

Mindfulness

Guía práctica para encontrar la paz
en un mundo frenético



PAIDÓS

Con prólogo de Jon Kabat-Zinn

MARK WILLIAMS **DANNY PENMAN**

Índice

Cubierta

Agradecimientos

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

1. Deja de darle vueltas

2. ¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos?

3. Despertar a tu vida

4. Introducción al programa de mindfulness en ocho semanas

5. Mindfulness, primera semana: despertar al piloto automático

6. Mindfulness, segunda semana: tener en mente el cuerpo

7. Mindfulness, tercera semana: el ratón en el laberinto

8. Mindfulness, cuarta semana: acabar con los rumores

9. Mindfulness, quinta semana: afrontar las dificultades

10. Mindfulness, sexta semana: ¿atrapado en el pasado o viviendo en el presente?

11. Mindfulness, séptima semana: ¿cuándo dejaste de bailar?

12. Mindfulness, octava semana: tu vida salvaje y preciosa

Recursos

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Agradecimientos

Este libro no habría visto la luz de no ser por la ayuda y el apoyo de muchas personas. Estamos enormemente agradecidos a Sheila Crowley, de Curtis Brown, y a Anne Lawrance y su equipo de Piatkus.

Mark desea dar las gracias al Wellcome Trust, no solo por su generoso apoyo económico para la investigación que ha hecho posible mantener y ampliar los conocimientos sobre el *mindfulness*, sino también por el apoyo para sacar este trabajo de los límites de lo académico.

Asimismo, estamos muy agradecidos a todas las personas que han colaborado en este proyecto: Guinevere Webster, Gerry Byrne y los participantes en el curso de Boundary Brook, Oxford; Catherine Crane, Danielle Duggan, Thorsten Barnhofer, Melanie Fennell, Wendy Swift y demás miembros del Oxford Mindfulness Centre (un centro que sigue siendo testimonio de su fundador, Geoffrey Bamford); Melanie Fennell y Phyllis Williams, que aportaron sus valiosas sugerencias para uno de los primeros borradores del texto; Ferris Buck Urbanowski, Antonia Sumbundu y John Peacock, en cuya sabiduría Mark se sigue inspirando; John Teasdale y Zindel Segal, creadores de la TCBM y amigos desde hace tantos años, y Jon Kabat-Zinn, no solo por su inspiración original para este libro y su generosidad por compartirla con nosotros, sino también por su apoyo incansable para llevar su sabiduría sólida y compasiva a este mundo frenético.

Muchas de las ideas de este libro y de las palabras con las que están expresadas han surgido de la colaboración estrecha a lo largo de dos décadas entre Mark y Jon Kabat-Zinn, y entre Zindel Segal y John Teasdale. Sentimos un profundo agradecimiento por su generosidad al permitirnos compartir estas ideas, una vez más, con personas que no conocen el *mindfulness* y con aquellas que desean renovar su práctica.

Danny desea dar las gracias a Pat Field, de la Neston County Comprehensive School, por tener el valor y la visión de futuro de enseñar meditación a un grupo de adolescentes insolentes (incluyéndole a él). A principios de la década de 1980, supuso un paso educativo radical que transformó muchas vidas. Se siente especialmente agradecido con Pippa Stallworthy por su ayuda y su apoyo.

Por último, los dos estamos en deuda con nuestras familias, y especialmente con nuestras respectivas mujeres, Phyllis y Bella, por su amor y su apoyo ante las preocupaciones que supone el reto de escribir un libro.

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

Hoy en día todo el mundo habla de *mindfulness*. Y es maravilloso, porque resulta obvio que nos falta, o incluso anhelamos, un elemento esquivo pero necesario en nuestras vidas. Es posible que, en ocasiones, intuyamos claramente que lo que en realidad nos falta es nosotros mismos: nuestra voluntad o capacidad para mostrarnos como realmente somos y vivir nuestra vida como si de verdad importase, en el único momento que tenemos, que es este, y que merecemos y somos capaces de vivir así. Se trata de una intuición o una visión muy valiente y de enorme importancia. Podría transformar el mundo. Sin duda, resulta profundamente estimulante y transformadora para aquellos que la experimentan.

Dicho esto, el *mindfulness* no es simplemente una buena idea: «Ah, sí, a partir de ahora estaré más presente en mi vida, juzgaré menos, y todo irá mejor. ¿Cómo no se me habrá ocurrido antes?». Esas ideas son, en el mejor de los casos, pasajeras; casi nunca tienen continuidad. Aunque puede ser muy buena idea estar más presente y juzgar menos, ese pensamiento podría hacer que te sientas fuera de lugar o de control. Para que resulte eficaz, el *mindfulness* requiere un auténtico compromiso por parte de la persona que espera obtener algún beneficio de él. En otras palabras, como señalan Mark Williams y Danny Penman, el *mindfulness* es en realidad una *práctica*. Es una manera de ser, no simplemente una buena idea o una técnica ingeniosa, y tampoco se trata de una moda pasajera. De hecho, tiene miles de años de antigüedad y se conoce como «el corazón de la meditación budista», aunque su esencia (la atención y la conciencia plena) es universal.

Se ha demostrado que el *mindfulness* ejerce una poderosa influencia en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo practican. Así lo atestiguan las pruebas científicas y médicas presentadas en este libro de manera muy accesible. No obstante, y dado que no se trata simplemente de una buena idea, sino de una práctica, su cultivo es un proceso que se desarrolla y profundiza con el tiempo. Resulta más beneficioso si se adopta con un sólido compromiso, con constancia y disciplina, pero sin dejar la parte lúdica y aportando en todo momento, en la medida de nuestras posibilidades, un toque de desenfado y ligereza, un gesto de amabilidad y compasión hacia uno mismo. Esa ligereza, acompañada de un compromiso continuado y sincero, es una de las características de la teoría y la práctica del *mindfulness* en sus diversas formas.

Es muy importante contar con una buena guía en ese camino, porque nos jugamos mucho. En última instancia, tu calidad de vida y tu relación con los demás y con el mundo están en juego, sin olvidar tus niveles de bienestar, equilibrio mental, felicidad e integración en tu vida. Harás muy bien en ponerte en las experimentadas manos de Mark Williams y Danny Penman, y entregarte a su guía y al programa que han trazado. Este proporciona una estructura coherente, una arquitectura (si quieres llamarlo así) dentro de la cual puedes observar tu propia mente, tu cuerpo y el devenir de tu vida, además de un

enfoque sistemático y fiable para trabajar con lo que vaya surgiendo. Esa arquitectura se basa en pruebas y surge de la reducción del estrés basada en el *mindfulness* (REBM) y de la terapia cognitiva basada en el *mindfulness* (TCBM). Se le ha dado la forma de programa coherente, convincente y razonable de ocho semanas para que lo siga todo aquel al que le importe su salud física y mental, teniendo en cuenta que nuestro mundo es cada vez más rápido (o «frenético», como Williams y Penman lo definen). Personalmente me gustan sobre todo las sugerencias sencillas pero radicales para romper hábitos, lo que llaman «liberadores de hábitos»; están pensados para revelar y romper algunos de los patrones de pensamientos y conductas inconscientes que tienden a aprisionarnos en una pequeñez que, definitivamente, nada tiene que ver con la historia completa de quienes somos.

Lo más importante es que cuando te pongas en manos de los autores, de su guía, también te estarás poniendo en tus propias manos al realizar el compromiso personal de seguir sus sugerencias, de llevar a cabo las diversas prácticas y liberadores de hábitos, y de ponerlos a prueba viendo qué ocurre cuando empieces a prestar atención y a actuar con amabilidad y compasión hacia ti mismo y hacia los demás (aunque al principio te resulte un poco artificial). Ese compromiso es en última instancia un acto radical de confianza y fe en ti mismo. El programa inspirador que ofrece este libro, además, podría ser la oportunidad de tu vida, la ocasión de recuperar y congraciarte con esa vida, de vivirla con mayor plenitud, momento a momento.

Conozco a Mark Williams como colega, coautor y buen amigo desde hace años. Es uno de los principales investigadores sobre el *mindfulness* y pionero en su desarrollo y su difusión. Junto con John Teasdale y Zindel Segal es cofundador de la terapia cognitiva basada en el *mindfulness* (TCBM), que, según han demostrado diversos estudios, supone un gran avance para las personas con trastorno depresivo mayor, porque reduce drásticamente el riesgo de recaídas. Además, es fundador del Oxford Mindfulness Centre, y antes lo fue del Centre for Mindfulness Research and Practice (Universidad de Bangor, Norte de Gales). Ambos centros están al frente de la investigación y la formación clínica sobre intervenciones basadas en el *mindfulness*. Y ahora, junto al periodista Danny Penman, Mark ha creado esta guía práctica y pragmática sobre el *mindfulness* y su cultivo. Te deseo que obtengas grandes beneficios de este programa y de su invitación a explorar cómo puedes disfrutar de una relación más sabia y satisfactoria con tu «vida salvaje y preciosa».

Jon Kabat-Zinn
Boston, Massachusetts
Diciembre de 2010

Deja de darle vueltas

¿Recuerdas la última vez que estuviste tumbado en la cama «peleando» con tus pensamientos? Deseabas desesperadamente que tu mente se tranquilizase, se *callase*, para poder dormir. Pero no encontrabas la manera. Cada vez que te obligabas a no pensar, tus pensamientos cobraban vida con fuerzas renovadas. Te decías que no te preocupases, pero de repente descubrías innumerables razones por las que preocuparte. Probabas a ahuecar la almohada y a buscar una posición más cómoda, pero enseguida empezabas a pensar de nuevo. A medida que la noche avanzaba, ibas perdiendo fuerzas hasta sentirte frágil y agotado. Cuando sonaba el despertador, estabas rendido, de mal humor y sintiéndote muy desgraciado.

Al día siguiente, el problema era el contrario: querías estar despierto, pero no podías dejar de bostezar. Andabas dando tumbos por el trabajo, pero sin estar allí realmente. No podías concentrarte. Tenías los ojos enrojecidos e hinchados. Te dolía todo el cuerpo y sentías la mente vacía. Te quedabas mirando absorto la pila de papeles de tu mesa, esperando que ocurriese algo, *cualquier cosa* que te ayudase a reunir las fuerzas necesarias para hacer tu trabajo. Si tenías una reunión, apenas podías mantener los ojos abiertos y, por supuesto, eras incapaz de aportar algo inteligente. Parecía que la vida se te escapase entre los dedos y estabas más nervioso, estresado y agotado.

Este libro explica cómo encontrar paz y alegría en un tiempo tan difícil y frenético como el que nos ha tocado vivir. Mejor dicho, explica cómo *redescubrirlas*, porque todos llevamos dentro fuentes de paz y alegría, por muy atrapados y confusos que lleguemos a sentirnos. Solo están esperando a que las liberemos de la jaula en la que nuestro modo de vida frenético e implacable las ha encerrado.

Sabemos que esto es cierto porque nosotros (y nuestros colegas) llevamos más de treinta años investigando la ansiedad, el estrés y la depresión en la Universidad de Oxford y en otras instituciones. Ese trabajo ha descubierto el secreto de la felicidad continuada y cómo abordar con éxito la ansiedad, el estrés, el agotamiento e incluso la depresión profunda. Es ese tipo de felicidad y paz que nos llega hasta los huesos y fomenta un amor profundo y auténtico por la vida, que se va filtrando en todo lo que hacemos y nos ayuda a enfrentarnos con más eficacia a lo peor que nos plantea la existencia.

Se trata de un secreto que entendían muy bien en el mundo antiguo y que algunas culturas mantienen vivo. Muchos de nosotros, habitantes del mundo occidental, hemos olvidado cómo llevar una existencia positiva y satisfactoria. Y hay algo peor: intentamos ser felices con tanto empeño que acabamos perdiéndonos lo más importante de nuestra vida y destruyendo la paz que estamos buscando.

Hemos escrito este libro para ayudarte a entender dónde puedes encontrar la felicidad, la paz y la alegría, y cómo puedes redescubrirlas por ti mismo. Te enseñará a liberarte progresivamente de la ansiedad, el estrés, la infelicidad y el agotamiento. No te prometemos la dicha eterna; todos experimentamos épocas de dolor y sufrimiento, y sería ingenuo y peligroso creer otra cosa. No obstante, *es* posible probar una alternativa a la lucha permanente que invade gran parte de nuestra vida cotidiana.

En las siguientes páginas te ofrecemos una serie de prácticas sencillas que puedes incorporar a tu rutina diaria. Parten de la terapia cognitiva basada en el *mindfulness* (TCBM), que surgió del inspirador trabajo de Jon Kabat-Zinn en el UMass Medical Center. El programa de TCBM lo crearon el profesor Mark Williams (coautor de este libro), John Teasdale (desde Cambridge) y Zindel Segal, de la Universidad de Toronto. Fue diseñado para ayudar a superar su enfermedad a las personas que habían sufrido brotes repetidos de depresión grave. Las pruebas clínicas demuestran que funciona. Se ha demostrado clínicamente que reduce a la mitad el riesgo de depresión en las personas que han sufrido las formas más severas de la enfermedad. Resulta al menos tan eficaz como los antidepresivos, y no tiene ninguna de sus contraindicaciones. De hecho, es tan efectivo que hoy constituye uno de los tratamientos recomendados por el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica del Reino Unido.

La técnica de la TCBM gira en torno a una forma de meditación apenas conocida en Occidente hasta hace poco tiempo. La meditación *mindfulness* es tan sencilla que podemos utilizarla todos para revelar nuestra *joie de vivre* innata. No solo merece la pena en sí misma, sino que además ayuda a evitar que los sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza se agraven y se conviertan en etapas prolongadas de infelicidad o agotamiento (o, incluso, en depresión clínica severa).

Meditación de un minuto

1. Siéntate en una silla con el respaldo recto. Si es posible, sepárate un poco para que la columna se aguante sola. Puedes colocar los pies planos en el suelo. Cierra los ojos o baja la mirada.
2. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permanece en contacto con las diferentes sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada espiración. Analiza la respiración sin buscar nada especial. No es necesario que introduzcas cambio alguno.
3. Es posible que al cabo de un rato la mente empiece a divagar. Cuando ocurra, vuelve a centrarte en la respiración sin esforzarte demasiado (el acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención sin autocriticarte es fundamental para la práctica de la meditación *mindfulness*).
4. Posiblemente, tu mente se calmará por completo (o no). Aunque tengas la sensación de una tranquilidad absoluta, tal vez solo sea pasajera. Si te sientes enfadado o nervioso, observa que esa sensación también puede ser pasajera. Ocurra lo que ocurra, deja que sea como tenga que ser.
5. Transcurrido un minuto, abre los ojos y toma conciencia de dónde estás.

Una meditación típica consiste en centrar toda la atención en la respiración (véase el

ejercicio de meditación de un minuto en el cuadro superior). Concentrarse en cada bocanada de aire que entra y sale de tu cuerpo te permite apreciar cómo surgen tus pensamientos en tu mente y, poco a poco, dejar de luchar contra ellos. Acabas dándote cuenta de que los pensamientos vienen y van a su propio ritmo, que *tú* no eres tus pensamientos. Puedes observar cómo aparecen en tu mente, aparentemente de la nada, y cómo desaparecen, como una pompa de jabón que explota. Llegas a la comprensión profunda de que los pensamientos y los sentimientos (incluyendo los negativos) son pasajeros. Vienen y van, y en última instancia tú puedes elegir si actúas sobre ellos o no.

El *mindfulness* trata sobre la observación sin crítica, de ser compasivo con uno mismo. Cuando la infelicidad o el estrés nos sobrevuelan, en lugar de tomarlo como algo personal, aprendemos a tratarlos como si fuesen nubes negras en el cielo y a observarlos con curiosidad sana a medida que pasan y se alejan. En esencia, el *mindfulness* te permite atrapar los patrones de pensamiento negativo antes de que te empujen hacia una espiral descendente. Es el comienzo del proceso que te devuelve el control de tu vida.

Con el tiempo, el *mindfulness* aporta cambios a largo plazo en el estado de ánimo y en los niveles de felicidad y bienestar. Estudios científicos han demostrado que el *mindfulness* no solo evita la depresión, sino que además influye positivamente en los patrones cerebrales que subyacen a la ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad que nos afectan día a día. Así, cuando surgen esos estados, desaparecen de nuevo con mayor facilidad. Otros estudios han demostrado que las personas que meditan de manera habitual visitan menos al médico y pasan menos días hospitalizadas. La meditación mejora la memoria, aumenta la creatividad, y los tiempos de reacción se agilizan (véase el siguiente cuadro sobre los beneficios de la meditación *mindfulness*).

Beneficios de la meditación *mindfulness*

Numerosos estudios psicológicos han demostrado que las personas que meditan de manera habitual son más felices y están más satisfechas que la media.[1] Estos *resultados* no solo son importantes en sí mismos, sino que además tienen una enorme importancia médica porque esas emociones positivas están ligadas a una vida más longeva y más sana.[2]

- La ansiedad, la depresión y la irritabilidad se reducen con la práctica regular de la meditación.[3] Además, mejora la memoria, los tiempos de reacción se agilizan y la energía mental y física aumenta.[4]
- Las personas que meditan habitualmente disfrutan de unas relaciones de mayor calidad y más satisfactorias.[5]
- Estudios realizados en diferentes lugares del mundo demuestran que la meditación reduce los indicadores clave de estrés crónico, incluyendo la hipertensión.[6]
- La meditación también resulta eficaz en la reducción del impacto de enfermedades como el dolor crónico[7] y el cáncer;[8] incluso puede ayudar a reducir la dependencia de las drogas y el alcohol.[9]
- Los últimos estudios demuestran que la meditación refuerza el sistema inmunológico y, por tanto, ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.[10]

A pesar de esos beneficios *demostrados*, muchas personas sienten cierto recelo

cuando escuchan la palabra «meditación». Por tanto, antes de continuar, no estará de más derribar algunos mitos:

- La meditación no es una religión. El *mindfulness* es simplemente un método de entrenamiento mental. Muchas personas que practican la meditación son religiosas, pero también hay muchos ateos y agnósticos que lo hacen.
- No es necesario sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (como en las imágenes que se ven en las revistas o en televisión), pero puedes hacerlo si quieres. La mayoría de las personas que asisten a nuestras clases se sientan en sillas para meditar, pero también puedes practicar la conciencia plena de lo que estás haciendo en el autobús, el tren o mientras caminas en dirección al trabajo. Puedes meditar prácticamente en cualquier sitio.
- La práctica del *mindfulness* no requiere mucho tiempo, aunque sí un poco de paciencia e insistencia. Muchas personas descubren en poco tiempo que la meditación las libera de las prisas y que así disponen de más tiempo para dedicarlo a otras cosas.
- La meditación no es complicada. No se trata de tener «éxito» o «fracasar». Incluso cuando la meditación te parezca difícil, habrás aprendido algo valioso sobre el funcionamiento de la mente y, por tanto, te beneficiará psicológicamente.
- No resta energía a tu mente ni te aparta de la lucha por tus objetivos; tampoco te engaña para que adoptes una falsa actitud de excesivo optimismo. La meditación no consiste en aceptar lo inaceptable. Se trata de ver el mundo con mayor claridad para poder emprender acciones más sabias y razonadas que te permitan cambiar aquello que necesitas cambiar. La meditación ayuda a cultivar una conciencia profunda y compasiva que te permite analizar tus objetivos y encontrar el camino óptimo para dar vida a tus valores más profundos.

Encontrar la paz en un mundo frenético

Si tienes este libro en tus manos es muy probable que te hayas preguntado repetidamente por qué la paz y la felicidad que ansías se te escapan entre los dedos. ¿Por qué está tan definida la vida por las ocupaciones frenéticas, la ansiedad, el estrés y el agotamiento? Esta pregunta nos acosa a muchos de nosotros desde hace años, y creemos que la ciencia por fin ha encontrado la respuesta. Irónicamente, los principios que subyacen a esa respuesta ya se conocían en el mundo antiguo: son verdades eternas.

Nuestro estado de ánimo sube y baja de manera natural. Somos así. No obstante, determinados patrones de pensamiento pueden convertir un breve bajón de la vitalidad o del bienestar emocional en períodos más prolongados de ansiedad, estrés, infelicidad y agotamiento. Un momento pasajero de tristeza, ira o ansiedad puede acabar sumergiéndote en un estado de «mal humor» durante todo un día o mucho más tiempo. Descubrimientos científicos recientes demuestran que esos flujos emocionales normales

pueden desembocar en un estado de infelicidad prolongada, ansiedad aguda e incluso depresión. Lo más importante, sin embargo, es que esos descubrimientos también han revelado el camino para convertirse en una persona más feliz y más «centrada». Y lo han hecho demostrando que:

- Cuando empiezas a sentirte un poco triste, ansioso o irritable, no es el estado de ánimo el que te hace daño, sino tu reacción.
- El esfuerzo de intentar liberarte del mal humor o de un estado de infelicidad (o de preguntarte por qué te sientes así y qué puedes hacer al respecto) casi siempre empeora las cosas. Es como quedar atrapado en arenas movedizas: cuanto más luchas por liberarte, más te hundes.

Cuando por fin entendemos cómo funciona la mente, resulta obvio que todos sufrimos momentos de infelicidad, estrés e irritabilidad de vez en cuando.

Cuando empiezas a sentirte infeliz, es normal intentar pensar cómo salir del *problema*. Tratas de determinar qué te hace infeliz y buscas una solución. Es muy fácil que en ese proceso desentierres lamentos del pasado y se desencadenen preocupaciones futuras. Eso hace que tu ánimo decaiga todavía más. Poco después empiezas a sentirte mal por no encontrar la manera de recuperar la alegría. El «crítico interior» que vive dentro de todos nosotros empieza a susurrarte que es culpa tuya, que deberías esforzarte más cueste lo que cueste. Y entonces empiezas a sentirte separado de tu yo más profundo y más sabio. Te pierdes en un ciclo de recriminaciones y juicios aparentemente interminable; te culpas por no satisfacer tus ideales, por no ser la persona que desearías ser.

Nos vemos arrastrados a esas arenas movedizas emocionales porque nuestro estado mental está íntimamente conectado con la memoria. La mente busca constantemente entre los recuerdos para encontrar aquellos similares a nuestro estado emocional actual. Por ejemplo, si te sientes amenazado, la mente busca de inmediato recuerdos de momentos del pasado en los que te has sentido en peligro; así puedes encontrar similitudes y hallar una manera de escapar. Sucede en un instante, antes incluso de que seas consciente. Se trata de una habilidad de supervivencia básica perfeccionada por millones de años de evolución. Es increíblemente poderosa y resulta casi imposible detenerla.

