, 301, 379,
380, 381, 382, 384, 385, 392, 404,
408, 411, 423, 424
asumir la temporalidad 385, 404
autocompasión 215, 216, 277, 437, 446
autoestima 39, 61, 95, 141, 286, 287,
418
automedicación 68, 165, 355

ayuda profesional 193, 279, 365, 411, 425

B

bienestar 41, 45, 49, 61, 65, 72, 84,
101, 127, 142, 144, 333, 344, 377,
378, 397, 415, 416, 417, 418, 419,
420, 423, 424

C

ciclo dolor-preocupación-miedo-dolor
258
cinco temas para la reflexión frecuente
405, 407
comer de manera inconsciente 345
compasión 59, 75, 123, 125, 137, 215,
221, 301, 304, 321, 329, 351, 419,
420
compromiso 100, 101, 102, 313, 426,
442
comunicación 273, 314, 444
conciencia flotante 120
conducta 15, 29, 62, 65, 147, 155, 163,
165, 166, 187, 258, 263, 282, 319,
320, 321, 322, 331, 333, 336, 337,
338, 339, 340, 341, 343, 344, 353,
357, 360, 366, 368, 371, 392, 415,
419, 427
conducta sexual 415

- conexión 309, 310, 312, 325, 329, 348, 361, 402, 403, 404, 406, 409
 confraternizar con los cambios 400, 405, 407, 408
 consciente basado en la plena conciencia 353, 451
 contemplación del cementerio 405, 408, 453
 control del estímulo 274, 277
 crisis psicológica 226, 227
 criterios de rango 44
 culpabilidad 337, 339, 341, 343, 347, 367
- D**
- desconexión 224, 309, 310, 329
 desfile de pensamientos 352, 362, 368
 dieta 23, 47, 197, 264, 265, 266, 267, 345, 376
 dificultades digestivas 13, 266, 267
 dificultades para dormir 200
 distracción 53, 68, 98, 139, 165, 178, 201, 225, 299
 dolor de espalda 65, 135, 146, 152, 241, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 255, 256, 258, 259, 260, 263, 264, 267, 269, 281, 364, 392, 447, 448, 449
 dolor crónico de espalda 241, 243, 244, 245, 246, 247, 249, 255, 258, 259, 260, 263, 267, 269, 447, 448, 449
 dolor
 duchándonos, lavándonos los dientes, afeitándonos, etc. 140, 234, 279, 329, 370
- E**
- elecciones 10, 47, 48, 121, 158, 163, 175, 295, 332, 333, 334, 336, 337, 338, 340, 341, 344, 350, 370, 411
 el tigre dentro 267
 emociones negativas 222, 228, 247, 258, 263, 265, 300, 361, 377
 empatía 46, 75, 313, 420
 entrar en la ira 277,
 entrar en la tristeza 277,
 entrenamiento para la comida 353,
 entrevista motivacional 356, 357, 359, 362, 364, 368
 envejecimiento 10, 44, 51, 58, 78, 141, 162, 372, 373, 374, 379, 381, 382, 385, 386, 404, 405, 406, 408, 409, 410, 411
 errores 48, 60, 205, 320, 323, 324, 339, 343
 escapar 30, 44, 71, 72, 82, 145, 165, 167, 168, 170, 282, 342, 356, 360, 361, 380
 escuchar 31, 70, 74, 133, 212, 214, 284, 316, 385
 espacio de respiración de tres minutos 217, 229, 230, 233, 323, 326, 328, 405
 etiquetar pensamientos 213, 229, 233, 262, 267, 325
 evitación 45, 67, 70, 71, 82, 141, 152, 155, 165, 171, 193, 249, 354, 366, 414
 evitación experiencial 67, 70, 71, 171, 354, 366, 414
 expectativas 94, 143, 162, 189, 254, 294, 424
 experiencia sensorial 94, 106, 132, 191, 199, 234, 267, 279, 294, 323, 370, 409
 experimentos pensamentales 287
 eyaculación precoz 242, 271

F

felicidad 13, 16, 22, 24, 26, 42, 47, 58,
143, 147, 199, 221, 222, 331, 377,
412, 413, 414, 415, 416, 419, 420,
421, 422, 423, 424, 452
flujo 80, 284, 286, 317, 421, 422, 454
focalización sensorial 269, 270, 271,
272, 273, 281, 449