Lo mismo ocurre con la infelicidad, la ansiedad y el estrés. Es normal sentirse un poco infeliz de vez en cuando, pero en ocasiones unos cuantos pensamientos tristes pueden desencadenar una cascada de recuerdos infelices, emociones negativas y juicios duros. Las horas, o incluso los días, se colorean de pensamientos autocríticos negativos. Por ejemplo: «¿Qué me pasa? Mi vida es un desastre. ¿Qué va a pasar cuando descubran lo inútil que soy?».

Esos pensamientos, que son un autoataque, resultan increíblemente poderosos, y cuando toman impulso son casi imposibles de parar. Un pensamiento o sentimiento desencadena el siguiente, y después el siguiente... Muy pronto, el pensamiento original

(por muy fugaz que sea) se convierte en un conjunto de tristezas, ansiedades y miedos similares, y te ves enredado en tu propia pena.

En cierto sentido, todo eso no tiene nada de sorprendente. El contexto ejerce una gran influencia en nuestra memoria. Hace unos años, los psicólogos descubrieron que si los buceadores de alta profundidad memorizaban una lista de palabras en una playa, tenían tendencia a olvidarlas cuando estaban sumergidos en el agua, pero las recordaban de nuevo al pisar tierra firme. Y ocurría lo mismo al contrario. Las palabras memorizadas bajo el agua se olvidaban más fácilmente en la playa. El mar y la playa eran contextos poderosos para la memoria.[11]

El mismo proceso funciona en tu mente. ¿Alguna vez has revisitado uno de tus lugares favoritos de vacaciones de tu infancia? Antes de hacerlo, probablemente solo tenías recuerdos vagos. Pero cuando «llegas» allí y caminas por las calles, ves lo que te rodea, percibes los sonidos y los olores, los recuerdos te inundan. Es posible incluso que te emociones, que sientas melancolía o algo similar al amor. Regresar a aquel contexto impulsa tu mente a refrescar todo un conjunto de recuerdos relacionados. Los lugares no son los únicos elementos que desencadenan recuerdos. El mundo está lleno de ese tipo de desencadenantes. ¿Alguna vez te ha ocurrido que una canción despierta en ti toda una cascada de recuerdos con carga emocional? ¿O el aroma de las flores o del pan recién horneado?

De forma similar, nuestro estado de ánimo puede actuar a modo de contexto interno tan poderoso como una visita a un viejo destino de vacaciones o las notas de una canción. Un parpadeo de tristeza, frustración o ansiedad puede despertar recuerdos perturbadores, tanto si quieres como si no. Puedes perderte en pensamientos oscuros y emociones negativas. Y casi nunca sabes de dónde han surgido: simplemente aparecen como de la nada. Es posible que te pongas de mal humor, irritable o triste sin saber realmente por qué. Y te quedas preguntándote: «¿Por qué estoy de mal humor?». O «¿Por qué me siento tan triste y cansado hoy?».

No puedes detener lo que desencadena los recuerdos infelices, los pensamientos de autocrítica y los juicios, pero sí puedes parar lo que ocurre después. Puedes evitar que la espiral se alimente a sí misma y desencadene el siguiente ciclo de pensamientos negativos. Tienes la capacidad de detener la cascada de emociones destructivas que pueden desembocar en estados de infelicidad, ansiedad, estrés, irritabilidad o agotamiento.

La meditación *mindfulness* te enseña a identificar los recuerdos y los pensamientos dañinos cuando surgen. Te recuerda que se trata de recuerdos. Son como la publicidad, *no son reales*. No son *tú*. Puedes aprender a observar los pensamientos negativos cuando aparecen, permitir que se queden un momento y después observar cómo se evaporan ante tus ojos. Y entonces puede suceder algo extraordinario: una profunda sensación de felicidad y paz llena ese hueco.

La meditación *mindfulness* no te proporciona una alternativa al modo en que tu mente se relaciona con el mundo. La mayoría de nosotros solo conocemos la parte analítica de la mente, el proceso de pensar, juzgar, planificar y buscar entre los recuerdos

del pasado al tiempo que intentamos hallar soluciones. Pero la mente también es *consciente*. No solo *pensamos* en cosas, también somos conscientes de que estamos pensando. Y no necesitamos el lenguaje como intermediario entre nosotros y el mundo; también podemos experimentarlo directamente a través de los sentidos. Somos capaces de percibir cosas como el canto de los pájaros, el aroma de las flores preciosas y la visión de la sonrisa de un ser querido. Y sabemos con el corazón, no solo con la cabeza. Pensar no es lo único que compone la experiencia consciente. La mente es mucho más que pensamiento.

La meditación aumenta la claridad mental, la capacidad de ver las cosas con conciencia pura y sincera. Es un lugar, un punto estratégico, desde el cual podemos ser testigos de nuestros pensamientos y sentimientos a medida que van surgiendo. Nos separa del impulso que nos lleva a reaccionar ante las cosas en cuanto ocurren. Nuestro yo interior, la parte feliz y en paz por naturaleza, ya no se ve ahogada por el ruido de la mente y sus problemas.

La meditación *mindfulness* nos anima a ser más pacientes y compasivos con nosotros mismos y a cultivar la imparcialidad y la insistencia sutil. Esas cualidades nos ayudan a liberarnos del empuje de la ansiedad, el estrés y la infelicidad porque nos recuerdan lo que la ciencia ha demostrado: que está bien dejar de tratar la tristeza y otras dificultades como problemas que necesitan solución. No debemos sentirnos mal por «fracasar» en encontrarles remedio. De hecho, ese es el procedimiento más acertado casi siempre, porque nuestra manera habitual de resolver esas dificultades acaba empeorándolas.

El *mindfulness* no niega el deseo natural del cerebro de resolver los problemas. Simplemente nos brinda tiempo y espacio para elegir la *mejor* manera de solucionarlos. Algunos problemas se solucionan mejor desde la parte emocional (elegimos la solución que nos parece más acertada). Otros necesitan de la lógica. Muchos de ellos se solucionan mejor de manera intuitiva, creativa. Y otros es mejor dejarlos por el momento.

La felicidad te espera

El *mindfulness* funciona a dos niveles. El primero, y el más importante, es el programa de meditación *mindfulness*. Se trata de una serie de meditaciones diarias sencillas que se pueden practicar casi en cualquier lugar, aunque te resultarán más útiles si las llevas a cabo en casa y en silencio. Algunas solo ocupan tres minutos. Otras pueden llevarte entre veinte y treinta minutos.

El *mindfulness*, además, te anima a romper algunos de los hábitos inconscientes de pensamiento y comportamiento que te impiden vivir tu vida al máximo. Muchos pensamientos críticos surgen de las maneras habituales de pensar y actuar. Al romper con algunas rutinas diarias, acabarás progresivamente con algunos de esos patrones de pensamiento negativos y tomarás más conciencia. Es posible que llegue a sorprenderte cómo aumentan tu felicidad y tu alegría con pequeños cambios en tu manera de vivir.

Romper hábitos es un proceso sencillo. Es tan simple como no sentarte en la misma silla en las reuniones, apagar el televisor durante un rato o tomar un camino distinto para ir al trabajo. Es posible que te pidan que plantes unas semillas y observes cómo crecen, o que cuides de la mascota de un amigo durante unos días, o que vayas a ver una película al cine de tu barrio. Esas cosas sencillas (junto a una breve meditación diaria) realmente pueden hacer que tu vida sea más alegre y plena.

Puedes realizar el programa durante más o menos tiempo, pero lo mejor es que termines las ocho semanas recomendadas. Resulta tan flexible como tú quieras hacerlo, pero conviene recordar que las prácticas pueden llevar su tiempo para revelar todo su potencial. Por eso se llaman prácticas. Todo en este libro está pensado para ayudarte en ese camino. Y si lo sigues, empezarás a encontrar paz en este mundo frenético.

Para empezar el programa inmediatamente, te sugerimos que pases al capítulo cuatro. Si quieres saber más sobre los nuevos descubrimientos científicos que revelan cómo y por qué caemos en patrones negativos de pensamiento y comportamiento (y cómo nos libera la meditación *mindfulness*), los capítulos dos y tres te aportarán esa información. Esperamos que leas esos capítulos, ya que te permitirán entender al más profundo de los niveles por qué el *mindfulness* es tan poderoso. Te ayudarán a progresar y además tendrás la oportunidad de practicar la meditación con chocolate. Si estás impaciente por empezar, no existe razón alguna por la que no puedas pasar directamente al programa y leer los capítulos dos y tres sobre la marcha.

¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos?

Aparentemente, Lucy era una compradora de éxito para una popular cadena de ropa. Además, estaba bloqueada: se sentaba a mirar por la ventana a las tres de la tarde, estresada, agotada y sintiéndose muy desgraciada:

¿Por qué no puedo continuar con este proyecto?, se preguntaba. Normalmente hago números en un momento. ¿Por qué soy incapaz de tomar una decisión? ¿Qué me pasa? Estoy tan cansada... Ni siquiera soy capaz de pensar con claridad...

Lucy llevaba más de una hora castigándose a sí misma con esos pensamientos autocríticos. Antes había mantenido una larga y tensa charla con la profesora de la guardería de su hija, Emily, que se había quedado llorando cuando la dejó en clase por la mañana. Después, con prisas, llamó al fontanero para preguntarle por qué no había pasado a mirar el lavabo de su casa, que estaba averiado. Y ahora estaba delante de la hoja de cálculo, sin energías, mordisqueando una magdalena de chocolate a modo de almuerzo.

Las exigencias y las tensiones de la vida de Lucy llevaban varios meses empeorando. El trabajo era cada vez más estresante y había empezado a retrasarse en su ritmo habitual. Noches sin dormir, días de agotamiento. Habían empezado a dolerle las piernas. La vida iba perdiendo su alegría. Seguir adelante suponía una lucha. Se había sentido así en otras ocasiones, cuando estaba en la facultad y se acercaban los exámenes, pero habían sido momentos puntuales. Nunca había imaginado que podrían convertirse en un elemento permanente en su vida.

No dejaba de repetirse estas preguntas: «¿Qué está pasando con mi vida? ¿Por qué me siento tan quemada? Debería ser feliz. Antes era feliz. ¿Qué ha pasado?».

Lucy vive en un infierno de exceso de trabajo, infelicidad general, insatisfacción y estrés. Su energía mental y física la ha abandonado, y ha empezado a sentirse cada vez más perdida. Desea desesperadamente ser más feliz y estar en paz consigo misma, pero no tiene ni idea de cómo conseguirlo. Su infelicidad y su insatisfacción no son lo suficientemente graves para visitar al médico, pero sí para despojarla de muchas de las alegrías de la vida. Más que *vivir* realmente, Lucy *existe*.

La historia de Lucy nos suena. Es una de los muchos millones de personas que no sufren depresión ni ansiedad en sentido médico, pero que tampoco son realmente felices. Todos pasamos por altibajos en nuestro estado de ánimo y energía a lo largo de la vida. Por lo general, esos cambios de humor surgen de la nada. Estamos contentos, soñamos

despiertos, nos sentimos satisfechos y relajados, pero entonces ocurre cualquier nimiedad y antes de que nos demos cuenta empezamos a sentirnos un poco estresados: tenemos muchas cosas que hacer y muy poco tiempo, y el ritmo de las exigencias parece cada vez más implacable. Nos sentimos cansados, pero ni siquiera después de dormir bien durante toda la noche nos sentimos renovados. Y entonces nos paramos y nos preguntamos: ¿cómo ha ocurrido? Es posible que no se hayan producido grandes cambios en nuestra vida, que no hayamos perdido a ningún amigo ni tengamos deudas que de repente empiecen a escapar a nuestro control. Nada ha cambiado, pero la alegría ha desaparecido y ahora ocupa su lugar una especie de angustia y apatía generalizadas.

La mayoría de las personas, la mayor parte del tiempo, salen de esas espirales descendentes. Esas etapas *pasan*. A veces, sin embargo, nos sumergen en una caída que se prolonga varios días. O, como en el caso de Lucy, persisten durante semanas y meses sin una razón aparente. En los casos graves, las personas afectadas pueden verse arrastradas a un episodio de ansiedad o depresión clínica (véase cuadro inferior).

Infelicidad, estrés y depresión

La depresión le está pasando factura al mundo moderno. En torno al 10 % de la población podría caer víctima de la depresión clínica en el próximo año. Y es probable que las cosas empeoren. La Organización Mundial de la Salud[1] calcula que la depresión supondrá la segunda enfermedad más cara para la sanidad en el año 2020. Piénsalo un momento. La depresión supondrá una carga mayor que las enfermedades cardíacas, la artritis y numerosas formas de cáncer, tanto para los ciudadanos como para la sociedad, en menos de una década.

Antes, la depresión era una enfermedad de la edad adulta tardía; ahora afecta a la población en torno a los veinticinco años, y un número considerable de personas la sufren por primera vez en su adolescencia.[2] Además, se dan casos de persistencia: entre el 15 % y el 39 % de los pacientes siguen deprimidos al cabo de un año. En torno a uno de cada cinco continúan con depresión durante dos o más años (lo que se conoce como depresión «crónica»).[3] Lo más alarmante es que la depresión tiende a regresar. Si has estado deprimido una vez, existe un 50 % de probabilidades de recurrencia (aunque te hayas recuperado por completo).

La depresión se cobra un precio cada vez más alto, pero su prima hermana, la ansiedad crónica, también es cada vez más común. Los niveles *medios* de ansiedad en niños y jóvenes se encuentran hoy en un punto que en la década de 1950 se habría considerado «clínico».[4] No es necesario tener una gran imaginación para entender que en unas décadas la infelicidad, la depresión y la ansiedad se habrán convertido en condiciones humanas normales en lugar de la felicidad y la satisfacción.

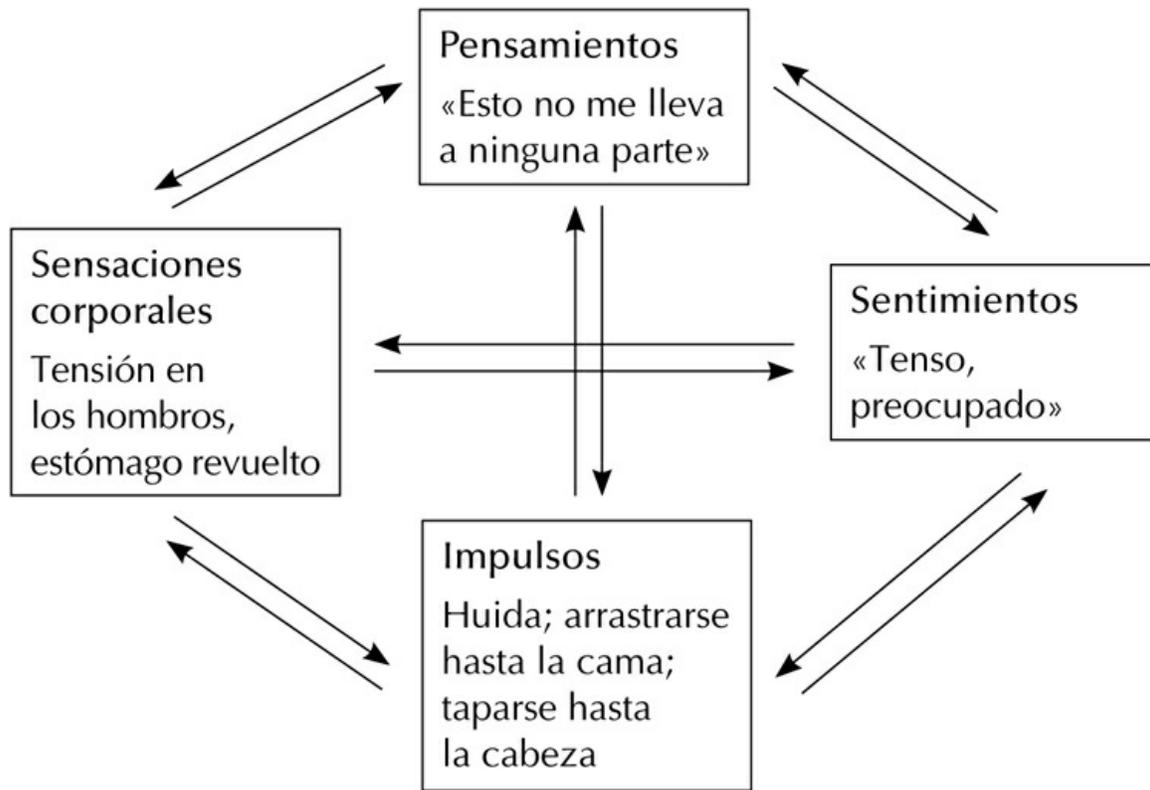
Aunque las etapas persistentes de angustia y agotamiento parecen surgir de la nada, existen procesos subyacentes que discurren en el fondo de la mente que no empezaron a conocerse hasta la década de 1990. Esa información ha revelado que podemos «salir» de nuestros problemas y liberarnos de la infelicidad, la ansiedad, el estrés, el agotamiento e incluso la depresión.

Nuestra mente atormentada

Si le hubiésemos preguntado a Lucy cómo se sentía cuando estaba mirando la pantalla de su ordenador sin ver realmente, habría respondido «agotada» o «tensa». A primera vista, esos sentimientos parecen una exposición clara de los hechos, pero si hubiese mirado un poco más en su interior se habría dado cuenta de que no existía nada que pudiese etiquetar como «agotamiento» o «tensión». Esas dos emociones eran en realidad «manojos» de pensamientos, sentimientos desnudos, sensaciones corporales e impulsos (como el deseo de gritar o de salir repentinamente de la sala). Eso son las emociones, como un color de fondo que se crea cuando la mente une los pensamientos, los sentimientos, los impulsos y las sensaciones corporales para componer un estado mental (véase el diagrama «¿De qué se compone una emoción?»). Todos esos elementos que componen una emoción se eliminan mutuamente y pueden acabar intensificando (o suavizando) el estado de ánimo general. Es una danza extraordinariamente complicada, llena de interacciones sutiles que estamos empezando a entender ahora.

Tomemos los pensamientos como ejemplo. Hace unas décadas se entendió que los pensamientos podían guiar nuestros estados de ánimo y nuestras emociones, pero habría que esperar hasta la década de 1980 para saber que el proceso también puede discurrir a la inversa: los estados de ánimo pueden guiar nuestros pensamientos. Piénsalo un momento. Tus estados de ánimo pueden guiar tus pensamientos. En la práctica, eso significa que incluso unos momentos pasajeros de tristeza pueden acabar alimentándose a sí mismos y crear más pensamientos infelices a raíz del modo en que ves e interpretas el mundo. De la misma manera que un cielo oscuro puede hacerte sentir así, «oscuro», la tristeza momentánea es capaz de provocar pensamientos y recuerdos perturbadores que empeoran ese estado de ánimo. Lo mismo ocurre con otros estados de ánimo y emociones. Si te sientes estresado, ese estrés puede alimentarse a sí mismo y provocar más estrés. Y pasa lo mismo con la ansiedad, el miedo, la ira y emociones «positivas» como el amor, la felicidad, la compasión y la empatía.

¿De qué se compone una emoción?



Las emociones son «manojos» de pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales e impulsos a la acción. La próxima vez que experimentes emociones agradables o desagradables, trata de analizar qué está pasando y observa la relación entre los diferentes aspectos del «manejo».

No solo los pensamientos y los estados de ánimo se alimentan mutuamente y acaban estropeando el bienestar: el cuerpo también está implicado. Se debe a que la mente no está aislada; es una parte fundamental del cuerpo y ambos comparten continuamente información emocional. De hecho, gran parte de lo que el cuerpo siente depende de los pensamientos y las emociones, y todo lo que pensamos depende de lo que ocurre en nuestro cuerpo. Es un proceso extraordinariamente complejo, lleno de información de ida y vuelta, pero las investigaciones están demostrando que nuestra visión global de la vida puede cambiar si provocamos pequeños cambios en nuestro cuerpo. Gestos tan sutiles como fruncir el ceño, sonreír o cambiar de postura pueden ejercer un enorme impacto en el estado de ánimo y en el tipo de pensamientos que pasan por nuestra mente (véase cuadro a continuación).

Estado de ánimo deprimido, cuerpo deprimido

¿Alguna vez has notado cómo influye el bajo estado de ánimo en tu cuerpo (por ejemplo, en tu forma de moverte)?

El psicólogo Johannes Michalak[5] y sus colegas de la Universidad de Ruhr (Bochum) utilizaron un sistema óptico de captura del movimiento para comprobar las diferencias en el modo de caminar entre personas no deprimidas y personas deprimidas. Invitaron a personas de los dos grupos a su laboratorio y les pidieron que caminasen a su ritmo. Registraron los movimientos tridimensionales de los participantes utilizando cuarenta reflectores adheridos a sus cuerpos.

El equipo de investigación descubrió que los voluntarios deprimidos caminaban más lentamente y movían menos los brazos; apenas movían la parte superior del cuerpo arriba y abajo, sino hacia los lados. Y caminaban con la espalda hundida, inclinados hacia delante.

Esa postura no se debe únicamente al hecho de estar deprimido. Prueba a sentarte durante un minuto con los hombros inclinados hacia delante y la cabeza hacia abajo, y observa cómo te sientes cuando haya transcurrido el tiempo. Si crees que tu estado de ánimo ha empeorado, termina el experimento cambiando a una postura erguida, con la cabeza equilibrada sobre los hombros y el cuello.

Para hacernos una idea de lo poderoso que puede ser ese intercambio de información, los psicólogos Fritz Strack, Leonard Martin y Sabine Stepper[6] pidieron a un grupo de personas que viesen dibujos animados y puntuasen lo divertidos que les resultaban. A algunas se les pidió que sujetasen un lápiz entre los labios para obligarlas a que los frunciesen e imitasen así el gesto de fruncir el ceño. Otras miraron los dibujos con el lápiz entre los dientes, como si estuviesen sonriendo. Los resultados fueron sorprendentes: a las personas obligadas a sonreír durante el visionado, los dibujos les resultaron mucho más divertidos que a las que se vieron obligadas a fruncir el ceño. Resulta obvio que la sonrisa es una manifestación de felicidad, pero debemos admitir que resulta un poco extraño darse cuenta de que el acto de sonreír en sí mismo puede *hacernos* felices. Esto ilustra a la perfección la gran conexión entre la mente y el cuerpo. Sonreír, además, es contagioso. Cuando vemos sonreír a alguien, casi siempre devolvemos la sonrisa. No podemos evitarlo. Piénsalo un momento: el simple acto de sonreír puede hacerte feliz (aunque sea forzado), y si sonríes, los demás te devolverán la sonrisa, lo que incrementará tu propia felicidad. Es un círculo vicioso.

No obstante, existe un círculo vicioso igual y opuesto: cuando percibimos una amenaza, nos tensamos con el fin de prepararnos para luchar o huir. La respuesta de lucha o huida no es consciente; está controlada por una de las partes más «primitivas» del cerebro, lo que significa que suele ser bastante simple en su interpretación del peligro. De hecho, no distingue entre una amenaza externa (por ejemplo, un tigre) y una interna (por ejemplo, un recuerdo perturbador o una preocupación sobre el futuro). Ambos tipos de amenaza provocan una reacción de lucha o de huida. Cuando se percibe una amenaza, real o imaginaria, el cuerpo se tensa y se prepara para la acción. Esa reacción puede manifestarse como un gesto de enfurruñamiento, molestias en el estómago, tensión en los hombros o empaldecimiento. La mente percibe la tensión del cuerpo y la interpreta como una amenaza (¿recuerdas que fruncir el ceño puede provocar que te sientas triste?), lo que hace que el cuerpo se tense todavía más... Ha comenzado el círculo vicioso.

En la práctica, esto significa que si te sientes un poco estresado o vulnerable, un pequeño cambio emocional puede acabar arruinándote el día (o incluso hundiéndote en un período prolongado de insatisfacción o preocupación). En general, esos cambios surgen de la nada y te dejan sin energía y preguntándote: «¿Por qué me siento tan infeliz?».

Oliver Burkeman lo descubrió recientemente por sí solo. En su columna del *Guardian* describió cómo las sensaciones corporales aparentemente sin importancia se alimentaban en ocasiones a sí mismas y le empujaban hacia una espiral emocional.

En general, me considero una persona feliz, pero de vez en cuando me sorprende un estado pasajero de infelicidad o ansiedad que se intensifica rápidamente. En un día realmente malo puedo pasarme horas bloqueado en divagaciones cargadas de angustia, preguntándome si necesito introducir grandes cambios en mi vida. Es entonces cuando me doy cuenta de que me he olvidado de comer. Un sándwich de atún más tarde, ese estado se ha desvanecido. Sin embargo, «¿Tengo hambre?» no es nunca mi primera respuesta al hecho de sentirme mal: aparentemente, mi cerebro prefiere angustiarse con reflexiones sobre la insignificancia de la existencia humana que dirigir mi cuerpo a un restaurante para comer.

Por supuesto, y como Oliver Burkeman ha descubierto por sí mismo en repetidas ocasiones, esas «divagaciones cargadas de angustia» desaparecen en poco tiempo. Algo nos llama la atención y nos hace sonreír, un amigo nos telefona y nos alegra el día, o vemos una película y nos vamos pronto a la cama con una taza de chocolate. Casi cada vez que nos asalta un mal momento, ocurre algo que nos hace recuperar el equilibrio. Pero no siempre es así. En ocasiones, el peso de nuestra propia historia provoca una tormenta emocional porque nuestros recuerdos pueden ejercer una gran influencia en nuestros pensamientos, sentimientos, conductas y, en última instancia, también en nuestro cuerpo.

Retomemos el caso de Lucy. Aunque se describe a sí misma como una persona «motivada» y «con éxito», es muy consciente de que a su vida le falta algo fundamental. Ha conseguido casi todo lo que quería, y por eso le resulta chocante no sentirse feliz, satisfecha y en paz consigo misma. Se dice constantemente que debería ser feliz, como si eso por sí solo fuese suficiente para eliminar la infelicidad.

Los episodios de infelicidad de Lucy comenzaron cuando era adolescente. Sus padres se separaron cuando tenía diecisiete años. Vendieron la casa familiar, lo que obligó a sus padres a trasladarse a pisos no muy cómodos. Lucy se sorprendió a sí misma y a su familia soportando el trago con entereza. Sin duda, el divorcio de sus padres le resultó muy doloroso, pero pronto aprendió a distraerse trabajando duro en el colegio. Fue su salvavidas. Consiguió buenas notas, fue a la universidad y obtuvo unos resultados aceptables. Se sorprendió a sí misma de nuevo cuando consiguió su primer trabajo como aprendiz en el departamento de compras de una cadena de ropa. En los años siguientes fue ascendiendo puestos hasta dirigir un pequeño equipo de personas.

El trabajo se fue apoderando poco a poco de la vida de Lucy, que cada vez tenía menos tiempo para sí misma. Ocurrió de forma tan gradual que apenas se dio cuenta de que la vida para ella había empezado a pasar de largo. Por supuesto, también tuvo momentos de intensa felicidad, como su boda con Tom y el nacimiento de sus dos hijas.

Los quería a todos con locura, pero seguía sin deshacerse del sentimiento de que la vida era algo que solo les ocurría a los demás. Nos dijo que se sentía como si estuviese caminando «a través de melaza cada vez más espesa».

Esa «melaza» eran su falta de tiempo y su estrés, junto con los viejos patrones de pensamientos y sentimientos del pasado. Aunque resultaba evidente que Lucy era una mujer de éxito, sus pensamientos casi siempre iban acompañados, en lo más profundo, del miedo al fracaso. De ese modo, cuando le asaltaba un estado de ánimo bajo totalmente normal, su mente rebuscaba espontáneamente entre los recuerdos de momentos en que se había sentido así en el pasado, mientras que una dura «crítica interior» le decía que sería una pena que demostrase cualquier signo de debilidad. Los sentimientos vagos de temor o inseguridad acababan provocando una cascada de sentimientos dolorosos del pasado que le resultaban muy reales y viscerales, y que inmediatamente cobraban vida propia, activando así otra oleada de emociones negativas. Por fuera parecía que no tenían conexión entre sí, pero lo cierto es que esas emociones *estaban* conectadas porque esos sentimientos suelen aparecer en constelaciones: una parte de un patrón desencadena el resto.

Como Lucy experimentaría, rara vez sentimos tensión o tristeza por sí solas: la ira, la irritabilidad, la amargura, los celos y el odio pueden unirse a ellas en un nudo de dolor incómodo y punzante. Esos sentimientos pueden dirigirse hacia los demás, pero lo más habitual es que se dirijan hacia nosotros mismos, aunque no seamos conscientes de ello. En el transcurso de la vida, esas constelaciones emocionales pueden unirse cada vez más a pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales e incluso al comportamiento. Así es como el pasado puede estar permanentemente en contacto con el presente; si tropezamos con un cambio emocional, los otros pueden producirse a continuación (y con ellos sensaciones corporales como algún dolor). Todos esos factores pueden desencadenar patrones de pensamiento, comportamientos y sentimientos que son contraproducentes, lo sabemos, pero por alguna razón no cesan. Y son capaces de crear una gran red que atraparé cualquier turbulencia emocional, por ligera que sea, y la convertirá en una tormenta.

Gradualmente, la aparición repetida de pensamientos y estados de ánimo negativos puede hacer que surjan ranuras en la mente. Con el tiempo, se hacen más y más profundas, de manera que a los pensamientos negativos y autocríticos, y a los estados de ánimo bajos o de pánico, les resulta mucho más fácil instalarse y es mucho más difícil que desaparezcan. Pasado un tiempo, las cosas más insignificantes pueden desencadenar períodos prolongados de fragilidad: por ejemplo, un bajón momentáneo del ánimo o el más ligero cambio en los niveles de energía. Esos desencadenantes pueden ser tan discretos que nos pasen por alto. Para empeorar las cosas, los pensamientos negativos normalmente se plantean como preguntas difíciles que exigen respuesta. Nos acosan. Nos arrugan el alma. Exigen una respuesta inmediata: «¿Por qué soy infeliz? ¿Qué me pasa hoy? ¿Qué he hecho mal? ¿Cuándo se acabará esto?».

Esos estrechos vínculos entre los diferentes aspectos de las emociones, que se remontan al pasado, pueden explicar por qué un desencadenante sin importancia puede

ejercer una influencia significativa en el estado de ánimo. En ocasiones, esos estados desaparecen con la misma rapidez con la que han aparecido, como una ráfaga de viento; otras veces, sin embargo, el estrés y la fatiga o el estado de ánimo bajo, parecen adhesivos: se pegan a nuestro alrededor y no hay nada capaz de eliminarlos. Es casi como si determinadas partes de la mente se encendiesen, se quedasen bloqueadas y se negasen a apagarse de nuevo. De hecho, parece ser que eso es lo que ocurre: en ocasiones, la mente se sitúa automáticamente en alerta máxima, pero *no se desenchufa* de nuevo como sería de esperar.

Una buena manera de ilustrar esa idea consiste en observar cómo se enfrentan al peligro numerosos animales en comparación con los humanos. Rememora el último documental de naturaleza que viste en televisión. Es posible que incluyese imágenes de una manada de gacelas perseguidas por un leopardo en la sabana africana. Aterrorizados, los animales corrían como locos hasta que el leopardo atrapaba a uno de ellos o abandonaba la persecución. Cuando el peligro había pasado, las gacelas volvían a pastar tranquilamente. Algo en su cerebro dio la alarma cuando se percibió la presencia del leopardo, y eso mismo la apagó cuando el peligro había pasado.

Sin embargo, la mente humana es distinta, sobre todo cuando se trata de las amenazas «intangibles» que pueden provocar ansiedad, estrés, preocupación o irritabilidad. Cuando hay algún motivo para asustarse o estresarse (real o imaginario), las antiguas reacciones de lucha o huida hacen acto de presencia. Y entonces ocurre algo más: la mente empieza a rebuscar entre los recuerdos para intentar encontrar algo que explique *por qué* nos sentimos así. Por tanto, si nos sentimos estresados o en peligro, nuestra mente busca recuerdos de momentos en los que nos hemos sentido amenazados en el pasado, y crea escenarios de lo que podría ocurrir en el futuro si somos capaces de explicar qué está ocurriendo en el presente. El resultado es que las señales de alarma del cerebro se desencadenan no solo por el miedo *actual*, sino también por las amenazas *pasadas* y las preocupaciones *futuras*. Y ocurre en un instante, antes incluso de que seamos conscientes de ello. Las nuevas pruebas obtenidas a partir de escáneres cerebrales lo confirman: las personas que se pasan el día corriendo de aquí para allá sin prestar atención, a las que les cuesta estar presentes y se centran tanto en objetivos que pierden el contacto con el mundo exterior, poseen una amígdala (la parte primitiva del cerebro implicada en la reacción de lucha o huida) que está en «alerta máxima» de manera permanente.[7] Por tanto, cuando recordamos viejas amenazas y pérdidas, los sistemas de lucha o huida del cuerpo no se desactivan una vez pasado el peligro. A diferencia de las gacelas, no dejamos de correr.

Así, nuestra manera de reaccionar puede transformar las emociones temporales e inocuas en otras persistentes y problemáticas. En resumen, la mente puede acabar empeorando mucho las cosas. Esto es así para la mayoría de sentimientos cotidianos. Veamos, por ejemplo, el cansancio:

Mientras estás sentado, leyendo este libro, intenta conectar con la posible sensación de cansancio en tu cuerpo. Nota tu nivel de cansancio. Cuando tengas esa sensación en mente, plantéate algunas preguntas al respecto. «¿Por qué me siento cansado? ¿Qué me

pasa? ¿Qué dice de mí esta sensación? ¿Qué va a pasar si no me deshago de ella?».

Piensa un momento en todas esas preguntas. Deja que revoloteen en tu mente: «¿Por qué? ¿Qué pasa? ¿Qué significa este cansancio? ¿Cuáles serán las consecuencias? ¿Por qué?».

Y ahora, ¿cómo te sientes? Probablemente, peor. Le pasa a casi todo el mundo. Se debe a que bajo esas preguntas subyace el deseo de librarse del cansancio, y de hacerlo intentando encontrar las razones por las que ha aparecido, su significado y las posibles consecuencias si no te libras de él.^[8] El impulso comprensible de explicar o desterrar el cansancio consigue que te sientas más cansado.

Y lo mismo ocurre con toda una serie de sentimientos y emociones humanos, incluyendo la infelicidad, la ansiedad y el estrés. Cuando estamos infelices, por ejemplo, es natural intentar averiguar por qué nos sentimos así y tratar de hallar una manera de resolver el *problema* de la infelicidad. Sin embargo, la tensión, la infelicidad o el agotamiento no son «problemas» que puedan resolverse. Son emociones. Reflejan estados de la mente y el cuerpo. Y, como tales, no pueden ser *resueltos*: solo podemos *sentirlos*. Cuando los hayas sentido (es decir, cuando reconozcas su existencia) y prescindas de la tendencia a explicarlos o a librarte de ellos, será mucho más fácil que se desvanezcan de forma natural, como la niebla en una mañana de primavera.

Permítenos que expliquemos esta idea aparentemente contrapuesta. ¿Por qué tus esfuerzos para deshacerte de sentimientos desagradables provocan todo lo contrario?

Cuando tratas de resolver el «problema» de la infelicidad (o cualquier otra emoción «negativa»), utilizas una de las herramientas más poderosas de la mente: el pensamiento crítico racional. Funciona así: te ves a ti mismo en un lugar (la infelicidad) y sabes dónde quieres estar (la felicidad). A continuación, tu mente analiza el hueco entre los dos e intenta encontrar la mejor manera de unirlos. Para ello utiliza el modo «hacer» (se llama así porque se le da bien resolver problemas y terminar tareas). El modo «hacer» reduce progresivamente el hueco entre el lugar donde estás y el lugar donde quieres estar. Lo hace de manera subconsciente, descomponiendo el problema en piezas, cada una de las cuales se resuelve en tu imaginación. La solución se reanaliza para comprobar si te ha acercado a tu objetivo. Por lo general, ocurre en un instante y no somos conscientes del proceso. Es una manera muy poderosa de resolver problemas. Así encontramos las rutas para recorrer ciudades, conducir y organizar programas de trabajo frenéticos. En una forma más refinada, así se construyeron las pirámides y se exploró el mundo en veleros, y está ayudando a la humanidad a resolver muchos de nuestros problemas más apremiantes.

Es perfectamente natural, por tanto, aplicar este enfoque para resolver el «problema» de la infelicidad. Sin embargo, es lo peor que puedes hacer, porque te obliga a concentrarte en el hueco entre cómo estás y cómo te gustaría estar. Al hacerlo, te planteas preguntas críticas del tipo: «¿Qué me pasa? ¿En qué me he equivocado? ¿Por qué siempre cometo esos errores?». Esas preguntas no solo son duras y autodestructivas; además, también exigen que la mente aporte pruebas para explicar su malestar. Y la mente es muy brillante cuando se trata de proporcionar esas pruebas.

Imagina que estás paseando por un parque precioso en un día de primavera. Te sientes feliz, pero por algún motivo desconocido, un atisbo de tristeza atraviesa tu mente. Podría ser el resultado del hambre, ya que te has saltado la comida, o tal vez has desencadenado sin quererlo algún recuerdo que te perturba. Al cabo de unos minutos, es posible que empieces a sentirte un poco bajo de ánimo. En cuanto te das cuenta, empiezas a sondearte: «Hace un día estupendo. Es un parque precioso. Me gustaría sentirme más feliz de lo que me siento ahora».

Piénsalo un momento: «Me gustaría sentirme más feliz».

¿Cómo te sientes ahora? Probablemente, peor. Es porque te has centrado en el hueco entre cómo te sientes y cómo *quieres* sentirte. Y centrarse en el hueco lo *intensifica*. La mente ve el hueco como un problema que resolver. Este enfoque resulta desastroso cuando se trata de emociones, debido a la estrecha interconexión entre tus pensamientos, tus emociones y tus sensaciones corporales. Se alimentan mutuamente, y si no se controlan pueden llevar a tu pensamiento en direcciones muy estresantes. Puedes verte atrapado rápidamente en tus propios pensamientos. Empiezas a darle vueltas, a pensar demasiado. Comienzas a hacerte una y otra vez las mismas preguntas afiladas que exigen respuestas inmediatas: «¿Qué me pasa hoy? Debería estar feliz, ¿por qué no lo controlo?».

Tu ánimo se hunde un poco más. Es posible que tenses el cuerpo, que frunzas el ceño y que te sientas desanimado. Podrían aparecer algunas molestias y dolores. Esas sensaciones llegan a tu mente, que entonces se siente más amenazada y un poco más pesimista. Si tu ánimo baja todavía más, empezarás a preocuparte realmente y a perderte las pequeñas y maravillosas cosas que en situación normal suponen un motivo de alegría: dejas de observar que los narcisos han empezado a florecer, a los patos que juegan en el lago, las sonrisas inocentes de los niños.

Por supuesto, nadie da vueltas a los problemas por que considere que es una forma tóxica de pensar. La gente realmente cree que si se preocupa lo suficiente por su infelicidad, acabará encontrando una solución. Solo se necesita un último esfuerzo, pensar un poco más sobre el problema... Pero las investigaciones demuestran lo contrario: dar vueltas a las cosas reduce nuestra capacidad de resolver problemas, y es absolutamente inútil para enfrentarse a las dificultades emocionales.

La prueba está clara: dar muchas vueltas a las cosas es el problema, no la solución.

Salir del círculo vicioso

No puedes impedir que surjan recuerdos infelices, monólogos interiores negativos y maneras de pensar críticas, pero lo que *sí* puedes impedir es lo que ocurre a continuación. Puedes evitar que el círculo vicioso continúe alimentándose a sí mismo y desencadenando la consiguiente espiral de pensamientos negativos. Y puedes hacerlo a

través de una manera alternativa de relacionarte contigo mismo y con el mundo. La mente puede hacer mucho más que analizar problemas en modo «hacer». El problema es que utilizamos tanto ese modo que no vemos que existe una alternativa. Sin embargo, sí existe otra manera. Si te paras y reflexionas por un momento, la mente no solo piensa. También puede ser *consciente* de que está pensando. Esa forma de conciencia pura te permite experimentar el mundo directamente. Es más grande que el pensamiento. No está nublada con tus pensamientos, sentimientos y emociones. Es como una gran montaña (un punto estratégico) desde la cual puedes ver a muchos kilómetros a la redonda.

La conciencia pura trasciende el pensamiento. Te permite salir del monólogo interior negativo y de tus reacciones y emociones. Te permite observar el mundo una vez más con los ojos abiertos. Y cuando lo haces, una sensación de asombro y satisfacción pausada empieza a reaparecer en tu vida.

Despertar a tu vida

El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos.

(ATRIBUIDO A MARCEL PROUST, 1871-1922)

Imagínate en un monte a las afueras de una ciudad, bajo la lluvia, observando un paisaje urbano gris. Podría ser la ciudad en la que creciste o en la que vives actualmente. La lluvia hace que parezca fría e inhóspita. Los edificios se te antojan descuidados y viejos. Las calles están repletas de tráfico y todo el mundo parece desgraciado y de mal humor. Y entonces ocurre algo milagroso. Las nubes se abren y comienza a asomar el sol. El mundo se transforma en un instante. Las ventanas de los edificios se vuelven doradas. El hormigón gris pasa a ser de color bronce brillante. Las calles lucen deslumbrantes y limpias. Aparece un arco iris. El río lodoso se convierte en una serpiente exótica y reluciente que se abre paso a través de la ciudad. Por un maravilloso instante, todo parece detenerse: tu respiración, tu corazón, tu mente, los pájaros en el cielo, el tráfico en las calles, hasta el mismo tiempo. Todo parece en pausa para asimilar la transformación.

Esos cambios hermosos e inesperados ejercen un efecto espectacular, y no solo en lo que ves, sino también en lo que piensas y sientes, y en cómo te relacionas con el mundo. Son capaces de cambiar por completo toda tu visión de la vida en un abrir y cerrar de ojos. Pero lo que resulta verdaderamente notable de esos cambios es que en realidad apenas cambia nada: el paisaje urbano sigue siendo el mismo, pero cuando sale el sol simplemente ves el mundo con *una luz distinta*. Nada más.

Observar tu vida desde *un lugar distinto* puede transformar tus sentimientos de la misma manera. Recuerda algún momento en el que estuvieses preparándote para unas merecidas vacaciones. Tenías muchas cosas que hacer y muy poco tiempo. Llegaste tarde a casa después del trabajo, tras intentar dejar todo atado antes de permitirte un tiempo de desconexión. Te sentías como un hámster atrapado en una rueda que no para de girar. Incluso el hecho de decidir qué te ibas a llevar te suponía una gran dificultad. Cuando acabaste de preparar el equipaje, te sentías agotado. Te costó dormir porque tu mente no paraba de dar vueltas a todo lo que habías hecho durante el día. Por la mañana, te levantaste, colocaste las maletas en el coche, cerraste la puerta de tu casa y te echaste a la carretera... Y ya está.

Poco después, estabas tumbado en una playa estupenda, riendo y bromeando con tus amigos. De repente, el trabajo y sus exigencias estaban tan lejos que ni te acordabas de

ellos. Te sentías renovado y completo de nuevo porque todo tu mundo había cambiado de ritmo. Tu trabajo seguía existiendo, por supuesto, pero lo veías desde *un lugar distinto*. Nada más.

El tiempo también puede transformar considerablemente tu visión de la vida. Piensa en la última vez que discutiste con un colega o un desconocido (por ejemplo, en un servicio de atención de llamadas). En aquel momento echabas chispas. Te pasaste varias horas pensando en todas las cosas inteligentes que podrías haber dicho, que *deberías* haber dicho, para dejar a tu oponente por los suelos. Probablemente, las consecuencias de la discusión te arruinaron el día. Unas semanas más tarde, sin embargo, el enfado se había esfumado. Ya ni te acordabas del episodio. La punzada que sentías había desaparecido de tus emociones turbulentas. El hecho había ocurrido, pero lo recordabas desde *un punto distinto en el tiempo*. Nada más.

Cambiar tu perspectiva puede transformar tu experiencia de la vida, tal como demuestran los ejemplos anteriores. Esos ejemplos, no obstante, también exponen un problema fundamental: se deben a que algo exterior a ti cambió (salió el sol, te fuiste de vacaciones, pasó el tiempo). Y el problema es que si confías *únicamente* en que las circunstancias externas cambien para sentirte más feliz y con más energía, tendrás que esperar *mucho* tiempo. Y mientras esperas, deseando que salga el sol o ansiando la paz y la tranquilidad de un futuro imaginario o de un pasado idealizado, tu vida real pasa desapercibida. Esos momentos podrían no existir nunca.

Pero no tiene por qué ser así.