G

generosidad 40, 298, 420
grabaciones 207
gratitud 16, 17, 417, 454

H

hábitos 10, 11, 12, 24, 25, 26, 44, 48,
49, 76, 77, 78, 86, 113, 147, 185, 196,
265, 332, 333, 334, 335, 336, 337,
339, 341, 343, 345, 347, 349, 351,
353, 355, 356, 357, 359, 361, 363,
365, 366, 367, 368, 369, 370, 371,
372, 411, 414, 420, 425
higiene del sueño 274, 275, 277

I

identidad 44, 226, 284, 285, 287, 288,
291, 294, 296, 297, 298, 321
Inconsciencia 52
insomnio 13, 61, 152, 154, 196, 273,
274, 275, 276, 277, 305
intenciones 124, 125, 215, 294, 325,
401
interser 290
intoxicación plenamente consciente
359, 362, 368
inventario 47, 48, 153, 196, 240

J

juego 13, 98, 106, 199, 318, 358, 366,
368, 369, 418

K

kinesiofobia 249

L

libertad emocional 218, 223
los pensamientos no son más que pensa-
mientos 213, 234, 267, 277, 278, 326

M

malos hábitos 10, 196, 332, 333, 334,
335, 336, 337, 339, 341, 343, 345,
347, 349, 351, 353, 355, 357, 359,
361, 363, 365, 366, 367, 369, 370,
371, 372
meditación caminando 75, 105, 106,
107, 108, 110, 111, 130, 132, 134,
136, 137, 138, 179, 180, 181, 182,
187, 310, 342, 349, 405, 409
meditación “caza-juicios” 122
meditación comiendo 111, 114, 115,
116, 132, 134, 272, 290, 349, 351,
391, 405, 406, 408, 409, 416
meditación con alimentos problemáti-
cos 352
meditación de amor y bondad 123, 124,
125, 126, 127, 128, 129, 136, 138,
186, 221, 229, 233, 277, 319, 324,
325, 352, 363, 365, 368, 370, 391,
405, 420
meditación de escaneo corporal 211,
217, 262, 277, 391, 406, 408
meditación de la montaña 183, 187,
277, 405
meditación de la naturaleza 187, 188,
190, 230, 326, 328, 405
meditación de la pasa 345, 349, 353
meditación del bufet 349, 352
meditación en la respiración consciente
101, 134, 137, 277, 406

- meditación escuchando 89, 213, 214, 229, 233
- meditación informal comiendo 348, 351, 368
- meditación trascendental 95, 101
- meditación y ejercicios 408
- mejora personal 376
- mente del principiante 311, 312, 450
- mente en blanco 79
- meternos en el miedo 171, 174, 219, 220
- meternos en la tristeza 221, 228, 232
- mini-retiro 134, 135, 391, 406, 408
- muerte 10, 15, 25, 38, 39, 44, 49, 51, 56, 57, 58, 60, 141, 147, 162, 215, 260, 372, 373, 379, 385, 393, 394, 395, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 413, 419, 439, 453
- N**
- narcisismo 285
- noría hedonista 415, 418, 421
- notar cómo cambian los pensamientos 229
- notar emociones en el cuerpo 228, 325
- notar las emociones en el cuerpo 203, 213, 262, 268, 316
- O**
- observar emociones a lo largo del día 228
- orígenes de la plena conciencia 58
- P**
- pensamiento catastrófico 173
- pensamientos enjuiciadores 126, 203, 215
- pensamientos negativos 33, 166, 205, 206, 207, 208, 209, 213, 222, 232, 235, 350, 351, 397
- percepciones 293, 294, 295
- placer 29, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 49, 56, 59, 67, 96, 141, 144, 156, 224, 306, 324, 339, 340, 381, 411, 413, 415, 416, 418
- plena conciencia de la ansiedad en el cuerpo 175, 179, 187, 190,
- plenamente consciente 9, 54, 96, 113, 116, 119, 133, 136, 137, 144, 173, 255, 271, 272, 327, 338, 342, 343, 347, 348, 349, 351, 352, 353, 356, 359, 362, 368, 369, 370, 416
- práctica del retiro 75, 78, 85, 120, 135
- práctica del tonglen 221, 222, 230, 234, 430
- práctica de meditación 63, 75, 83, 96, 102, 110, 111, 116, 127, 131, 175, 180, 181, 202, 212, 237, 352, 356, 382, 429, 447
- práctica formal de la plena conciencia 205, 212, 343
- práctica informal de la plena conciencia 74, 77, 87, 131, 133, 201, 227, 325, 347, 390
- prácticas de la plena conciencia 15, 16, 25, 26, 28, 37, 51, 59, 68, 71, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 96, 120, 123, 127, 141, 142, 145, 146, 147, 155, 156, 173, 188, 191, 194, 209, 233, 238, 267, 278, 279, 284, 316, 326, 328, 330, 332, 333, 350, 356, 363, 365, 368, 373, 404, 406, 411, 414, 416, 425, 429, 452