Como hemos explicado en el capítulo dos, resulta muy sencillo enzarzarse en un círculo de sufrimiento y angustia cuando intentamos eliminar los sentimientos o damos muchas vueltas a las cosas. Los sentimientos negativos persisten cuando el modo «hacer» de la mente, el que resuelve problemas, se ofrece a ayudar, pero en lugar de eso acaba intensificando las dificultades que intentabas superar.

Existe una alternativa. Nuestra mente también cuenta con un modo distinto de relacionarse con el mundo: es el modo «ser».[1] Se parece a un cambio de perspectiva, pero es mucho más que eso. Se trata de una manera distinta de conocimiento que te permite ver cómo tu mente tiende a distorsionar la «realidad». Te ayuda a salir de la tendencia natural de la mente a pensar demasiado, sobreanalizar y juzgar. Empiezas a experimentar el mundo directamente, lo que te permite ver la angustia que sientes desde un ángulo totalmente nuevo y enfrentarte a las dificultades de la vida de manera muy distinta. Y descubres que puedes cambiar tu *paisaje interior* (el *paisaje mental*, si quieres llamarlo así)[2] con independencia de lo que ocurra a tu alrededor. Tu felicidad, tu satisfacción y tu equilibrio ya no dependen de las circunstancias *externas*. Has recuperado el control de tu vida.

Si el modo «hacer» es una trampa, el modo «ser» es la libertad.

A lo largo de los tiempos, la humanidad ha aprendido a cultivar esa manera de ser, y nosotros podemos hacer lo mismo ahora. La meditación *mindfulness* es la puerta de

entrada al modo «ser». Con un poco de práctica aprenderás a abrir esa puerta siempre que lo necesites.

La conciencia plena (o *mindfulness*) surge espontáneamente del modo «ser» cuando aprendemos a prestar atención a las cosas como realmente son, a propósito, en el momento presente y sin juzgar.

Con el *mindfulness* empezamos a ver el mundo tal como es, no como esperamos que sea, ni como queremos que sea o como tememos que pueda llegar a ser.

Al principio, estas ideas pueden parecer demasiado vagas como para captarlas plenamente. Por su naturaleza, es preciso experimentarlas para entenderlas bien. Para facilitar el proceso, la siguiente sección explica punto por punto el modo *mindful* («ser») de la mente por contraste con el modo «hacer». Aunque algunas de las definiciones y explicaciones pueden continuar pareciéndote un poco confusas, los beneficios reales del *mindfulness* están fuera de toda duda. De hecho, es posible comprobar cómo arraigan en el cerebro los beneficios a largo plazo del *mindfulness* utilizando la tecnología más avanzada de captación de imágenes del cerebro.

Mientras lees el resto del libro, recuerda que el modo «hacer» no es un enemigo que derrotar, sino un aliado. Se convierte en un «problema» cuando se ofrece para una tarea que no puede llevar a cabo, como «resolver» una emoción problemática. Cuando esto ocurre, conviene pasar al modo «ser». Eso es lo que nos brinda el *mindfulness*: la capacidad de introducir cambios en lugar de permanecer atascados en la misma situación.

Las siete características de los modos mentales «hacer» y «ser»

1. Piloto automático versus elección consciente

El modo «hacer» es realmente brillante automatizando nuestra vida mediante los hábitos. Sin embargo, es el elemento que menos percibimos. Sin la capacidad mental de aprender a partir de la repetición, todavía estaríamos intentando recordar cómo se atan los cordones. El problema surge cuando concedemos demasiado control al piloto automático. Es muy fácil que acabes pensando, trabajando, comiendo, caminando o conduciendo sin una conciencia clara de lo que haces. El peligro es que de ese modo te pierdes gran parte de tu vida.

El *mindfulness* te devuelve una y otra vez a la conciencia plena: un lugar de elección y resolución.

El modo consciente, el modo «ser», te permite tomar plena conciencia de tu vida de nuevo. Te dota de la capacidad de «registrarte» a ti mismo de vez en cuando para realizar elecciones deliberadas. En el capítulo uno dijimos que la meditación *mindfulness* te deja más tiempo libre del que tardas en llevar a cabo las prácticas. Ese es el motivo. Cuando tomas más conciencia, vuelves a alinear tus intenciones y tus acciones en lugar de dejar que el piloto automático te aparte a un lado. Aprendes a dejar de malgastar tu

tiempo incurriendo en los mismos hábitos de pensamiento y acción que han dejado de servirte hace mucho tiempo. También significa que es menos probable que acabes luchando durante demasiado tiempo por objetivos que convendría dejar a un lado, al menos de momento. Vuelves a estar plenamente vivo y consciente (véase cuadro a continuación).

Cómo duplicar tu esperanza de vida

Estar atrapado y ocupado en el modo «hacer» erosiona tu vida porque te roba tiempo. Párate un momento a observar tu propia vida:

- ¿Te resulta difícil permanecer concentrado en lo que ocurre en el presente?
- ¿Tiendes a caminar rápidamente hacia el lugar donde te diriges sin prestar atención a lo que experimentas por el camino?
- ¿Tienes la sensación de «funcionar con el piloto automático», sin demasiada conciencia de lo que estás haciendo?
- ¿Realizas las actividades a toda prisa sin prestarles verdadera atención?
- ¿Te concentras tanto en el objetivo que quieres conseguir que pierdes el contacto con lo que estás haciendo para conseguirlo en el momento presente?
- ¿Te preocupas por el futuro o el pasado?[3]

En otras palabras, ¿funcionas impulsado por las rutinas diarias que te obligan a vivir en tu cabeza y no tanto en tu propia vida?

Ahora extrapola esta idea para aplicarla a la vida que te queda por delante. Si tienes treinta años, con una esperanza de vida de unos ochenta, te quedan cincuenta años por delante. Pero si solo eres realmente consciente de cada momento durante unas dos horas de las dieciséis que permaneces despierto cada día (cosa nada extraña), tu esperanza de vida es de solo seis años y tres meses. Probablemente inviertes mucho tiempo en reuniones con tu jefe. Si un amigo te dijese que le acaban de diagnosticar una enfermedad terminal y que le quedan seis años, te sentirías muy apenado y tratarías de darle cariño. Sin embargo, y sin darte cuenta, podría ocurrir que durante ese tiempo tú no estuvieses realmente presente.

Si pudieses duplicar el número de horas que estás realmente vivo cada día, duplicarías tu esperanza de vida. Sería como vivir hasta los ciento treinta años. Ahora imagina que triplicas o cuadruplicas el tiempo que estás realmente vivo. La gente se gasta cientos de miles de euros (literalmente) en drogas caras y cócteles vitamínicos de efectos no demostrados para «ganar» unos cuantos años de vida; hay quien dona dinero a universidades para que se investigue la manera de aumentar la esperanza de vida. Sin embargo, tú puedes conseguir el mismo efecto aprendiendo a vivir de manera consciente, despertando a tu vida.

Por supuesto, la cantidad no lo es todo. Pero sí es cierto, como sugieren las investigaciones, que las personas que practican el *mindfulness* padecen menos ansiedad y estrés, viven más relajadas, más plenas y con más energía. Así, la vida no solo parece más larga porque bajas el ritmo y estás aquí realmente, sino que además resulta más feliz.

2. Analizar versus sentir

El modo «hacer» necesita pensar. Analiza, recuerda, planifica y compara. Ese es su papel, y a muchos de nosotros se nos da muy bien. Pasamos mucho tiempo «en nuestra

cabeza» sin darnos cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor. El ajetreo desenfrenado del mundo puede llegar a absorbernos hasta el punto de erosionar nuestro sentido de la presencia en el cuerpo, obligándonos a vivir dentro de nuestros pensamientos en lugar de experimentar el mundo directamente. Como hemos visto en el capítulo anterior, esos pensamientos pueden tomar fácilmente una dirección tóxica. No siempre ocurre (no es inevitable), pero se trata de un peligro omnipresente.

El *mindfulness* constituye un modo realmente diferente de conocer el mundo. No se trata solo de pensar de manera distinta. Significa recuperar el contacto con los sentidos, ver, escuchar, tocar, oler y saborear las cosas como si fuese la primera vez. Recuperar la auténtica curiosidad por el mundo. Ese contacto sensorial directo con el mundo puede parecer trivial al principio. Pero cuando empiezas a sentir los momentos de la vida cotidiana descubres algo *extraordinario*; poco a poco vas cultivando un sentido directo e intuitivo de lo que ocurre en tu mundo interior y en el exterior, y ello ejerce un profundo efecto en tu capacidad de prestar atención a las personas y al mundo de manera renovada, sin dar nada por sentado. Esa es la verdadera base de la conciencia plena: despertar a lo que está ocurriendo en tu interior y en el mundo en cada momento.

3. Luchar versus aceptar

El modo «hacer» implica juzgar y comparar el mundo «real» con el mundo que nos gustaría en nuestros pensamientos y nuestros sueños. Limita la atención al hueco entre esos dos mundos, de manera que acabas aplicando una variedad tóxica de perspectiva limitada en la que solo sirve la perfección.

El modo «ser», por otro lado, te invita a prescindir de los juicios temporalmente. Consiste en hacerse a un lado por un momento y observar cómo transcurre la vida, dejando que sea *tal como es* durante ese momento de observación. Significa enfocar un problema o una situación sin ideas preconcebidas, de manera que ya no sientes el impulso de extraer una sola conclusión preconcebida. De ese modo, evitas cerrarte a tus opciones creativas.

La aceptación plena no significa que tengas que resignarte a tu destino. Se trata de reconocer que una experiencia está ahí, en este momento, pero en lugar de dejar que se haga con el control de tu vida, el *mindfulness* te permite observarla, de manera simple y compasiva, en lugar de juzgarla, atacarla, discutir con ella o desaprobar su validez. Esa aceptación radical te permite detener las espirales negativas desde el principio, o si ya han comenzado, reducir su impulso. Te brinda la libertad de elegir (de salir de los problemas que se ciernen sobre ti), y en ese proceso te libera progresivamente de la infelicidad, el temor, la ansiedad y el agotamiento. De ese modo aumenta el control que tienes sobre tu propia vida. Lo más importante, no obstante, es que te permite enfrentarte a los problemas de la manera más eficaz posible y en el momento más adecuado.

4. Ver los pensamientos como algo sólido y real versus tratarlos como hechos mentales

Cuando está en el modo «hacer», la mente utiliza sus propias creaciones, sus pensamientos y sus imágenes como materia prima. Las ideas son su moneda de cambio y adquieren valor propio. Puedes empezar a confundirlas con la realidad. En la mayoría de las circunstancias, eso tiene sentido. Si tienes pensado visitar a un amigo, es preciso que tengas en mente el destino. La mente planificadora, la que hace y piensa, te llevará hasta allí. No tiene sentido dudar de la veracidad de tu pensamiento: «¿Realmente voy a visitar a mi amigo?». En tales situaciones resulta útil tomar por ciertos los pensamientos.

Sin embargo, eso se convierte en un problema cuando te sientes estresado. Es posible que empieces a decirte a ti mismo: «Voy a volverme loco si esto sigue así; debería encontrar una manera mejor de hacer las cosas». Puedes tomar por ciertos *esos* pensamientos. Tu estado de ánimo cae en picado cuando tu mente reacciona de manera muy dura: «Soy débil; soy un desastre». Luchas más y más, ignorando los mensajes de tu cuerpo castigado y los consejos de tus amigos. Tus pensamientos han dejado de servirte y se han convertido en tus amos, y se trata de unos amos muy duros e implacables.

El *mindfulness* nos enseña que los pensamientos son solo pensamientos, que son hechos que existen en la mente. En muchos casos resultan valiosos, pero no son «tú» o la «realidad». Son tus comentarios interiores continuos sobre ti mismo y el mundo. Y reconocerlo te libera de la realidad dislocada que todos nos construimos mediante preocupaciones interminables, dando vueltas a las cosas, pensando sin parar. Recuperas la capacidad de ver un camino claro en la vida.

5. Evitación versus acercamiento

El modo «hacer» resuelve los problemas teniendo en mente los objetivos y los destinos, pero también los «antiobjetivos» y los lugares a los que *no* quieres ir. Es el caso, por ejemplo, cuando conduces desde A hasta B porque resulta útil saber qué partes de la ciudad o de las carreteras conviene evitar. Sin embargo, se convierte en un problema si utilizas la misma estrategia para los estados mentales que intentas evitar a toda costa. Por ejemplo, si intentas resolver el problema del cansancio y el estrés, también tendrás en mente los «lugares que no quieres visitar», como el agotamiento, el sentimiento de estar quemado y la depresión. Así, además de sentirte cansado y estresado, empiezas a crear nuevos temores, lo que incrementa tu ansiedad y tu estrés, y con ello el agotamiento. A pesar de todos los esfuerzos, el modo «hacer» utilizado en el contexto equivocado te lleva paso a paso hacia el desgaste y el agotamiento.

El modo «ser», por otro lado, te anima a «acercarte» a las cosas que te apetece evitar; te invita a interesarte realmente por tus estados mentales más difíciles. El *mindfulness* no dice «No te preocupes» o «No estés triste». Reconoce tu miedo y tu tristeza, tu fatiga y tu desgaste, y te anima a «dirigirte» a esos sentimientos y a las emociones que amenazan con anularte. Ese enfoque compasivo reduce gradualmente el poder de tus sentimientos negativos.

6. Viaje mental en el tiempo versus permanecer en el momento presente

Tanto tu memoria como tu capacidad de hacer planes para el futuro son fundamentales para el buen funcionamiento de tu vida cotidiana, pero también reciben la influencia de tus estados de ánimo dominantes. Cuando te sientes estresado, tiendes a recordar únicamente las cosas negativas y te cuesta recordar las positivas. Algo similar ocurre cuando piensas en el futuro: el estrés te lleva a pensar que un desastre te espera a la vuelta de la esquina, y cuando te sientes infeliz o se va apoderando de ti un sentimiento de desesperación, te resulta casi imposible mirar al futuro con optimismo. Cuando esos sentimientos se apoderan de tu mente consciente, dejas de tener en cuenta que solo son recuerdos del pasado o planes para el futuro y te pierdes en un viaje mental en el tiempo.

Revivimos hechos pasados y *volvemos a sentir* su dolor; *previvimos* desastres futuros y *presentimos* su impacto.

La meditación entrena a la mente para «ver» conscientemente los pensamientos a medida que surgen. Eso te permite vivir tu vida a medida que se va desarrollando en el momento presente. No significa que estés aprisionado en el presente. Puedes seguir recordando el pasado y planificando el futuro, pero el modo «ser» te permite verlos tal como son. Ves los recuerdos *como* recuerdos y los planes *como* planes. Tener conciencia de que estás recordando o planificando te ayuda a dejar de ser un esclavo de los viajes mentales en el tiempo. Evitas el dolor añadido que provoca revivir el pasado y previvir el futuro.

7. Actividades agotadoras versus actividades energizantes

Cuando estás encerrado en el modo «hacer», el piloto automático no es lo único que te guía: también tiendes a quedarte atrapado en objetivos importantes, laborales y vitales, y en proyectos tan exigentes como el cuidado de la casa, de los hijos o de parientes mayores. Estos objetivos merecen la pena en sí mismos, pero por su naturaleza exigente resulta tentador concentrarse en ellos y excluir todo lo demás, incluyendo tu propia salud y tu bienestar. Al principio es posible que te digas a ti mismo que tanto ajeteo es temporal y que estás dispuesto a practicar actividades que alimenten tu alma. Sin embargo, renunciar a esas cosas puede provocar la desaparición progresiva de tus recursos internos. Al final acabarías exhausto, apático y desgastado.

El modo «ser» restaura el equilibrio ayudándote a sentir con más claridad las cosas que te aportan energía y las que te despojan de tus recursos internos. Te ayuda a sentir la necesidad de tiempo para alimentar tu alma y te brinda el espacio y el valor necesarios para hacerlo. Además, te ayuda a enfrentarte mejor a esos aspectos inevitables de la vida que pueden llevarse tu energía y tu felicidad innata.

Cambiar el ritmo conscientemente

La meditación *mindfulness* te enseña progresivamente a percibir las siete dimensiones (así se conoce a estos puntos) explicadas en el apartado anterior, y con ello a identificar en qué modo está funcionando tu mente. Actúa como una alarma que te dice, por ejemplo, cuándo estás pensando de más y te recuerda que existe una alternativa, que tienes opciones por muy infeliz, estresado o nervioso que te sientas. Por ejemplo, si sientes que te estás enredando en una maraña de pensamientos y juicios críticos, el *mindfulness* te ayuda a ser más comprensivo y a enfocar tus dificultades con una actitud benévola y curiosa.

Ahora ya podemos contarte un secreto: si cambias de ritmo en *cualquiera* de esas dimensiones, las otras cambiarán también. Por ejemplo, durante el programa de *mindfulness* puedes practicar la manera de dejar atrás la evitación y descubrirte siendo menos crítico; puedes trabajar en «estar presente» y también te encontrarás tomándote tus pensamientos menos literalmente; si cultivas una generosidad mayor hacia ti mismo, verás que también sientes más empatía hacia los demás. Y cuando haces todas esas cosas, un entusiasmo, una energía y una ecuanimidad naturales empiezan a manar como una fuente de aguas cristalinas.

Aunque las meditaciones de este libro solo te ocuparán entre veinte y treinta minutos «de reloj» al día, los resultados pueden influir considerablemente en todos los aspectos de tu vida. Pronto te darás cuenta de que si bien es cierto que en la vida diaria se necesita cierto grado de comparación y crítica, nuestra civilización las ha elevado a la categoría de dioses. Sin embargo, muchas opciones son falsas: simplemente, no las necesitas. Están guiadas por tu corriente de pensamiento. Nada más. No necesitas compararte con los demás continuamente. No es necesario que compares tu vida (o tu nivel de vida) con una vida ficticia en el futuro o una visión un poco edulcorada del pasado. No necesitas permanecer despierto por la noche intentando juzgar el impacto que podría ejercer en tu futuro laboral un comentario sin importancia que has hecho en una reunión. Tampoco necesitas preocuparte por un comentario hecho como de pasada por un amigo. Si simplemente aceptas la vida tal como es, te sentirás mucho más satisfecho y cada vez más libre de preocupaciones. Y si es preciso emprender alguna acción, la decisión más sabia surgirá en tu mente justo cuando no estés dándole vueltas.

Debemos insistir en que la aceptación consciente *no* significa resignarse. No es la aceptación de lo inaceptable. Tampoco es una excusa para la pereza o para no hacer nada con tu vida, tu tiempo y tus talentos y dones innatos (el trabajo con sentido, remunerado o no, es una manera segura de fomentar la felicidad). El *mindfulness* te acerca a tus sentidos, te hace avanzar de manera espontánea si te reservas el tiempo necesario para practicarlos. Te permite experimentar el mundo, de forma calmada y sin juzgar, directamente a través de los sentidos. Te aporta un enorme sentido de la perspectiva. Sientes qué es importante y qué no lo es.

A la larga, el *mindfulness* te anima a tratarte a ti mismo y a los demás con compasión. Ese sentimiento te libera del dolor y las preocupaciones, una verdadera sensación de felicidad invade tu vida cotidiana. No es el tipo de felicidad que se

desvanece poco a poco, a medida que te vas inmunizando a sus alegrías. Se trata más bien de una sensación que penetra en cada una de las fibras de tu ser.

La felicidad arraiga

Una de las características más sorprendentes de la meditación *mindfulness* es que está demostrado que sus efectos profundamente positivos producen cambios en el cerebro. Avances científicos recientes nos permiten ver que las partes del cerebro asociadas con emociones positivas como la felicidad, la empatía y la compasión se fortalecen y son más activas en las personas que meditan. La nueva ciencia de las imágenes del cerebro implica que podemos observar cómo se activan redes fundamentales, casi como si produjesen destellos y sonidos con fuerza renovada. Y cuando eso ocurre, la infelicidad, la ansiedad y el estrés empiezan a desvanecerse y dejan una profunda sensación de renovación. No es necesario que pasen varios años para ver los beneficios de la meditación. Cada minuto cuenta. Las investigaciones han demostrado que practicar cada día durante ocho semanas es suficiente para ver los resultados.[4]

Esa evidencia es relativamente reciente. Durante muchos años se dio por sentado que todos tenemos un termostato emocional que determina nuestro grado de felicidad. Se suponía que algunas personas tenían disposición a ser felices, mientras que otras llevaban una vida desgraciada. Aunque ciertos acontecimientos importantes, como la muerte de un ser querido o ganar la lotería, pueden cambiar significativamente el estado de ánimo (en ocasiones, durante semanas o meses), siempre se daba por sentado que existe un punto medio al que acabamos regresando. Supuestamente, ese punto medio emocional estaba codificado en nuestros genes o se asentaba durante la infancia. Dicho de otro modo, algunas personas nacían para ser felices y otras no.

Hace unos años, sin embargo, esa idea fue descartada por Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, y Jon Kabat-Zinn, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Davidson y Kabat-Zinn descubrieron que la práctica del *mindfulness* permite salir del empuje gravitatorio del punto medio emocional. Su trabajo insistía en la extraordinaria posibilidad de cambiar para siempre y para mejor nuestro nivel subyacente de felicidad.

Ese descubrimiento tiene sus raíces en el trabajo del doctor Davidson sobre la medida de la felicidad de una persona a través de la observación de la actividad eléctrica en diferentes partes de su cerebro. Para ello se emplean sensores situados en el cuero cabelludo que miden la actividad de un escáner cerebral por resonancia magnética funcional.[5] Davidson descubrió que cuando una persona sufre alguna alteración emocional (ya sea enfado, ansiedad o depresión), la parte del cerebro conocida como córtex prefrontal derecho se ilumina más que la parte equivalente de la izquierda. Cuando una persona está de buen humor (feliz, entusiasmada, repleta de energía), el córtex prefrontal izquierdo se ilumina más que el derecho. Este hallazgo llevó a Davidson a la creación de un «catálogo de estados de ánimo» basado en la proporción entre la

actividad eléctrica en los córtex prefrontales izquierdo y derecho. Esa proporción es capaz de prever los estados de ánimo diarios con una gran precisión. Sería como asomarse a tu termostato emocional: si la proporción se inclina a la izquierda, es muy probable que te sientas feliz, satisfecho y con energía. Es el sistema del «acercamiento». Si se inclina a la derecha, es más probable que te sientas de mal humor, desanimado y sin energía ni entusiasmo. Es el sistema de la «evitación».

Davidson y Kabat-Zinn decidieron ampliar su trabajo examinando el efecto del *mindfulness* en los termostatos emocionales de un grupo de trabajadores en biotecnología.[6] Los integrantes del grupo recibieron formación en meditación *mindfulness* durante ocho semanas. Y entonces ocurrió algo muy significativo. No solo se convirtieron en personas más felices, con menos ansiedad, con más energía y cada vez más implicadas en su trabajo; además, el catálogo de actividad cerebral de Davidson se desplazó a la izquierda. Aunque parecía increíble, ese sistema de «acercamiento» continuó funcionando cuando los participantes se vieron expuestos a una música lenta y deprimente, y a recuerdos de su pasado que les provocaban tristeza. En lugar de luchar contra esa tristeza o de suprimirla como a un enemigo, la vivieron como algo a lo que había que acercarse, explorar y reconocer. Quedó patente no solo que el *mindfulness* fomentaba la felicidad general (y reducía los niveles de estrés), sino que además se reflejaba en el funcionamiento real del cerebro. Esto sugiere que el *mindfulness* ejerce unos efectos positivos que arraigan en el cerebro.

Otro beneficio inesperado del curso de *mindfulness* fue que los sistemas inmunológicos de los trabajadores se reforzaron significativamente. Los investigadores vacunaron a los trabajadores contra la gripe y más tarde midieron la concentración de los anticuerpos que habían producido. Los voluntarios que habían mostrado un cambio más claro hacia el sistema de «acercamiento» del cerebro también demostraron una mejora mayor de su sistema inmunológico.

Quedaba por llegar un trabajo todavía más interesante. La doctora Sarah Lazar, del Hospital General de Massachusetts, descubrió que cuando se practica la meditación durante varios años, esos cambios positivos cambian la estructura *física* del cerebro.[7] El termostato emocional se pone a cero para empezar a mejorar. Con el tiempo, eso significa que existen más probabilidades de sentirse feliz, que aumenta el deseo de vivir tranquilamente, sin enfados ni agresividad, con energía. Ese cambio en los circuitos del cerebro resulta más pronunciado en una zona de la superficie cerebral conocida como ínsula, que controla muchos de los rasgos que consideramos fundamentales de nuestra naturaleza humana (véase a continuación).[8]

La ínsula y la empatía

Investigaciones científicas con resonancias magnéticas funcionales han demostrado que la ínsula se activa con la meditación.[9] Se trata de un dato muy significativo porque esa parte del cerebro es fundamental para nuestro sentido de la conexión humana, ya que participa en la empatía de manera muy real y visceral. La

empatía te permite asomarte al alma de otra persona, te ayuda a entender su dolor «desde dentro». Le acompaña la verdadera compasión, la auténtica bondad. Si pudieses ver el interior de tu cerebro con un escáner, comprobarías que esa zona se llena de vida y actividad cuando sientes empatía por otra persona.

[10] La meditación no solo refuerza la ínsula; además, contribuye a su crecimiento y su expansión.

¿Por qué es importante todo esto? Además de ser positivo para la sociedad y para toda la humanidad, la empatía es buena para *ti*. La empatía y los sentimientos auténticos de compasión y bondad hacia ti mismo y los demás ejercen efectos muy beneficiosos en la salud y el bienestar. Cuanto más tiempo lleva una persona meditando, más desarrollada está su ínsula. No obstante, ocho semanas de formación en *mindfulness* son suficientes para introducir cambios en el funcionamiento de esa zona tan importante del cerebro.[11]

Numerosas pruebas clínicas demuestran que esos efectos tan positivos en el cerebro se traducen en beneficios para nuestra sensación de felicidad, bienestar y salud física. En las siguientes páginas veremos algunos ejemplos.

Otros beneficios demostrados de la meditación

Centros de investigación de todo el mundo continúan descubriendo beneficios de la meditación *mindfulness* para la salud mental y física. Veamos unos cuantos.

Mindfulness, bondad y estado de ánimo positivo

La profesora Barbara Fredrickson y sus colegas de la Universidad de Carolina del Norte (Chapel Hill) han demostrado que la meditación centrada en la bondad hacia uno mismo y los demás fomenta emociones positivas que, a su vez, despiertan la sensación del gusto por la vida. Después de solo nueve semanas de formación, los alumnos desarrollaron el sentido de vivir con un propósito y manifestaron menos sentimientos de aislamiento y alienación. Además, se redujeron los síntomas de dolencias tan diversas como dolores de cabeza o de pecho, congestión y debilidad.[12]

Los diferentes aspectos del *mindfulness* influyen en los diferentes estados de ánimo

Cada una de las meditaciones incluidas en este libro produce beneficios distintos (aunque íntimamente relacionados). Por ejemplo, las investigaciones llevadas a cabo en el Centro Médico Universitario de Groningen (Países Bajos) demuestran que el incremento de estados de ánimo positivos y del bienestar está relacionado directamente con la toma de conciencia de las actividades cotidianas rutinarias, con observar y prestar atención a las experiencias ordinarias de la vida, y con actuar de manera menos automática. En cambio, el descenso de los estados de ánimo negativos está más vinculado a los pensamientos y las emociones de aceptación, sin juicios, aprendiendo a mostrarse abierto y curioso hacia los sentimientos dolorosos.[13]

Mindfulness y autonomía

Kirk Brown y Richard Ryan, de la Universidad de Rochester (Nueva York), han descubierto que las personas

más conscientes participan en actividades más autónomas. Es decir, no hacen las cosas porque los demás se lo pidan o les presionen para hacerlas. Tampoco realizan tareas para quedar bien con otras personas o para sentirse mejor con ellas mismas. Pasan más tiempo haciendo cosas que valoran de verdad, o que simplemente les resultan divertidas o interesantes.

Meditación y salud física

Numerosas pruebas clínicas recientes demuestran que la meditación puede ejercer un efecto profundamente positivo en la salud física.[14] Un estudio subvencionado por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos y publicado en 2005 descubrió que la forma de meditación que se practica en Occidente desde la década de 1960 (meditación trascendental) conlleva una reducción drástica de la mortalidad. El grupo de meditación demostró una reducción de la mortalidad del 23 % durante los diecinueve años que duró el estudio. Se observó una reducción del 30 % en la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y un 49 % menos por cáncer en el grupo de meditación en comparación con los controles combinados.[15] Ese efecto equivale al descubrimiento de un medicamento totalmente nuevo (pero sin los inevitables efectos secundarios).

Meditación y depresión

Las investigaciones demuestran que un curso de terapia cognitiva basada en el *mindfulness* (TCBM, la base del programa de este libro y creación de Mark Williams y sus colegas) de ocho semanas reduce significativamente las probabilidades de sufrir depresión. De hecho, desciende también la probabilidad de padecer una recaída en un 40-50 % en el caso de las personas que han padecido tres o más episodios de depresión.[16] Es la primera demostración de que un tratamiento psicológico para la depresión, impartido cuando los participantes están bien, puede evitar las recaídas. En el Reino Unido, el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica recomienda la TCBM a las personas con un historial de tres o más episodios de depresión en sus «Pautas para gestionar la depresión» (2004, 2009). Las investigaciones llevadas a cabo por Maura Kenny en Adelaida y Stuart Eisendrath en San Francisco también sugieren que la TCBM puede ser una estrategia eficaz para las personas cuya depresión no responde a tratamientos como los antidepresivos o la terapia cognitiva.[17]

Meditación versus antidepresivos

Con frecuencia nos preguntan si el *mindfulness* puede acompañar a los antidepresivos o es un sustituto. La respuesta a ambas preguntas es «sí». La investigación realizada en la clínica de Kees Van Heeringen, en Gante (Bélgica), sugiere que el *mindfulness* puede ser practicado por las personas que toman medicación. Se descubrió que el *mindfulness* reduce las probabilidades de recaída del 68 al 30 %, aunque la mayoría de los pacientes estudiados (una proporción similar en TCBM y grupos de control) tomaban antidepresivos.[18] En cuanto a si la meditación puede ser una alternativa a la medicación, Willem Kuyken y sus colegas de Exeter, y Zindel Segal y sus colegas de Toronto[19] demostraron que las personas que dejaban los antidepresivos y realizaban el curso de TCBM de ocho semanas obtenían los mismos o mejores resultados que las que continuaban con la medicación.

***Mindfulness* y resiliencia**

Se ha descubierto que el *mindfulness* fomenta la resiliencia (la capacidad de soportar los golpes y las dificultades de la vida) considerablemente. La resiliencia varía mucho de una persona a otra. Hay quien se crece ante retos estresantes que a otros les resultan abrumadores, ya sea conseguir objetivos laborales cada vez más exigentes, recorrer a pie el Polo Sur o enfrentarse a tres hijos, un trabajo estresante y una hipoteca.

¿Qué hace que las personas «fuertes» sean capaces de afrontar cosas que a otras las debilitan? La doctora Suzanne Kobasa, de la Universidad de la Ciudad de Nueva York, limitó el campo a tres rasgos psicológicos que denominó *control*, *compromiso* y *desafío*. Otro destacado psicólogo, Aaron Antonovsky (un sociólogo médico israelí), también ha intentado establecer los rasgos psicológicos básicos que permiten soportar el estrés extremo a determinadas personas. Se centró en supervivientes del Holocausto y limitó la investigación a tres rasgos que, sumados, poseen *un sentido de coherencia: comprensión, capacidad de gestión y significado*. Así, las personas «resistentes» creen que su situación tiene un *significado* inherente con el que pueden comprometerse, que pueden *gestionar* su vida y que su situación es *comprensible* (aunque parezca caótica y fuera de control).

En gran medida, todos los rasgos identificados por Kobasa y Antonovsky deciden nuestro grado de resiliencia. En general, cuanta más puntuación se obtiene en sus escalas, más capacidad se tiene para afrontar las pruebas y las dificultades de la vida.

Dentro de su análisis continuado del impacto de su curso de *mindfulness* de ocho semanas, el equipo de Jon Kabat-Zinn (en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts) decidió comprobar si la meditación era capaz de aumentar esas puntuaciones y, por tanto, potenciar la resiliencia. Los resultados fueron muy claros. En general, los participantes no solo se sentían más felices, con más energía y menos estrés; además, sentían que tenían mucho más control sobre sus vidas, que estas poseían más significado y que los retos eran oportunidades, no amenazas. Otros estudios corroboran ese descubrimiento.^[20]

Lo más interesante de todo, quizás, es que esos rasgos «fundamentales» no son inamovibles. Pueden mejorar con solo ocho semanas de formación en *mindfulness*. Y conviene tener muy en cuenta esas transformaciones, ya que poseen un enorme significado para nuestras vidas cotidianas. Si la empatía, la compasión y la serenidad interior son vitales para el bienestar general, también se necesita cierto grado de resistencia. El cultivo del *mindfulness* puede ejercer un impacto espectacular en esos aspectos cruciales de nuestras vidas.

Esos hallazgos, logrados con mucho esfuerzo a través de investigaciones en laboratorios y clínicas de todo el mundo, poseen unas implicaciones profundas. Están cambiando el modo de pensar de los científicos sobre la mente, y nos permiten confiar en las experiencias de miles de personas que han descubierto los beneficios del *mindfulness* por sí mismas. Una y otra vez, la gente nos dice que la conciencia plena intensifica en gran medida las alegrías de la vida cotidiana. En la práctica, incluso las cosas más pequeñas pueden volver a resultar cautivadoras de repente. Por esta razón,

una de nuestras prácticas favoritas es la meditación con chocolate (véase a continuación). En este ejercicio te pedimos que prestes toda tu atención mientras te comes un trozo de chocolate. ¿Por qué no pruebas ahora mismo, antes de empezar el programa de ocho semanas? Lo que vas a descubrir te sorprenderá.

Meditación con chocolate

Compra un chocolate que no hayas probado nunca o que haga mucho tiempo que no comes. Puede ser negro e intenso, orgánico o de comercio justo, el que más te apetezca. Lo importante es que elijas un tipo que no consumas normalmente o muy pocas veces. Sigue estos pasos:

- Abre el envoltorio. Inhala el aroma. Deja que te envuelva.
- Parte un trozo de chocolate y obsérvalo. Deja que los ojos recorran cada milímetro, cada recoveco.
- Póntelo en la boca. Si es posible, sujétalo con la lengua y deja que se derrita, prestando atención a cada impulso de chuparlo. El chocolate posee más de trescientos sabores distintos; comprueba si distingues alguno.
- Si has notado que la mente se dispersa, observa adónde ha ido y tráela de nuevo al momento presente.
- Cuando el chocolate se haya derretido por completo, trágalo muy lentamente, de manera consciente. Deja que caiga por tu garganta.
- Repite con otro trozo.

¿Cómo te sientes? ¿Es diferente a lo habitual? ¿Te ha sabido mejor el chocolate que si te lo hubieses comido a un ritmo normal?

Introducción al programa de *mindfulness* en ocho semanas

El resto de capítulos de este libro explican cómo apaciguar la mente progresivamente y fomentar tu felicidad y tu satisfacción naturales mediante la meditación *mindfulness*. Te llevarán por un camino que innumerables filósofos y profesionales han recorrido en el pasado; un camino que, según demuestran los últimos avances científicos, realmente elimina la ansiedad, el estrés, la infelicidad y la sensación de agotamiento.

Cada uno de los ocho capítulos restantes cuenta con dos elementos: el primero es una meditación (o series de meditaciones breves) que te ocupará un máximo de veinte o treinta minutos diarios; el segundo es un «liberador de hábitos» que te ayudará a deshacerte de costumbres muy arraigadas. Los liberadores de hábitos están pensados para volver a poner en marcha tu curiosidad innata. En general, su práctica es divertida. Incluyen actividades como ir al cine y elegir una película al azar o dejar de sentarte en el mismo sitio de siempre en las reuniones. Te pediremos que realices esas tareas con plena conciencia, poniendo toda tu atención. Pueden parecer frivolidades, pero esas actividades resultan muy eficaces para romper con los hábitos capaces de atraparte en patrones de pensamiento negativos. Los liberadores de hábitos te sacan del camino marcado para que explores nuevas rutas vitales. Tendrás que realizar un ejercicio cada semana.

Lo ideal es realizar las meditaciones seis días a la semana. Si por alguna razón no puedes practicar las seis sesiones en una semana, tienes la opción de prolongar el programa una semana más. Si solo te has perdido unas sesiones, una alternativa puede ser pasar a la siguiente semana. Tú decides. No es imprescindible que lleves a cabo el programa en ocho semanas, pero *sí* es importante que termines el programa si quieres obtener los máximos beneficios y saborear en toda su plenitud lo que el *mindfulness* te ofrece.

Por cuestiones de claridad, en cada capítulo se destacan las «prácticas de la semana» en un cuadro. Así te resultará más fácil leer todo el libro antes de embarcarte en el programa de ocho semanas si decides hacerlo así. En este caso, lo mejor sería que releyeses cada capítulo cuando te corresponda la meditación que contiene; de este modo entenderás los objetivos y las intenciones de cada práctica.

Durante las cuatro primeras semanas del programa se hace hincapié en aprender a prestar toda la atención a los diferentes aspectos del mundo interior y exterior. También aprenderás a realizar la meditación del espacio de respiración en tres minutos para reconectar a lo largo del día o cada vez que sientas que la vida se te lleva por delante. Te ayuda a consolidar las cosas que aprendes durante las prácticas formales más largas. Muchas de las personas que han terminado cursos de *mindfulness* afirman que es lo más

importante que han aprendido para recuperar el control de sus vidas.

Las cuatro semanas restantes del programa refuerzan ese trabajo y te ofrecen más vías prácticas para ver los pensamientos como hechos mentales (como nubes en el cielo); te ayudan a cultivar una actitud de aceptación, compasión y empatía hacia ti mismo y hacia los demás. Y a partir de ese estado mental llega todo lo demás.

Resumen del programa semana a semana

Primera semana. Te ayuda a ver el funcionamiento del piloto automático y te anima a explorar qué ocurre cuando «despiertas». En esta semana resulta fundamental la meditación del cuerpo y respiración: estabiliza la mente y te ayuda a ver qué ocurre cuando centras toda tu atención en una sola cosa. Otra meditación más breve te ayuda a retarte con tus sentidos a través de una alimentación consciente. Aunque ambas prácticas son muy sencillas, también proporcionan las bases sobre las que se asientan todas las demás meditaciones.

Segunda semana. Utiliza una meditación sencilla, la del escáner corporal, para ayudarte a explorar la diferencia entre *pensar* en una sensación y *experimentarla*. Muchos de nosotros pasamos tanto tiempo viviendo «en nuestra cabeza» que casi olvidamos el mundo experimentado directamente a través de los sentidos. La meditación del escáner corporal te ayuda a entrenar la mente para que concentres tu atención directamente en tus sensaciones corporales sin juzgar o analizar lo que descubres. Este ejercicio te ayuda a ver con más claridad cuándo se dispersa la mente y a aprender, poco a poco, a «saborear» la diferencia entre la «mente pensante» y la «mente que siente».

Tercera semana. Desarrolla las sesiones anteriores con algunas prácticas suaves de movimiento consciente basadas en el yoga. Los movimientos, aunque no son difíciles en sí mismos, te permiten ver con mayor claridad dónde están tus límites mentales y físicos, y cómo reaccionas cuando los alcanzas. Ayudan a la mente a continuar el proceso de reintegración con el cuerpo. Aprenderás gradualmente que el cuerpo es muy sensible a los sentimientos perturbadores emergentes cuando te centras demasiado en objetivos, y eso te permite ver qué grado de tensión, enfado o infelicidad alcanzas cuando las cosas no te salen como quieres. Se trata de un sistema de alarma precoz, con un gran poder que te permite adelantarte a los problemas antes de que adquieran un ritmo imparable.

Cuarta semana. Incluye la meditación de sonidos y pensamientos, que te revela progresivamente cómo puedes acabar dando demasiadas vueltas a una idea sin darte cuenta. Aprenderás a ver tus pensamientos como hechos mentales que vienen y van, como los sonidos. Al meditar sobre los sonidos que te rodean, aprenderás que «la mente es al pensamiento lo que el oído al sonido». Esto te ayuda a adoptar una postura «descentrada» respecto a tus pensamientos y tus sentimientos, a observar cómo van y vienen en el espacio de la conciencia. De ese modo se intensificará la claridad de tu conciencia y adoptarás una perspectiva distinta respecto a tu falta de tiempo y tus problemas.

Quinta semana. Te presenta la meditación de explorando las dificultades, que te ayuda a enfrentarte a las dificultades que surgen en la vida de vez en cuando (en lugar de evitarlas). Muchos problemas acaban resolviéndose por sí solos, pero en otros casos es necesario afrontarlos con un espíritu abierto, curioso y compasivo. Si no aceptas las dificultades, podrían acabar arruinando tu vida.

Sexta semana. Continúa con el desarrollo del proceso. Se explora cómo se desvanecen gradualmente las maneras de pensar negativas cuando cultivas de forma activa la bondad y la compasión a través de la meditación de la amabilidad y de los actos de generosidad en tu vida cotidiana. Cultivar la amabilidad hacia ti

mismo, incluyendo lo que consideras tus «fracasos» y tus «incapacidades», es la base para encontrar la paz en este mundo frenético.

Séptima semana. Se explora la estrecha relación entre nuestras rutinas, actividades, comportamientos y estados de ánimo. Cuando nos sentimos estresados y agotados, dejamos de lado las cosas que nos «alimentan» para dedicar ese tiempo a las cosas más «urgentes» e «importantes». Intentamos estar listos para la acción. La semana siete se centra en utilizar la meditación para ayudarte a tomar decisiones cada vez más acertadas, lo que te permitirá disfrutar de más tiempo para las cosas que te gustan y limitará la parte negativa de aquello que te roba tus recursos internos. Entrarás en un círculo vicioso que aumentará tu creatividad, tu resiliencia y tu capacidad de disfrutar de la vida espontáneamente tal como es, en lugar de como desearías que fuese. Los motivos para sentir ansiedad, estrés y preocupación seguirán apareciendo, pero es más probable que se desvanezcan cuando aprendas a recibirlos con una actitud relajada.

Octava semana. Te ayuda a integrar el *mindfulness* en tu vida diaria para que esté siempre ahí cuando más lo necesites.

Durante las ocho semanas del programa damos prioridad (deliberadamente) al modo «ser», explicado en el capítulo tres, para que aprendas de manera progresiva y en el más profundo de los niveles qué ocurre cuando despiertas a tu vida. Aunque parece que en cada semana se enseña un aspecto distinto del *mindfulness*, todos están relacionados. Como señalamos en la página 54, un cambio en una dimensión provoca cambios en las demás. Por eso te invitamos a realizar prácticas distintas y a insistir en cada una durante un mínimo de una semana: porque cada una proporciona una puerta de entrada distinta a la conciencia, y nadie puede decir cuál te ayudará más, en este momento de tu vida, a reconectar con lo más profundo y lo más sabio de tu interior.

Liberadores de hábitos

Los liberadores de hábitos que te vamos a pedir que realices cada semana se basan en prácticas muy sencillas que, como su nombre sugiere, rompen con los hábitos que pueden atraparte en patrones de pensamiento negativos. Te sacan de tus viejas rutinas llenas de preocupaciones y te brindan nuevos lugares interesantes para explorar. Aprovechan la nueva manera de entender las cosas que te aporta la meditación: que es difícil ser curioso e infeliz al mismo tiempo. Recuperar tu curiosidad humana innata es una maravillosa manera de enfrentarte hábilmente al mundo frenético en el que vivimos. Pronto descubrirás que, aunque sientas que te falta tiempo, en realidad eres rico en momentos.

Resérvate un tiempo y un espacio para la meditación

Antes de embarcarte en el programa de *mindfulness*, párate un momento a pensar

cómo te vas a preparar. La mejor manera de enfocar el programa consiste en reservarte un período de ocho semanas en el que puedas comprometerte a invertir una parte del día en las meditaciones y demás ejercicios. Cada paso del programa introduce nuevos elementos en la práctica; por tanto, a lo largo de las ocho semanas podrás profundizar en tus conocimientos día tras día.

Es importante que te tomes tu tiempo con las prácticas y que sigas las instrucciones lo mejor que puedas, aunque te parezcan difíciles, aburridas o repetitivas. Lo habitual es que cuando no nos gusta algo nos veamos tentados a pasar rápidamente a otra cosa, pero este programa sugiere un enfoque distinto: aprovechar tu mente incansable y agitada como una oportunidad para observarla a un nivel más profundo en lugar de como una razón inmediata para llegar a la conclusión de que la meditación «no funciona». Comprueba si es posible tener en mente que la idea no consiste en luchar por un objetivo. Ni siquiera luchas para relajarte, por muy extraño que parezca. La relajación, la paz y la satisfacción son subproductos del trabajo que estás haciendo, no objetivos.