- preocupación 9, 11, 13, 24, 25, 43, 45, 60, 61, 70, 77, 95, 151, 152, 153, 155, 159, 166, 175, 176, 177, 186, 187, 189, 191, 192, 205, 206, 225, 239, 246, 248, 255, 258, 261, 262, 264, 265, 266, 267, 272, 278, 279, 280, 287, 319, 321, 327, 353, 375, 387, 388, 397, 399, 402, 411, 417, 422, 425
- preocupación por uno mismo 422
- prevención de exposición y reacción 167
- prevención de recaídas basada en la plena conciencia 442
- principio de placer 67
- problemas de salud 345
- problemas estomacales 51
- problemas sexuales 13, 271
- programa de tratamiento 247,
- psicoterapia 15, 22, 27, 53, 129, 130, 153, 172, 193, 194, 197, 209, 236, 237, 238, 303, 304, 309, 343, 426, 427, 428, 441, 442
- puntos de ajuste de la felicidad 377, 452
- R**
- recaída 209, 359, 427, 452
- recordar 46, 54, 55, 59, 85, 91, 207, 208, 296, 316, 318, 320, 358, 385, 406, 413, 443, 445
- recordatorios 133, 143, 144, 337
- recuerdo de 328
- recursos 194, 281, 331, 367, 411, 431, 433, 435, 437, 439, 440, 441, 442
- refuerzo negativo 166
- refugiarnos en las sensaciones presentes 211, 213, 229, 230, 232
- relajación progresiva 110
- religión 83
- resistencia al cambio 27, 406
- respirar juntos 309, 319, 325
- respuesta de relajación 95
- S**
- salud mental 14, 15, 26, 27, 66, 83, 159, 193, 281, 285, 299, 331, 353, 365, 369, 425, 426, 428, 439
- salvavidas 79, 135, 136, 137, 140, 175, 179, 187, 190, 192, 217, 229, 236, 253, 257, 270, 273, 280, 315, 319, 323, 325, 326, 330, 350, 351, 352, 360, 362, 368, 371, 382, 403, 405, 406, 410
- seguridad 25, 45, 130, 142, 180, 185, 199, 230, 235, 384, 394, 405, 419
- sensaciones físicas 75, 110, 170, 179, 191, 252, 262, 278
- sentidos 94, 146, 210,
- sentir la espalda 247, 442
- separar las dos flechas 253, 255, 256, 260, 262, 267, 364, 390, 406
- separatidad 289, 296, 400
- ser padres 321
- síndrome de colon irritable 264
- sistema diagnóstico 66
- sufrimiento psicológico 26, 49, 58, 67, 83, 289, 406, 414, 444
- surfear la urgencia 257, 262, 267, 326, 361, 362, 365, 368
- sustancias intoxicantes 147, 354, 355, 356, 357, 359, 361, 362, 364, 365, 366, 368, 369, 451, 452
- T**
- temporalidad 381, 385, 399, 404, 405, 406, 408, 410, 453

- terapia cognitiva basada en la plena conciencia 209, 210, 211, 216, 238, 359, 427, 432, 442, 446
- terapia cognitivo-conductual 172
- terapia de la conducta dialéctica 427
- tolerancia del afecto 299
- trabajo, juego, compras y sexo 368
- tradición budista 37, 58
- trastornos psicológicos 439
- tres cosas buenas 454
- tres objetos de conciencia 309, 310, 316, 325, 327
- V**
- vergüenza 40, 204, 206, 223, 231, 336, 337, 339, 341, 343, 347, 367
- vipassana 430, 433, 434, 435, 436
- vulnerabilidad 12, 34, 304, 324, 402
- Y**
- yoga 25, 137, 185, 211, 244, 316, 406, 407, 440
- Z**
- zen 74, 145, 210, 290, 298, 299, 300, 312, 393, 395, 397, 422, 429, 431, 433, 434, 435, 436

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Dirigida por Vicente Simón Pérez y Manuel Gómez Beneyto

2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Lely.
9. OBDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Albert Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Uppier-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.^a Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen y D. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.