Por tanto, ¿cómo puedes reservarte ese tiempo cada día?

En primer lugar, considéralo un tiempo para *ser* tú mismo y *para* ti. Al principio es posible que te resulte difícil sacar tiempo para las prácticas. Un engaño consiste en reconocer que, en cierto sentido, *no* tienes tiempo libre para eso. No vas a *encontrar* el tiempo necesario, vas a tener que *crearlo*. Si tuvieses media hora libre cada día, a estas alturas ya la habrías ocupado con otras obligaciones. Para estas ocho semanas, es posible que el compromiso con el programa te obligue a introducir algunos cambios en tu vida. Puede resultar muy complicado, incluso tratándose de dos meses, pero *será* necesario que lo hagas porque de lo contrario las prácticas se quedarán arrinconadas por otras prioridades aparentemente más importantes. Es posible que tengas que levantarte un poco antes por la mañana, en cuyo caso necesitarás irte a la cama antes para que la práctica no te robe tiempo de sueño. Si continúas pensando que la meditación va a ocuparte demasiado tiempo, pruébala como experimento para comprobar si descubres algo de lo que afirman quienes la practican: te encontrarás, inesperadamente, con *más* tiempo libre.

En segundo lugar, siempre recordamos a quienes participan en nuestras clases que después de reservarse un tiempo y un lugar para meditar es importante no pasar frío y estar cómodo, e informar a quien corresponda de lo que vas a hacer para que no te interrumpan visitas o llamadas. Si el teléfono *suena* y no hay nadie más para responder, deja que suene (si puedes) o que salte el contestador. Desde «el interior» también pueden producirse interrupciones similares, pensamientos que parecen empujarte a actuar de inmediato. Si ocurre, prueba a dejar que las ideas y los planes lleguen y se marchen de tu mente en lugar de reaccionar inmediatamente a ellos.

Por último, es importante recordar que cuando practicas no estás obligado a que te resulte agradable (aunque muchas personas consideran que sí lo es, pero no de una manera obvia). Sigue las prácticas día a día hasta que se conviertan en una rutina (aunque descubrirás que nunca son rutinarias). Solo eres responsable de lo que tú añadas. El resultado será único para ti. Nadie puede predecir qué vas a descubrir en el

momento presente y qué grado de paz o de libertad sentirás cuando empiecen a revelarse para ti.

¿Qué necesitas?

Una habitación o un lugar en el que nadie te moleste; una estera o una alfombra para tumbarte; una silla, un taburete o un cojín para sentarte; una manta para abrigarte y un lápiz o un bolígrafo para anotar datos específicos de vez en cuando.

Advertencia

Antes de empezar, es importante que sepas que a medida que avances en el programa habrá innumerables ocasiones en las que tendrás la sensación de haber fracasado. Tu mente se negará a tranquilizarse. Saldrá despedida como un galgo detrás de una liebre. Aunque intentes evitarlo, en cuestión de segundos tu mente puede convertirse en un caldero hirviendo repleto de pensamientos. Podrías tener la sensación de que estás luchando contra una serpiente. O sentir el deseo desesperado de arrancarte la cabeza para conseguir la paz mental. Es posible que te sientas cansado y una soñolencia profunda eche por tierra tu intención de permanecer despierto. Y que te descubras pensando: «Nada me funciona».

Esos momentos no son señales de fracaso. Tienen una enorme importancia. Como ocurre cuando pruebas algo nuevo, ya sea aprender a pintar o a bailar, puede resultar frustrante si los resultados no se corresponden con la imagen que tenías en mente. En esos momentos conviene insistir en el compromiso y en la amabilidad hacia uno mismo. Los aparentes «fracasos» son los que más nos enseñan. El acto de «ver» que tu mente huye o que te sientes nervioso o aletargado, es un momento de un gran aprendizaje. Estás entendiendo una verdad profunda: que tu mente posee una mente propia y que el cuerpo tiene necesidades que muchos de nosotros ignoramos durante demasiado tiempo. Aprenderás gradualmente que tus pensamientos no son tú, que no tienes que tomártelos como algo tan personal. Simplemente, observa esos estados de ánimo, cómo surgen, permanecen un momento y después desaparecen. Resulta muy liberador darse cuenta de que tus pensamientos no son «reales» o «la realidad». Simplemente, son hechos mentales. No son «tú».

En el mismo instante en que te des cuenta de eso, los patrones de pensamientos y sentimientos que te tenían atrapado perderán su fuerza y dejarán que tu mente se tranquilice. Es posible que te invada un profundo sentimiento de satisfacción. Sin embargo, tu mente volverá a huir en un momento. De nuevo tomarás conciencia de que estás pensando, comparando, juzgando. Podrías sentirte decepcionado y decirte: «Pensaba que lo había conseguido, pero no...». Una vez más, te darás cuenta de que tu mente es como el mar. Nunca se queda quieta. Sus olas vienen y van. Tu mente empezará a tranquilizarse otra vez... Al menos por un momento. Gradualmente, las fases de tranquilidad se alargarán y el tiempo que tardas en darte cuenta de que tu mente ha

huido será más corto. Incluso la decepción puede ser reconocida como otro estado mental. Ahora viene, después se va...

... hasta que uno se compromete hay dudas, la posibilidad de retroceder, sensación de ineficacia. Respecto a todos los actos de iniciativa (y creación), existe una verdad elemental, y su desconocimiento mata innumerables ideas y planes espléndidos: en el momento en que uno se compromete definitivamente consigo mismo, la providencia también se pone en movimiento. Ocurre todo tipo de cosas a nuestro favor que, de otro modo, no habrían ocurrido. De la decisión surge todo un caudal de sucesos que provoca todo tipo de incidentes imprevistos a nuestro favor, causa encuentros casuales y trae la ayuda material que nadie habría imaginado encontrar. He desarrollado un profundo respeto por uno de los pareados de Goethe:

«Cualquier cosa que puedes hacer o que sueñes que puedes hacer, hazla.

El coraje tiene genio, poder y magia».

W. H. Murray, *La expedición escocesa al Himalaya*, 1951

A lo largo de los ocho capítulos siguientes, es posible que tengas la sensación de que la esencia de lo que intentamos transmitir resulta muy vaga, de que «no lo pillas». Es porque muchos de los conceptos y de la sabiduría que se obtienen de la meditación resultan inexpresables. Simplemente, tienes que realizar las prácticas y aprender por ti mismo. Si lo haces, de vez en cuando experimentarás un momento de conocimiento profundamente tranquilizador y revelador. Entenderás lo que se lleva practicando desde hace miles de años: que las preocupaciones, los motivos de estrés y de ansiedad pueden ocupar un espacio más grande en el que surgen y desaparecen, dejándote en un estado de conciencia, con la sensación de estar completamente al margen de tus ideas preconcebidas. Al final del programa de ocho semanas, muchas personas afirman saber, en lo más profundo de su ser, que ese sentimiento de quietud profunda, de felicidad, satisfacción y libertad, siempre está a su alcance.

Te deseamos lo mejor en este camino que ahora comienzas.

Mindfulness, primera semana: despertar al piloto automático

Una noche, Alex subió pesadamente las escaleras hasta su habitación. Mientras se desvestía y se ponía el pijama, continuó pensando en su jornada laboral. Sus pensamientos iban de un tema a otro. De pronto se detuvieron en una tarea que tenía que realizar fuera de la ciudad al día siguiente, antes de dudar sobre la mejor manera de llegar en coche evitando las obras. ¡El coche! Recordó que tenía que renovar el seguro. Utilizaría la tarjeta de crédito. ¡La tarjeta! ¿Se había acordado de pagar la factura de la tarjeta de crédito? Creía que sí. Recordó la factura junto a la reserva de un hotel para julio. Sin darse cuenta, estaba pensando en la próxima boda de su hija.

—Alex —gritó su mujer—. ¿Estás listo? Te estamos esperando *todos*, es hora de irse.

Alex se dio cuenta de que había subido para cambiarse, pero de ropa: iba a una fiesta, no a la cama.

Alex no sufre de demencia ni tiene una memoria especialmente mala. Simplemente, iba con el «piloto automático»; su mente había sido «secuestrada» por sus preocupaciones. Es un problema con el que todos estamos familiarizados. ¿Alguna vez has salido en dirección a la casa de un amigo y de repente te has dado cuenta de que ibas camino del trabajo? ¿O has empezado a pelar patatas para preparar puré, y te has dado cuenta de que esa noche pensabas hacer arroz? Los hábitos son terriblemente sutiles, pero increíblemente poderosos. Sin avisar, son capaces de tomar el control de tu vida y llevarte en una dirección totalmente distinta a la que tenías pensada. Es como si la mente estuviese en una parte y el cuerpo en otra.

El psicólogo Daniel Simons ha realizado numerosos experimentos que ilustran hasta qué punto nos perdemos cosas aparentemente obvias por prestar atención automáticamente a otras. En un estudio realizó un experimento en el que un actor paraba a una persona por la calle y le preguntaba una dirección.^[1] Mientras la persona respondía, dos personas más que transportaban una puerta pasaban por en medio sin la más mínima consideración. En el momento en que la puerta bloqueaba la visión de la persona, el actor se cambiaba por otro con un aspecto totalmente distinto: con una chaqueta de estilo y color diferentes, sin el jersey que llevaba el anterior y con un corte de pelo distinto. Su voz también era completamente distinta. A pesar de todo, solo la mitad de las personas notaron el cambio. Esto demuestra lo fácil que resulta caer absortos en nuestros pensamientos y lo poderosos que pueden ser los efectos secundarios. Es como si nuestra mente se vaciase de conciencia, dejando todo el control al piloto automático.

El piloto automático puede ser inoportuno, pero no se trata de un error. Aunque nos decepcione en momentos inesperados, sigue siendo uno de los grandes logros de la evolución de la humanidad. Nos permite evitar temporalmente un defecto que todos los animales compartimos: solo podemos concentrarnos realmente en una cosa a la vez o, en el mejor de los casos, prestar atención intermitente a un pequeño número de cosas. Nuestra mente tiene un cuello de botella en la llamada «memoria activa» que nos permite ocuparla con un número limitado de cosas en cada momento. Esa es una de las razones por las que los números de teléfono tienen siete números (más el prefijo). En cuanto superamos ese límite, tendemos a olvidar los datos. Parece que un pensamiento expulsa al anterior. Si en la mente hay demasiada información, la memoria activa empieza a desbordarse. Aparece el estrés. La vida comienza a escaparse entre los dedos, te sientes sin fuerzas y tu mente empieza a «congelarse» periódicamente. Pierdes capacidad de decisión y conciencia de lo que está ocurriendo a tu alrededor. Olvidas cosas, te sientes agotado, sin energías. Ocurre algo similar cuando un ordenador empieza a ir más lento a medida que abres más ventanas. Al principio no percibes el impacto, pero gradualmente, una vez cruzado un umbral invisible, el ordenador es más y más lento hasta que se queda congelado y, por último, falla.

A corto plazo, el piloto automático nos permite ampliar la memoria activa creando hábitos. Si repetimos algo más de dos veces, la mente relaciona todas las acciones necesarias para completar bien una tarea. Gran parte de las tareas que llevamos a cabo cada día son extraordinariamente complejas; requieren la coordinación de decenas de músculos y la puesta en funcionamiento de cientos de terminaciones nerviosas. No obstante, todo se relaciona recurriendo a un hábito que consume una pequeña parte de capacidad mental (y una proporción todavía más pequeña de conciencia). El cerebro es capaz de concatenar esos hábitos para llevar a cabo tareas largas y complejas con una aportación muy baja de la mente consciente. Por ejemplo, si aprendiste a conducir un coche con el cambio manual, es probable que te resultase muy difícil cambiar de marchas al principio, pero ahora lo haces sin pensar. A medida que fue aumentando tu capacidad de conducir, aprendiste a llevar a cabo varias tareas simultáneas a las que ahora no prestas atención. Así, ahora eres capaz de cambiar de marcha y mantener una conversación al mismo tiempo y sin ningún esfuerzo. Son hábitos concatenados y coordinados por el piloto automático.

El *mindfulness* y tu piloto automático

¿Alguna vez has encendido el ordenador para enviar un correo y has caído en la tentación de responder otros, y al final has apagado el ordenador, una hora más tarde, sin enviar el mensaje que pensabas enviar en un principio?

No era lo que pensabas hacer. Observa la consecuencia: la próxima vez que enciendas tu ordenador, todavía tendrás que enviar aquel mensaje y además mirar los nuevos en respuesta a los que enviaste en aquella hora de trabajo no programado.

Cuando eso ocurre, es posible que pienses que estás haciendo un buen trabajo, «despejando el terreno», pero lo que estás haciendo en realidad es abusar del correo electrónico.

El *mindfulness* no dice «No envíes correos», pero sí te recuerda que consultes contigo mismo y te preguntes: «¿Es esto lo que pensaba hacer?».

Si eres plenamente consciente, tendrás un mayor control de tu piloto automático y podrás utilizarlo para recurrir a hábitos a medida que los necesites. Por ejemplo, es posible que en torno a las 17.30 horas caigas en los hábitos del «final de la jornada de trabajo»: un último vistazo a los correos, cerrar el ordenador y rebuscar rápidamente entre tus cosas para asegurarte de que tienes las llaves, el teléfono y el monedero. Al mismo tiempo, es posible que te enfrasques en una conversación absorbente con un colega mientras piensas en lo que vas a hacer para cenar. No obstante, cabe la posibilidad de que pierdas el control consciente de tu piloto automático muy fácilmente. Un hábito puede acabar desencadenando otro, y este, otro y otro. Por ejemplo, puede ocurrir que te marches a casa directamente porque has olvidado que has quedado con un amigo para tomar algo. De esa forma aparentemente tan discreta y subrepticia, los hábitos son capaces de hacerse con el control de tu vida.

A medida que pasan los años, eso puede convertirse en un gran problema porque cada vez cedes más el control de tu vida (incluyendo gran parte de lo que piensas) al piloto automático. Los hábitos desencadenan pensamientos, y estos a su vez desencadenan más pensamientos, que acaban desencadenando más pensamientos habituales. Los fragmentos de pensamientos y sentimientos negativos pueden convertirse en patrones que amplifican las emociones. Antes de que te des cuenta, puedes verte abrumado por presiones, ansiedades y tristezas muy arraigadas. Y cuando percibas los pensamientos y los sentimientos no deseados, serán demasiado potentes para contenerlos. Un comentario sin importancia de un amigo puede dejarte con una sensación de infelicidad e inseguridad. Un conductor que te corta el paso puede llevarte al borde de la irritabilidad y la ira. Es posible que acabes sintiéndote agotado, frenético y desconectado del mundo. Entonces te sentirás culpable por tu pérdida de control. Habrá comenzado otro giro en la espiral descendente...

Tal vez intentes salir desesperadamente de la espiral de estrés tratando de suprimirla. O puede que te critiques a ti mismo: «Soy estúpido por sentirme así». Sin embargo, pensar así sobre tus pensamientos, sentimientos y emociones solo sirve para empeorarlos. El piloto automático se verá sobrecargado con demasiados pensamientos, recuerdos, ansiedades y tareas, como un ordenador con demasiadas ventanas abiertas. Tu mente se ralentiza. Empezarás a sentirte cansado, ansioso, frenético y con una insatisfacción crónica por la vida. De nuevo, como un ordenador, podrías quedar bloqueado (o incluso «colgarte»).

Cuando llegas al punto en el que esa sobrecarga se apodera de la mente consciente, resulta muy difícil invertir el proceso con solo pensar cómo salir de ahí, ya que sería como abrir otro programa en el ordenador, otra ventana más. Lo que necesitas es

encontrar una manera de salir del círculo en cuanto notes que comienza. Es el primer paso para aprender a enfrentarte mejor a la vida. Y para ello tienes que aprender a percibir cuándo toma el poder el piloto automático, porque entonces podrás decidir en qué quieres que se centre tu mente. Tienes que aprender a cerrar algunos de los «programas» que se han quedado funcionando en el fondo de tu mente. El primer paso para recuperar tu *mindfulness* innato consiste en volver a lo básico. Tienes que reaprender a centrar tu conciencia en una cosa cada vez.

¿Recuerdas la meditación con chocolate del capítulo tres? Ahora puedes profundizar realizando un ejercicio similar para tomar conciencia de lo que comes. La meditación con pasas (a continuación) es una versión más sutil de la meditación con chocolate. Quizá descubras que prestar toda tu atención a lo que estás comiendo cambia la experiencia de manera inesperada.

Solo tienes que realizar esta práctica una vez, aunque puedes repetirla siempre que lo desees. Es, por decirlo así, una degustación. Cuando la termines, habrás comenzado el programa de meditación *mindfulness*.

Meditación con uvas pasas[2]

Resérvate de cinco a diez minutos en los que puedas estar solo, en un lugar y en un momento donde no te interrumpan el teléfono, la familia o los amigos. Apaga el móvil para no pensar en él. Necesitas unas cuantas uvas pasas (u otras frutas desecadas o frutos secos). También necesitarás un papel y un bolígrafo para anotar tus reacciones. La tarea consiste en comerte las pasas o los frutos secos de manera consciente; el ejercicio se parece mucho a la meditación con chocolate.

Lee las instrucciones que siguen a continuación para hacerte una idea de lo que vamos a pedirte; puedes releerlas solo si realmente lo necesitas. El espíritu con el que realices la meditación es más importante que seguir cada instrucción hasta el más mínimo detalle. Deberías invertir entre veinte y treinta segundos en cada una de las ocho fases siguientes:

1. Sujetar

Toma una de las pasas (o la fruta o el fruto seco que elijas) y sujétala en la palma de la mano o con los dedos. Concéntrate en ella, obsérvala como si fuese la primera vez que ves algo parecido. ¿Sientes su peso en tu mano? ¿Proyecta una sombra sobre tu palma?

2. Ver

Tómate tu tiempo para ver realmente la pasa. Imagina que nunca habías visto una. Obsérvala con toda tu atención. Deja que tus ojos la exploren. Examina los puntos donde la luz brilla más, los huecos más oscuros, los pliegues.

3. Tocar

Mueve la pasa entre tus dedos, explora su textura. ¿Qué sensación te transmite con la otra mano?

4. Oler

Acércate la pasa a la nariz y percibe las sensaciones con cada inspiración. ¿Huele a algo? Deja que llene tu conciencia. Si no huele a nada, o apenas huele, percibe eso también.

5. Colocar

Acércate la pasa a la boca, lentamente, y nota cómo tu mano y tu brazo saben exactamente dónde tienen que colocarla. Póntela en la boca con delicadeza, percibiendo qué hace la lengua para «recibirla». Sin masticar, explora las sensaciones que te aporta el hecho de tener la pasa en la lengua. Empieza a explorar gradualmente la fruta con la lengua; concédete treinta segundos o más si lo prefieres.

6. Masticar

A continuación, muerde la pasa conscientemente y percibe los efectos en la fruta y en la boca. Céntrate en los sabores. Siente la textura cuando los dientes la muerden. Continúa masticando lentamente, pero no tragues todavía. Percibe qué ocurre en la boca.

7. Tragar

Comprueba si detectas la primera intención de tragar en cuanto surja en tu mente. Experimentala con plena conciencia antes de tragar. Nota los movimientos de preparación de la lengua. Comprueba si eres capaz de seguir las sensaciones que te produce el acto de tragar la pasa.

Si puedes, siente conscientemente cómo baja hasta tu estómago. Y si no te la tragas inmediatamente, percibe de manera consciente el segundo o incluso el tercer intento, hasta que no quede nada en tu boca. Percibe qué hace la lengua después de tragarte la pasa.

8. Efectos posteriores

Finalmente, párate un momento para notar los efectos posteriores del ejercicio. ¿Persiste el sabor en tu boca? ¿Qué sientes ahora que la pasa no está en tu boca? ¿Sientes el impulso de tomar otra?

Anota tus sensaciones mientras realizabas el ejercicio. Estos son algunos ejemplos de alumnos de nuestros cursos:

«Para mí, el aroma era maravilloso; nunca me había dado cuenta.»

«Me sentí un poco estúpido, como si estuviese en clase de arte o algo así.»

«Pensé que me parecía muy fea... Pequeña y arrugada. Pero el sabor me resultó muy distinto de lo que había imaginado. Fue una experiencia muy agradable.»

«Saboreé más esa pasa que el puñado que me meto en la boca normalmente sin pensar.»

¿Cuántas veces habías prestado tanta atención consciente a lo que estabas haciendo? ¿Has notado cómo la experiencia de comerte la pasa se ha visto transformada por el mero acto de concentrarte en ella? Muchas personas afirman que es como si comiesen por primera vez en años. ¿Qué ocurre normalmente con todo ese sabor? Simplemente, que desaparece. No lo percibimos. Las pasas son tan insignificantes que nos las comemos a puñados, mientras hacemos algo «más importante». Y si solo nos perdiésemos el sabor, no importaría tanto, pero cuando vemos la diferencia que supone prestar toda nuestra atención a las pequeñas cosas de la vida, empezamos a tener una idea del precio de la falta de atención. Piensa en todos los placeres de ver, escuchar, saborear, oler y tocar que te pierdes. Incluso podrías estar perdiéndote gran parte de tu vida diaria. Solo tenemos un momento para vivir, *este*, y sin embargo tendemos a vivir en el pasado o en el futuro. Rara vez percibimos qué ocurre en el momento presente.

La meditación con la uva pasa es el primer ejemplo de la idea central del programa de *mindfulness*: reaprender a poner toda nuestra conciencia en las actividades cotidianas para ver la vida tal como es, momento a momento. Parece sencillo, pero requiere mucha práctica. Después del ejercicio con la pasa, los participantes en nuestras clases de *mindfulness* tienen que elegir una actividad que realizan cada día sin pensar e intentar hacerla con la «mente de la pasa» en los días siguientes. Si deseas hacer lo mismo, elige una de esas actividades y únete a ellos en este viaje, sencillo pero profundo, de despertar a los momentos cotidianos de la vida (véase cuadro a continuación).

Actividades rutinarias a las que no prestamos atención

Elige una de las siguientes actividades (o la que tú decidas). Cada día, durante la semana siguiente, intenta prestar atención mientras la realizas. No es necesario que hagas las cosas más lentamente o que sea algo con lo que disfrutas. Simplemente, haz las cosas con normalidad, pero con plena conciencia mientras las haces.

- Cepillarte los dientes.
- Caminar de una estancia a otra en casa o en el trabajo.
- Tomar té, café, zumo.
- Tirar la basura.
- Poner la lavadora o la secadora.

Escribe aquí las actividades que tú elijas:

Prueba este ejercicio como un experimento con la misma actividad cada día durante la semana. Percibe tus sensaciones. La idea no es que te sientas diferente, sino que te reserves unos momentos al día para tomar conciencia. Sigue tu propio ritmo cuando realices la actividad elegida. Por ejemplo:

Cepillarte los dientes: ¿Dónde está tu mente mientras te cepillas los dientes? Presta toda tu atención a todas

las sensaciones: el cepillo en contacto con los dientes, el sabor del dentífrico, la humedad en la boca, todos los movimientos necesarios para escupir, etc.

Ducharte: presta atención a las sensaciones que provoca el agua en tu cuerpo, a la temperatura y la presión. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas y de tu cuerpo cuando giras, te doblas, etc. Si decides invertir parte de tu tiempo en la ducha en planificar o reflexionar, hazlo de manera consciente, sabiendo que es ahí donde has decidido centrar tu atención.

La siguiente semana puedes continuar el experimento con una actividad distinta.

Cuando Alex realizó el ejercicio de la uva pasa, explicó que se había dado cuenta de repente de que se estaba perdiendo gran parte de su vida, tanto lo bueno como lo malo. Perderse lo bueno significaba que la vida no resultaba tan rica como podría ser. «Si una uva pasa tenía mucho mejor sabor cuando me concentraba en ella —reflexionó—, ¿qué pasa con todo lo demás que como y bebo?» Empezó a sentirse un poco triste por todas las oportunidades de saborear, ver, oler, escuchar y tocar que se había perdido entre tantas prisas, pero entonces se detuvo. Tenía una opción: podía continuar viviendo rápido y *de manera descuidada*, o empezar a «hacer acto de presencia» en su vida. Años más tarde, Alex confesó que comer una sola uva pasa cambió su vida y salvó su matrimonio.

Hannah tuvo una experiencia distinta con la pasa: «Me hizo tomar verdadera conciencia de todos los pensamientos y sentimientos que pasaban por mi mente y me interrumpían. Solo quería dejar de pensar, solo un momento. Fue una auténtica lucha, nada agradable». La experiencia de Hannah es habitual. Cuando ves con más claridad lo ocupada que está la mente, aunque estés haciendo otra cosa, puedes sentirte sorprendido y empezar a luchar por controlarla.

Con el *mindfulness* no tienes que tratar de «apagar» tu mente. Su agitación es, en sí misma, una puerta hacia el *mindfulness*. En lugar de intentar despejarla, comprueba si es posible permitirte identificar qué está ocurriendo. Poco a poco te darás cuenta de que dirigirte *hacia* el diálogo incansable de la mente (tomando plena conciencia) te ofrece más posibilidades y más espacio de maniobra. Y eso te brinda la libertad de enfrentarte mejor a la vida, de tratar las dificultades que se avecinan antes de que se hagan con el control de tu mente y de tu vida.

Cada uno de nosotros debe descubrir eso por sí mismo.

Podemos decírtelo, y tú puedes creerlo. Pero eso no es lo mismo que saberlo realmente. Y la única manera de que recuerdes este punto (cuando de verdad lo necesites, cuando parezca que el mundo se te escapa entre los dedos) es que lo descubras por ti mismo. Una y otra y otra vez.

Así, ¿cómo puedes recibir el mensaje de la práctica con la uva pasa y aplicarlo? Tienes que aprender a empezar a prestar toda tu atención, pero podría ocurrir que decidir eso, aunque pienses que es una buena idea, no sea suficiente. Tienes que hacer dos

cosas. En primer lugar, tienes que encontrar la manera de entrenar la mente para que se concentre. Requiere práctica; en breve te explicaremos en qué consiste. En segundo lugar, tienes que encontrar maneras de eliminar los hábitos que dirigen gran parte de su conducta rutinaria. También lo veremos más tarde.

Meditación *mindfulness* del cuerpo y la respiración

Todas las tradiciones de meditación comienzan con prácticas diarias que ayudan a centrar la mente dispersa. La manera más habitual de empezar consiste en concentrarse en algo que siempre va contigo: el movimiento de la respiración en el cuerpo. ¿Por qué la respiración?

En primer lugar, la respiración es algo a lo que normalmente no prestamos atención a pesar de que no podemos vivir sin ella. Puedes vivir sin comer varias semanas, sin agua varios días, pero es imposible sobrevivir sin el alimento que proporciona la respiración durante más de unos minutos. La respiración es vida.

En segundo lugar, la respiración no *nos* necesita para funcionar. La respiración respira por sí sola. Si tuviésemos que acordarnos de respirar, nos habríamos olvidado hace mucho tiempo. Por tanto, conectarse con la respiración puede ser un importante antídoto contra la tendencia natural a creer que tenemos que controlarlo todo. Concentrarse en la respiración nos recuerda que en el centro de nuestro ser hay algo que depende muy poco de quiénes somos o qué queremos conseguir.

En tercer lugar, la respiración proporciona un objetivo natural, con un movimiento suave, para concentrarse durante la meditación; te arraiga en el aquí y el ahora. No puedes tomar una bocanada de aire de hace cinco minutos o de cinco minutos después. Solo sirve la de este preciso instante.

En cuarto lugar, la respiración puede actuar como un controlador sensible de tus sentimientos. Si eres capaz de sentir cuándo la respiración es corta o larga, superficial o profunda, dificultosa o fácil, puedes empezar a sentir tus propios patrones climáticos interiores y decidir cómo actúas para cuidarte.

Por último, la respiración proporciona un anclaje para tu atención, para que veas con mayor claridad cuándo se dispersa tu mente, cuándo está aburrida o inquieta o cuándo estás temeroso o triste. Incluso durante las meditaciones más breves sobre la respiración, tomarás conciencia de cómo están las cosas y dejarás atrás la tendencia a querer arreglarlas inmediatamente. La respiración aporta una posibilidad distinta: la de permitir que la vida viva por ella misma durante un momento, y comprobar cómo surge la sabiduría cuando no te apresuras a «poner las cosas en orden».

Te sugerimos que practiques la meditación de la respiración que aparece en el cuadro de la página 88 durante seis de los próximos siete días. La meditación solo te ocupará ocho minutos; te recomendamos que la practiques al menos dos veces cada día. Puedes hacerla sentado o tumbado; siéntete libre de experimentar con la postura que te vaya mejor para permanecer despierto durante la práctica. También puedes elegir el momento

que te vaya mejor. Muchas personas prefieren practicar por la mañana y por la noche, pero tú decides. Es posible que al principio te resulte difícil sacar el tiempo necesario, pero como hemos dicho, la meditación acabará dejándote más tiempo libre del que inviertes en practicarla.

Es muy importante que te comprometas contigo mismo a llevar a cabo la meditación. Requiere práctica, pero no olvides que numerosos estudios demuestran que estas meditaciones han ayudado a personas de todo el mundo. No obstante, funcionan mejor si les dedicas el tiempo necesario cada día. Es posible que te parezca que sus beneficios no son inmediatos; tienes que practicar. Y para integrar esos beneficios es necesario que te comprometas a realizar el curso completo de ocho semanas. Algunas personas, no obstante, afirman sentirse más relajadas y felices casi desde el primer día.

Habrà momentos en los que te perderás; dado que la vida resulta tan ajetreada, a veces frenética, no es nada raro que ocurra. Si te pasa, no te critiques de ningún modo. También es posible que te veas obligado a perder un día entero. Si es así, no te castigues y trata de encontrar el tiempo en otro momento de esa semana. Si solo puedes realizar las meditaciones tres o cuatro días, prueba a empezar de nuevo la primera semana. Si no la quieres repetir bajo ningún concepto, pasa a la semana siguiente.

Tal vez desees leer primero la meditación. Es muy detallada y te aporta muchos consejos sobre aquello de lo que debes tomar conciencia cuando estás meditando. Intenta concentrarte en el *espíritu* de la meditación, no te pierdas en los detalles específicos. Déjate llevar momento a momento y no te preocupes del tiempo.

***Mindfulness* del cuerpo y la respiración**

Te ayudará mucho leer primero la meditación completa. Recuerda que no conviene que te pierdas en los detalles específicos; como hemos dicho, el espíritu es más importante que los detalles.

Colocación

1. Colócate en una postura cómoda, tumbado sobre una estera o una alfombra gruesa, o sentado en una silla, un cojín o un taburete para meditar. Si utilizas una silla, es mejor que tenga un respaldo firme y recto (no un sillón) para poder separar la espalda del respaldo de manera que la columna se mantenga erguida. Si te sientas sobre un cojín, en el suelo, conviene que las rodillas toquen el suelo (es posible que al principio no puedas). Experimenta con la altura de los cojines o del taburete hasta que te sientas cómodo y firme. Si tienes alguna discapacidad que hace que sentarte así o tumbarte sobre la espalda te resulte incómodo, busca una postura que te vaya bien y que te permita mantener al máximo la sensación de plena conciencia en todo momento.
2. Si decides sentarte, hazlo con la espalda erguida, ni rígida ni tensa, pero en una postura cómoda. Si te sientas en una silla, coloca los pies planos en el suelo sin cruzar las piernas. Si quieres, cierra los ojos. Si no, baja la vista y mira hacia delante sin fijarla en nada concreto. Si te tumbas, no cruces las piernas, separa los pies y deja los brazos estirados, ligeramente separados del cuerpo, de manera que las palmas queden abiertas hacia el techo (si te resulta cómodo).

Despertar la conciencia del cuerpo

3. Centra tu conciencia en las sensaciones físicas prestando toda tu atención a las sensaciones de los puntos del cuerpo en contacto con el suelo y con el objeto sobre el que estás sentado o tumbado. Invierte un momento en explorar esas sensaciones.
4. A continuación, centra tu atención en los pies, empezando por la punta de los dedos y ampliando el «foco de atención» hacia las plantas, los talones y el empeine, hasta que seas consciente de todas y cada una de las sensaciones físicas en ambos pies. Dedicar un momento a los pies, notando cómo aparecen y desaparecen las sensaciones. Si no percibes sensaciones en esa parte del cuerpo, siente el vacío. Es perfectamente legítimo (no se trata de hacer que las sensaciones ocurran); simplemente, percibes lo que está ahí cuando le prestas atención.
5. Continúa centrandote tu atención en las piernas, después el torso (desde la pelvis y las caderas hasta los hombros), el brazo izquierdo, el derecho, el cuello y la cabeza.
6. Invierte uno o dos minutos en tomar conciencia de todo el cuerpo. Si es posible, deja que el cuerpo y sus sensaciones sean tal y como las percibes. Explora qué se siente al dejar atrás la tendencia a querer que las cosas sean de una determinada manera. Aun que sea un instante muy breve, ver las cosas tal como son, sin querer cambiar nada, puede ser profundamente estimulante.

Concentrarse en las sensaciones de la respiración

7. Centra tu conciencia en la respiración, en su entrada y salida del cuerpo, en el abdomen. Observa cómo cambian las sensaciones físicas en esa parte del cuerpo con la entrada y la salida del aire. Tal vez te ayude colocar una mano en el abdomen durante algunas respiraciones y sentir cómo sube y baja.
8. Es posible que notes una leve sensación de estiramiento cuando el abdomen se eleva con cada inspiración, y sensaciones distintas cuando el abdomen baja con cada espiración.
9. En la medida de tus posibilidades, continúa muy concentrado para notar las sensaciones físicas cambiantes durante cada inspiración y cada espiración, las ligeras pausas entre cada una.
10. No es necesario que intentes controlar la respiración; simplemente, deja que la respiración respire por sí sola.

Enfrentarse de manera eficaz a la mente dispersa

Tarde o temprano (por lo general, temprano), tu atención se desviará de la respiración. Es posible que surjan pensamientos, imágenes, planes o sueños. Esa dispersión de la mente no es un error. Simplemente, es lo que la mente hace. Cuando notes que tu conciencia ya no está centrada en la respiración, felicítate. Ya has despertado lo suficiente para darte cuenta, eres consciente de tu experiencia en ese preciso instante. Simplemente, identifica hacia dónde se ha dispersado tu mente. A continuación, dirige de nuevo tu atención a las sensaciones en tu abdomen.

Muy probablemente, la mente se dispersará una y otra vez. Recuerda, por tanto, que el objetivo consiste en percibir adónde se va y reconducirla delicadamente hacia la respiración. Es posible que te resulte difícil, que te parezca frustrante que la mente sea tan desobediente. Esa frustración puede incrementar el ruido en tu mente. Por tanto, aunque tu mente se desvíe muchas veces, permítete cultivar la compasión hacia ella mientras la rediriges al lugar donde quieres que esté.

Si puedes, observa los desvíos repetidos de tu mente como oportunidades para reforzar tu paciencia. Con el tiempo, es posible que descubras que esa comprensión hacia la mente dispersa despierta un sentimiento de compasión hacia otros aspectos de tu experiencia, que la dispersión ha sido una gran aliada en tus ejercicios y no el enemigo que creías que iba a ser.

Continúa con la práctica durante unos ocho minutos o más tiempo si lo deseas. Recuérdate de vez en

cuando que la intención es que tomes conciencia de tu experiencia en cada momento. Utiliza las sensaciones de tu cuerpo y tu respiración como anclajes para reconectarte delicadamente con el aquí y el ahora cada vez que notes que tu mente se dispersa y pierde el contacto con el lugar donde quieres que esté.

Te sugerimos que realices esta práctica al menos dos veces al día durante la primera semana del programa de *mindfulness*.

Hannah siguió las instrucciones dos veces al día, cada día, durante una semana. Dada su reacción al ejercicio con la uva pasa, no le sorprendió descubrir que su mente se desviaba de una manera casi insoportable: «El primer día me senté durante unos segundos y después me descubrí pensando: «Tengo muchas cosas que hacer, esto es una pérdida de tiempo». A continuación, me dije a mí misma: «Muy bien, me prometí reservarme este tiempo. Vale. Siéntate. Respira». Unos segundos más tarde, empecé a recordar un informe que había prometido entregar a un colega al día siguiente. Se me encogió el estómago. «Si no se lo entrego, ¿qué va a pensar?» Y continué pensando: «¡Esta meditación está consiguiendo que me sienta peor!».

A pesar de todo lo que había leído, Hannah continuó pensando que el objetivo de la meditación *mindfulness* consistía en despejar la mente de pensamientos. Así, al ver que eso no ocurría, se inquietó no solo por lo que estaba sucediendo en su mente (todas las tareas que no había terminado), sino también por el hecho de que era incapaz de hacer callar a esos pensamientos. En el fondo seguía pensando que con el truco adecuado conseguiría «despejar la mente» y su estrés desaparecería.

Por alguna razón, Hannah insistió en la práctica dos veces al día. Descubrió que a veces tenía la sensación de que estaba a punto de desatarse una tormenta. En otras ocasiones, su mente no estaba tan ocupada. El tercer día de práctica ocurrió algo novedoso. Empezó a pensar en su mente, en sus pensamientos y sus sentimientos, como si fueran un patrón meteorológico y su tarea no fuese otra que observar el clima (aunque fuese tormentoso). Otras veces descubrió que le resultaba útil imaginar que su mente era un lago, a veces removido por el viento, en otras ocasiones muy tranquilo, reflejando el paisaje que lo rodeaba.

Hannah no intentaba controlar el «clima», sino que cada vez se interesaba más por él, observaba las tormentas y las fases posteriores de tranquilidad con curiosidad, pero sin autocrítica. Poco a poco fue tomando conciencia de sus pensamientos *como pensamientos* y del funcionamiento de su mente como hechos mentales pasajeros.

Al ver su mente como un lago, Hannah comprobó que muchas veces se había visto alterado por una tormenta pasajera. «En ese momento —explicó Hannah—, el agua se volvía turbia y se llenaba de fango. Pero si soy paciente, veo que el tiempo cambia. Veo que el lago recupera toda su belleza gradualmente. No es que así se vayan todos mis problemas. En ocasiones todavía me siento desanimada, pero me ayuda verlo como un proceso que repito de vez en cuando. Veo que practicar cada día da resultados.»

Hannah estaba descubriendo algo muy importante: que nadie puede controlar los

pensamientos que asaltan nuestras mentes ni el «clima que crean». Pero que *sí* tenemos cierto control sobre la forma en que nos relacionamos con ellos.

Nuestros cerebros de mariposa

Cuando practiques cada día, comprueba si tus experiencias son similares o distintas a las de Hannah. Tal vez descubras que es muy fácil distraerse. Nuestra mente tiende a revolotear de un pensamiento a otro; puede ser muy difícil mantener la concentración. Darse cuenta de esto supone un paso crucial en el camino hacia la conciencia plena.

Prueba a ser amable contigo mismo. Cuando practiques y tu mente se disperse, es posible que descubras algo muy importante. Empiezas a «ver» tu corriente de pensamientos en acción, sus burbujas y sus gorgoteos. Durante un brevísimo momento, todos los pensamientos, sentimientos y recuerdos que fluyen incesantemente en tu mente te resultan visibles. En muchos casos, parecen totalmente aleatorios. Es como si tu mente estuviese rebuscando en el trastero, ofreciendo posibilidades de calibrar si te gustan (si les gusta a tu conciencia plena) o si te resultan útiles o interesantes. Es como un niño que enseña sus juguetes a un adulto que le presta atención. Eso es lo que hace la mente: ofrecer posibilidades. Puedes decidir si aceptas esos pensamientos o no. Sin embargo, lo olvidamos con demasiada frecuencia. Confundimos los pensamientos con la realidad y nos identificamos demasiado con nuestra mente.

Después de un momento de plena conciencia, es posible que descubras que has vuelto a la corriente de pensamiento y no la distingues de ti mismo otra vez. Cuando esto ocurre, la tarea es la misma: percibe tus pensamientos como pensamientos, redirige la conciencia hacia la respiración, nota la posible resistencia a relajarte o el deseo de implicarte en ella. Tal vez quieras identificarlos llamándolos por su nombre para tus adentros («Ah, aquí está el pensamiento», «Esta es la planificación», «Aquí está la preocupación») antes de devolver la conciencia a la respiración. No has fracasado, sino todo lo contrario: has dado el primer paso hacia la conciencia plena.

Liberador de hábitos

Nos gustaría que a lo largo de la siguiente semana lleves a cabo un liberador de algún hábito. Está pensado para ayudarte a comenzar el proceso de deshacerte de tus hábitos añadiendo un poco de aleatoriedad a tu vida.

Cambiar de silla

Esta semana, intenta darte cuenta de dónde te sientas en casa, en la cafetería o en el trabajo (por ejemplo, en las reuniones). Toma la decisión consciente de sentarte en otra silla o de cambiar la posición de la silla que utilizas. Somos seres de hábitos, y es extraordinario hasta qué punto nos sentimos seguros con esa igualdad repetitiva. No hay nada malo en ello, pero puede alimentar el hecho de no dar valor a las cosas y dejar vía

libre al piloto automático. Es posible que dejes de percibir las vistas, los sonidos o los olores de lo que te rodea, e incluso la sensación de la silla que te brinda apoyo llegará a ser demasiado familiar para ti. Percibe cómo cambia tu perspectiva con solo cambiar de silla.

Prácticas para la primera semana

- Meditación con uvas pasas.
- Conciencia plena de una actividad rutinaria (por ejemplo, cepillarse los dientes).
- *Mindfulness* del cuerpo y la mente, meditación dos veces al día.
- Liberador de algún hábito.

***Mindfulness*, segunda semana: tener en mente el cuerpo**

«Antes llamaba a mi trabajo “el asesino silencioso” —explica Jason—. Posiblemente, ser profesor de autoescuela es el trabajo más estresante del mundo. Parece que los alumnos solo pertenezcan a dos categorías: los que piensan que son conductores de Fórmula 1 y los que son como conejitos tímidos que se quedan petrificados ante los demás coches y con miedo a atropellar a alguien. En ninguno de los dos casos tienen el control del coche y pueden ser desastrosos en la carretera. Antes pasaba entre seis y ocho horas al día aterrorizado ante la idea de que el alumno perdiese el control y estrellase el coche.

»Después de siete años en ese trabajo, me diagnosticaron un soplo en el corazón. No me sorprendió. Me pasaba todo el día intentando reprimir el miedo y la ira que sentía. Me convertí en una persona hiperactiva y sudaba como un cerdo. Dormía mal por las noches y me levantaba agotado por las mañanas. La vida se estaba convirtiendo en algo terrible.»

Si vieses a Jason en su trabajo, detectarías al instante el estrés pintado en su cara y entenderías por qué su vida se había vuelto tan desagradable. Casi siempre tenía el cuerpo rígido, en tensión; sus movimientos eran bruscos y el surco en su frente se había convertido en un elemento permanente. Era la imagen de la desdicha y la angustia. Se encontraba atrapado en un círculo vicioso que se estaba comiendo su vida poco a poco.

Aunque no lo sabía, Jason se estaba dejando llevar por los miedos y las tensiones atrapados en su cuerpo, pero también por los pensamientos y los sentimientos de su mente. Como ya hemos visto, los pensamientos, los sentimientos y las emociones pueden ser el producto del cuerpo tanto como de la mente.

El cuerpo es muy sensible a los más mínimos cambios emocionales que discurren constantemente en nuestra mente. Por lo general, el cuerpo detecta los pensamientos casi antes de que los registremos conscientemente, y reacciona como si fuesen sólidos y reales, tanto si reflejan *de manera precisa* el mundo como si no. Pero el cuerpo no solo reacciona a lo que la mente piensa: también aporta información emocional al cerebro, que a su vez acaba reforzando temores, preocupaciones y una angustia y una infelicidad generalizadas. Ese bucle es un baile con un enorme poder y una complejidad que está empezando a entenderse ahora.

Numerosos experimentos demuestran la fuerza con la que el cuerpo influye en los pensamientos. Los gestos y la postura pueden influir incluso en tus juicios aparentemente lógicos. En 1980, los psicólogos Gary Wells y Richard Petty llevaron a cabo un experimento pionero (y muy repetido después) para demostrar el impacto del cuerpo

sobre la mente. Los participantes tenían que probar unos auriculares estéreos y puntuar la calidad del sonido después de escuchar música y un discurso a través del aparato. Para simular que iban corriendo, se les pidió que moviesen la cabeza mientras escuchaban. A algunos voluntarios se les pidió que moviesen la cabeza de lado a lado, como si negasen; algunos la movieron arriba y abajo, como si asintiesen, y a los de un tercer grupo se le indicó que no moviesen la cabeza. Probablemente, ya imaginas qué grupo dio la puntuación más alta a los auriculares: los que movieron la cabeza arriba y abajo, con un movimiento que sugiere un «sí», puntuaron mejor los auriculares que el grupo cuyo movimiento sugería un «no».