52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.
56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D'Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE, por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por M^a Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.

92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttmann.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M^a Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: CÓMO AFRONTAMOS LOS CAMBIOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.
104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Elin L. Bloch.
108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.
110. LA PSICOTERA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.
111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.
112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.
113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.
114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.
115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.
116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsky.
117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.
118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS
Vol 1. Con ejercicios del profesor
Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.
120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).
121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.
122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.
123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.
124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.
125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.
126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).

127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).
128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.
129. TERAPIA SISTÉMICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.
130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. Mc.Gorry (Eds.).
131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.
132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.
133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.
134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.
135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.
136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.
137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.
138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).
139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.
140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.
141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.
142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS, por Isabel Caro Gabalda.
143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.
144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.
146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.
147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.
148. MECANISMOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La "obra magna" inacabada de Clark L. Hull, por José M^a Gondra.
149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.
150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.
151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.
152. EL YO ATORMENTADO. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.
153. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.
154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.
155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.
156. PSICOLOGÍA Y EMERGENCIA. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia, por Enrique Parada Torres (coord.).
157. VOLVER A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y la prevención de recaídas, por Andrew Gumley y Matthias Schwannauer.

158. AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario, por Babette Rothschild.
159. TEORÍA DEL APEGO Y PSICOTERAPIA. En busca de la base segura, por Jeremy Holmes.
160. EL TRAUMA Y EL CUERPO. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia, por Pat Ogden, Kekuni Minton y Clare Pain.
161. INSOMNIO. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento, por Michael L. Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith y Donn Posner.
162. PSICOTERAPIA PARA ENFERMOS EN RIESGO VITAL, por Kenneth J. Doka.
163. MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO. Bipersonal, individual, de la relación, por Pablo Población Knappe.
164. MANUAL BÁSICO DE EMDR. Desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento de los ojos, por Barbara J. Hensley.
165. TRASTORNO BIPOLAR: EL ENEMIGO INVISIBLE. Manual de tratamiento psicológico, por Ana González Isasi.
166. HACIA UNA PRÁCTICA EFICAZ DE LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS. Modelos y técnicas principales, por Isabel Caro Gabalda.
167. PSICOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, por Itziar Fernández (Ed.).
168. LA SOLUCIÓN MINDFULNESS. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos, por Ronald D. Siegel.



La plena conciencia brinda una senda hacia el bienestar y un herramental para hacer frente a los escollos de la vida cotidiana. Y aunque pueda parecer una cosa exótica, podemos cultivarla –y cosechar sus comprobados beneficios– sin un adiestramiento ni gasto de tiempo especiales. El doctor Ronald Siegel, experimentado terapeuta y experto en esta rama de la psicología, nos muestra en esta guía de agradable lectura cómo hacerlo exactamente. Podremos utilizar estrategias eficaces mientras nos dirigimos en coche al trabajo, sacamos a pasear el perro o lavamos los platos; también encontraremos otros consejos útiles para poner en práctica un plan sencillo y formal en tan sólo veinte minutos al día. Unos planes de acción flexibles, graduales, nos ayudarán a vivir más centrados y a ser más eficaces en nuestro quehacer cotidiano; es decir, a hacer frente a sentimientos difíciles como, por ejemplo, la ira y la tristeza; a profundizar nuestra relación de pareja; a sentirnos más descansados y menos estresados; a domeñar hábitos poco sanos; a encontrar alivio a la ansiedad y la depresión, y a resolver problemas relacionados con el estrés tales como el dolor, el insomnio y otros de orden físico. Nos ayudarán, en suma, a llevar una vida más equilibrada..., desde hoy mismo.

Ronald D. Siegel es doctor en psicología y profesor clínico asistente de Psicología en la Escuela de Medicina de Harvard, donde ha enseñado durante más de 25 años. Ha enseñado también en la facultad del Instituto para la Meditación y Psicoterapia. Es coautor de *Back Sense*, obra que integra enfoques occidentales y orientales para tratar el dolor crónico de espalda, siendo también coeditor del aclamado libro para profesionales *Mindfulness and Psychotherapy*. El doctor Siegel tiene una consulta privada en Lincoln, Massachussets. Suele seguir los consejos prácticos de este libro para dominar su propia mente, tan ocupada e indómita.



biblioteca de psicología