Como si ese resultado no fuese lo suficientemente sugerente e interesante, los encargados del estudio dieron una vuelta de tuerca más a sus conejillos de Indias humanos. Cuando estos iban a salir del edificio, les preguntaron si les gustaría participar en un breve estudio sobre la vida universitaria. Ninguno sabía que formaba parte del mismo experimento. No obstante, sus opiniones se vieron influidas no solo por lo que habían escuchado a través de los auriculares, sino también por los movimientos de sus cabezas. La voz que habían escuchado a través de los auriculares hablaba de aumentar los precios de las matrículas de 587 dólares a 750 dólares. Sorprendentemente, los que no habían movido la cabeza durante el experimento recomendaron un precio medio de 582 dólares (muy cercano a la tarifa real). El precio medio sugerido por los que habían negado con la cabeza fue mucho más bajo (467 dólares). ¿Y los que asentían? Pensaban que el precio debía aumentar a 646 dólares.[1] Nadie fue consciente de que el movimiento de sus cabezas había influido en su respuesta.

Está claro (mucho más de lo que a cualquiera de nosotros nos gustaría admitir) que los juicios que emitimos pueden verse muy influidos por el estado de nuestro cuerpo en el momento en que los realizamos. Es posible que algunas personas se inquieten al leer esto, pero también resulta reconfortante porque significa que basta con cambiar la relación con el cuerpo para mejorar profundamente nuestra vida. Solo hay un problema: la mayoría de nosotros no somos conscientes de nuestros cuerpos.

Es muy fácil que pasemos tanto tiempo «en nuestra cabeza» que casi olvidamos que tenemos un cuerpo. Podemos pasarnos horas y horas planificando, recordando, analizando, juzgando, dando vueltas a las cosas y comparando. Nada de eso es «malo» en sí mismo, pero puede acabar minando nuestro bienestar físico y mental. Nos olvidamos de nuestros cuerpos y de su influencia en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos, y no nos damos cuenta (como dijo T. S. Eliot) de nuestros «rostros tallados por arrugas, distraídos de la distracción por la distracción».[2]

Esa tendencia a ignorar el cuerpo puede reforzarse con una idea que muchos de nosotros tenemos: que no nos gusta nuestro cuerpo, no somos tan altos, tan delgados o tan atractivos como nos gustaría. O tal vez ya no nos funciona como antes. A algunos de nosotros, la mente nos susurra que un día nuestro cuerpo nos decepcionará desastrosamente; llegará un momento en que el cuerpo envejecerá y morirá, tanto si estamos listos para ello como si no.

Esto puede hacer que acabemos ignorando o maltratando a nuestros cuerpos. Quizá

no los tratemos como a enemigos, pero no nos preocupamos por ellos como haríamos con un amigo. El cuerpo se convierte en una especie de extraño. Dejamos de prestar atención a los mensajes que nos envía, provocando más angustia de la que podríamos imaginar. Y es que si la mente y el cuerpo son uno, tratar el cuerpo como algo separado de nosotros equivale a perpetuar un profundo sentido de ruptura en el centro de nuestro ser. Si hay algo que debemos aprender para aportar paz y serenidad a nuestras vidas en este mundo frenético es cómo «regresar» a esa parte de nosotros mismos que hemos ignorado durante tanto tiempo.

*Para cultivar el mindfulness realmente,
tenemos que volver a integrarnos por completo
con nuestro cuerpo.*

Esto es algo que Jason, el profesor de autoescuela, aprendió: «Sabía que tenía que encontrar la manera de estar tranquilo durante el día y relajarme a última hora. Probé varios deportes, pero ninguno me enganchó. Lo intenté con el yoga, y supe que los ejercicios y las meditaciones *mindfulness* que se practicaban al final eran justo lo que necesitaba. Me di cuenta de que estaba completamente desconectado de mi cuerpo. Apenas lo sentía.

Tardé varias semanas en percibir los efectos, pero poco a poco empecé a recuperar el control de mi vida. Me ha dado una nueva perspectiva que resulta increíblemente útil en mi trabajo. Ahora puedo anticiparme a los errores de mis alumnos antes de que ocurran. También he desarrollado una gran empatía que me ayuda a enfrentarme mejor a sus miedos y sus preocupaciones.

La semana pasada, uno de mis alumnos chocó contra un pivote mientras iba marcha atrás. Hace un año me habría enfurecido, pero esta vez respiré hondo varias veces y me dije: «Para eso tengo seguro».

Completo de nuevo

La primera semana del programa de *mindfulness* (capítulo cinco) comenzó el proceso para desarrollar la capacidad de mantener la concentración y la conciencia plena. Es posible que hayas vislumbrado el funcionamiento interno de la mente y su tendencia a «parlotear». Gradualmente, momento a momento, te habrás dado cuenta de que no puedes evitar que los pensamientos perturbadores surjan en tu mente, pero sí *puedes* detener lo que ocurre a continuación. Puedes evitar que el círculo vicioso se alimente a sí mismo.

El siguiente paso consiste en profundizar en tu capacidad de ver la reactividad de la mente aprendiendo a prestar toda tu atención al cuerpo. Percibirás los primeros movimientos de los pensamientos con carga emocional. En lugar de que tu cuerpo actúe como un amplificador, será como un radar emocional sensible, un sistema de aviso

precoz que te alerta de la infelicidad, la ansiedad y el estrés antes de que aparezcan. Pero si tienes que aprender a «leer» y entender los mensajes de tu cuerpo, primero tienes que aprender a prestar atención a esas partes que son la fuente de las señales. ¿Y qué partes son esas? Como descubrirás muy pronto, esas señales pueden surgir *en cualquier parte* del cuerpo. Esto significa que tienes que llevar a cabo una práctica de meditación que incluya todas las partes del cuerpo, que no se deje nada, que lo reúna todo. Y para eso utilizamos el «escáner corporal».[3]

El escáner corporal

La meditación del escáner corporal es muy sencilla y reintegra la mente y el cuerpo en un todo poderoso y homogéneo. Para conseguirlo, te invita a desplazar tu atención por el cuerpo, a concentrarte en una parte con plena conciencia y sin juzgar, para después desactivar la atención y pasar a la siguiente parte hasta que hayas «escaneado» todo el cuerpo. Durante ese ejercicio desarrollas tu capacidad de prestar una atención sostenida. Además, descubres un matiz especial de la conciencia: de tranquilidad y curiosidad.

Es importante que prepares el ambiente para esta meditación; tal vez te convenga releer la sección de las páginas 70 a 71 sobre los datos prácticos de la meditación. Durante la primera semana habrás descubierto qué momentos del día prefieres para meditar. Es mejor que te reserves quince minutos diarios en dos de esos momentos y que los dediques únicamente al escáner corporal; el resto de los siete días, practica la meditación y al final de la semana habrás completado doce escáneres corporales. Recuerda que ese es *tu* tiempo, reservado para recargar tu yo interior (tu alma, por así decirlo). Te resultará de gran ayuda si buscas un lugar y un momento que excluyan la mayor parte posible del ajetreo del mundo exterior: apaga el teléfono, por ejemplo, y busca un lugar tranquilo en casa o en el trabajo.

Habrán momentos en los que te parecerá imposible encontrar el tiempo necesario. Estarás demasiado cansado u ocupado. Es comprensible, pero debes recordar que el fin de la meditación es enriquecerte; por tanto, los días en los que te parece que no tienes tiempo para un escáner corporal de quince minutos son justamente los momentos en los que resulta más importante que insistas con la práctica lo mejor que puedas. Es una inversión en ti mismo, una inversión con una gran recompensa: a medida que pasen los días, te darás cuenta de que cada vez eres más eficaz en casa y en el trabajo. Se debe a que los viejos hábitos de pensamientos y sentimientos consumen mucho tiempo sin ningún beneficio. Te hacen dudar y dar vueltas a lo mismo una y otra vez. Son como un perro que mordisquea frenéticamente un hueso seco sin ninguna sustancia. Si eres capaz de eliminar esos hábitos tomando más conciencia, ese tiempo te quedará libre para otras cosas.

Meditación del escáner corporal

1. Túmbate de espaldas y ponte cómodo en un espacio cálido y donde nadie te moleste. Puedes tumbarte en la cama, en el suelo o sobre una alfombra. Si te apetece, tápate con una manta. Cierra los ojos si te resulta cómodo, pero también puedes mantenerlos abiertos o abrirlos en cualquier momento de la meditación si sientes que te estás durmiendo.
2. Tómate un momento para dirigir tu conciencia a las sensaciones físicas de tu cuerpo, especialmente a las del tacto o la presión en los puntos donde tu cuerpo está en contacto con la superficie sobre la que te encuentras. Con cada espiración, «húndete» un poco en esa superficie.
3. Recuérdate con delicadeza que es un momento para «despertarse», no para dormirse. Es un momento para ser plenamente consciente de tu experiencia tal como es, no como piensas que debería ser. No debes intentar cambiar cómo te sientes, ni siquiera tratar de estar más relajado. La intención de esta práctica es aportar plena conciencia a las sensaciones que percibes cuando centras tu atención sistemáticamente en cada parte de tu cuerpo. Habrá momentos en los que no sentirás nada. Si eso ocurre, límitate a identificarlo. No tienes que tratar de imaginar sensaciones si no las hay.
4. A continuación, concéntrate en las sensaciones de tu abdomen. Toma conciencia de los patrones cambiantes en la pared abdominal con la salida y la entrada de aire en tu cuerpo a través de la respiración. Tómate unos minutos para percibir las sensaciones mientras inspiras y expiras, y tu abdomen sube y baja.
5. Tras conectar con las sensaciones de tu abdomen, concentra tu atención como si fuese un foco y dirígela hacia las piernas, hasta los pies y los dedos. Céntrate en cada uno de los dedos de los pies, préstales atención. Analiza las cualidades de las sensaciones. Es posible que notes una sensación de contacto entre los dedos, o un hormigueo, entumecimiento o absolutamente nada. Sea lo que sea, está bien. No es necesario juzgar. Si es posible, deja que las sensaciones sean las que son, tal cual.
6. Con una inspiración, siente o imagina que el aire entra en los pulmones y baja por todo el cuerpo, pasando por las piernas, hasta los dedos de los pies. Con la espiración, siente o imagina que la respiración sube por los dedos, los pies, las piernas, el torso y, por último, sale por la nariz. Continúa concentrado en esta fase durante unas cuantas inspiraciones y espiraciones. Si te resulta difícil, practica lo mejor que puedas con una actitud lúdica.
7. Cuando estés listo, con una espiración, desvía tu conciencia a las sensaciones en los pies. Toma conciencia de las plantas y, a continuación, pasa al empeine y al talón de cada pie. Es posible que notes, por ejemplo, una ligera presión en el punto donde los talones entran en contacto con la estera o la cama. Experimenta con la respiración durante las sensaciones que vayas descubriendo, toma conciencia de las inspiraciones y las espiraciones que actúan como fondo mientras exploras las sensaciones en los pies.
8. Deja que tu conciencia se expanda al resto de los pies, la parte superior, los tobillos, los huesos y las articulaciones. Dirige una inspiración más profunda y consciente a ambos pies. Con la espiración, deja los pies definitivamente y pasa a la parte inferior de las piernas.
9. Continúa escaneando todo tu cuerpo del mismo modo, quedándote un momento en cada parte. Después de las piernas, pasa a las rodillas y a los muslos. A continuación, desplaza tu conciencia a la zona pélvica (las ingles, los genitales, los glúteos y las caderas). Toma conciencia de la parte baja de la espalda, el abdomen, la parte superior de la espalda y, por último, el pecho y los hombros. Continúa con las manos; empieza centrándote en las sensaciones de las puntas de los dedos, después en todos los dedos, las palmas y los dorsos. A continuación, pasa a las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, los hombros y las axilas. Desplázate al cuello, a la cara (mandíbula, boca, labios, nariz, mejillas, orejas, ojos y frente), y termina tomando plena conciencia de toda la cabeza.
10. Deberías dedicar entre veinte y treinta segundos a cada parte de tu cuerpo. No es necesario que calcules el tiempo exacto o que cuentes las respiraciones; simplemente, dedica a cada parte el tiempo que te resulte natural.
11. Cuando tomes conciencia de sensaciones intensas, como tensión en una zona determinada de tu cuerpo,

comprueba qué sientes al «respirar en ellas» para explorarlas más. Aprovecha la inspiración para tomar conciencia de las sensaciones, y percibe cómo cambian (si lo hacen) cuando espiras.

12. Inevitablemente, la mente se desviará de vez en cuando de la respiración y el cuerpo. Es totalmente normal. Cuando lo notes, identifica el hecho, toma nota mental de adónde han ido tus pensamientos y redirige de nuevo tu conciencia a la parte del cuerpo en la que intentabas concentrarte.
13. Cuando hayas escaneado todo el cuerpo, invierte unos minutos en tomar conciencia del cuerpo como un todo. Percibe la sensación de plenitud. Prueba a notar todas las sensaciones fundidas en un estado de conciencia espaciosa, sintiendo cómo entra y sale el aire libremente de tu cuerpo.

Recuerda que el escáner corporal puede ser profundamente relajante; es muy fácil que te duermas mientras lo practicas. Si te ocurre, no te critiques por ello. Si te sigue pasando, prueba a elevar un poco la cabeza con una almohada, abre los ojos o realiza la práctica sentado, no tumbado.

Expectativas y realidad

Muchas personas llegan a la segunda semana del curso esperando ser capaces de despejar su mente milagrosamente de todos los pensamientos (sin deshacerse de la idea de que ese es el «objetivo» último de la meditación). Desean desesperadamente que la meditación calme sus mentes agitadas y suavice sus bordes deshilachados. Veamos el caso de Benjamin, que descubrió que era incapaz de concentrarse. «Mi mente no desconectaba —explicó—. No lo disfrutaba.» Fran se mostró de acuerdo: «Estaba muy inquieto; me costaba estar tumbado. La cosa mejoraba cuando llegaba a las piernas, pero era incapaz de relajarme de verdad hasta que casi habíamos terminado. Pensaba en todo: en el trabajo, las compras, las facturas, los problemas que había tenido con un colega...».

Esas experiencias son perfectamente normales. Muchos de nosotros descubrimos que una corriente interminable de pensamientos compite por nuestra atención. A veces te parecerá que no te hace ningún bien. Al fin y al cabo, si te hiciese bien, podrías disfrutarlo. ¿Y no consiste en eso la meditación?

Una vez más, es importante recordar que no existe una conexión necesariamente entre lo que disfrutas de las prácticas y sus beneficios a más largo plazo. A la mente puede llevarle tiempo reconectarse completamente con el cuerpo, ya que innumerables redes cerebrales tienen que volver a ponerse en funcionamiento y a reforzarse. Ese proceso no tiene por qué ser difícil, pero en muchos casos lo es. ¿Por qué? Esta es una manera de verlo:

Cuando entrenas tu atención es como ir al gimnasio después de mucho tiempo, como si ejercitases un músculo infrautilizado. Como ocurre con el entrenamiento de resistencia del gimnasio, que consiste en empujar el peso adecuado con los brazos o las piernas para que los músculos recuperen su fuerza, en el escáner corporal pides a tu atención que se centre en períodos más largos de lo habitual en algo que normalmente pasas por alto: tu cuerpo. Por tanto, si se sientes inquieto o cansado, puedes recibir bien esos sentimientos porque te están proporcionando el «entrenamiento de resistencia» que necesitas para fomentar tu concentración y tu conciencia. Si no te resulta un poco extraño o incómodo centrar tu atención durante períodos tan largos, es muy posible que no la estés

ejercitando lo suficiente. Cualquier divagación de la mente, inquietud o aburrimiento que surja puede identificarse como aliado de tu entrenamiento de la atención. Cuando surjan esas distracciones, reconoce que tu mente se ha dispersado: por ejemplo, poniendo nombres a las situaciones («Pensando, pensando», «Preocupación, preocupación» o lo que te parezca adecuado), o diciéndote mentalmente: «Ah, aquí está la inquietud», o «Llegó el aburrimiento». Cuando hayas reconocido que tu mente se ha dispersado, redirige tu atención delicadamente hacia la parte del cuerpo en la que estaba.

Habrás días en los que te resultará difícil meditar, te sentirás enfadado o frustrado contigo mismo. Cuando eso ocurra, no hay necesidad de ser duro contigo mismo. Si puedes, deshazte de ideas como «éxito» y «fracaso», o de nociones tan abstractas como «intentar purificar el cuerpo». Es fácil pensar «Esto no va como debería», como si existiese una manera *correcta* de sentir. Es posible que sientas tensión en los hombros, en el cuello o en la espalda, lo que parece confirmar que la meditación «no está funcionando». Por el contrario, esas señales indican que el escáner corporal está revelando algo importante. Quizá, por primera vez en años, estás percibiendo en *tiempo real* cómo la mente crea tensión en el cuerpo. Pronto notarás que el cuerpo también crea tensión en la mente; es un círculo vicioso. Tomar conciencia de eso supone un gran descubrimiento. A medida que pases más tiempo percibiendo esas tensiones, gradualmente te darás cuenta de que el simple acto de la conciencia contribuye a difuminarlas. Solo tendrás que observar con curiosidad sana. Lo demás surge solo.

Algunas personas son incapaces de percibir sensaciones en determinadas partes (o en casi todas) del cuerpo, al menos al principio. Lo viven como un *shock*, ya que es la primera vez que se dan cuenta de eso. Pueden sentir dolor, y su sentido del tacto es el de siempre, pero las sensaciones normales de un cuerpo vivo, esas que provocan un suave murmullo continuo, no las conocen. Si es tu caso, sigue todos los pasos de la meditación. Tal vez te resulte útil imaginarte como un naturalista, esperando pacientemente a que un animal tímido haga acto de presencia, con la cámara preparada aunque parezca que no ocurre nada. Recuerda que no buscas que ocurra algo especial. Finalmente, es posible que descubras que alguna parte de tu cuerpo de pronto te transmite sensaciones, aunque sean muy fugaces. Cuando descubras eso, no dudes en experimentar las sensaciones más tiempo de lo que las instrucciones te indican y explorar más profundamente sus cualidades. A continuación, sigue con el escáner corporal. En el transcurso de esta semana sentirás tu cuerpo cada vez más y te reconectarás progresivamente con él.

Ailsa descubrió que algunos días su mente era especialmente caótica. Poco a poco, sin embargo, fue aceptándolo como parte de su viejo hábito de ver todo como una amenaza o un desafío. La práctica repetida del escáner corporal le enseñó que intentar luchar contra una mente inquieta era un círculo vicioso del que siempre salía derrotada. Finalmente entendió en lo más profundo de su ser que la meditación no era una competición ni una habilidad compleja que tuviese que perfeccionar. La única disciplina era la práctica regular y frecuente. Aprendió a «estar con» el nerviosismo, a explorarlo, en lugar de intentar eliminarlo como si fuese un visitante no deseado. Aprendió a realizar la práctica con un espíritu abierto y curioso.

En ocasiones, sobre todo al principio, se quedaba dormida durante el escáner corporal. Le resultaba frustrante, pero poco a poco se dio cuenta de que si te has pasado muchas horas trabajando y no has dormido las suficientes horas por la noche, es normal que estés cansado y, por tanto, dormirse era algo totalmente natural. Cuando se despertaba, continuaba donde lo había dejado. A veces disfrutaba de la siesta sin más. El hecho de no criticarse ni sentirse culpable implicaba que la siguiente meditación la tomaba con más entusiasmo.

Esa unión entre el cuerpo y la mente es esencial para la meditación. Por tanto, cuando sientas que estás «fracasando» en tu meditación, puedes utilizar esos sentimientos como puerta de entrada a la conciencia y a la aceptación sin crítica, dejando espacio a esos sentimientos de «fracaso» y contemplando cómo esas críticas ya familiares vienen y van en forma de manojos de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Percibe cómo provocan tendencias a actuar de determinadas maneras. Si es posible, observa cómo surgen y desaparecen en la mente y el cuerpo.

El escáner corporal revela el modo «hacer»

Confeccionar una lista de todo lo que experimentas durante la práctica del escáner corporal, sobre todo de las posibles dificultades, puede convertir el ejercicio en una experiencia un poco difícil. Pero no siempre es así. Muchas personas creen que es la experiencia más relajante que han vivido en mucho tiempo. Un participante explicó que era como estar en un *spa*, flotando en agua caliente, ¡y más barato! Otra afirmó que era como volver a contactar con una vieja amiga a la que hacía años que no veía. Sintió una profunda conexión con la parte más profunda de sí misma, y las lágrimas que asomaron a sus ojos eran de felicidad.

Así, ¿por qué mencionar las dificultades? En primer lugar, no queremos que te sientas decepcionado si el escáner corporal no te libera inmediatamente del estrés. Existe una segunda razón, y es la que hace que el escáner corporal sea una de las prácticas más importantes que te vamos a pedir que realices.

¿Recuerdas el modo mental «hacer» (el que parece no dejarte nunca libre de responsabilidades), que te atrapa en un ajetreo constante y frenético? Si vuelves a la página 39, podrás repasar sus características. Algunas de ellas: juzgarlo todo, comparar cómo son las cosas con cómo quieres que sean y luchar por cambiarlas; estar con el piloto automático la mayor parte del tiempo y perderte en pensamientos que te tomas de manera demasiado literal y personal. En el modo «hacer» vives en el pasado o en el futuro y evitas lo que no te gusta. Observas el mundo indirectamente, a través de un velo de conceptos que cortocircuitan tus sentidos; dejas de experimentarte a ti mismo y al mundo de manera directa.

¿Reconoces esos aspectos del modo «hacer»?

Todos esos aspectos podrían visitarte durante el escáner corporal. No obstante, eso

significa también que puedes utilizarlos para aprender a reconocer el modo mental «hacer», cuándo intenta reafirmar su autoridad e intervenir para ayudarte de la única manera que sabe. Por tanto, si te sientes inquieto, agitado, aburrido, somnoliento o evitas una parte del cuerpo que no te gusta, existe la posibilidad de reconocer esos sentimientos y empezar a prestarles atención en lugar de huir de ellos. Si funcionas con el piloto automático, cuando tu mente se disperse hacia el pasado o el futuro podrás reconocerlo, comprobar adónde ha ido y redirigirla a casa de nuevo... Y otra vez... Las idas y las venidas pueden convertirse en una maravillosa práctica para cambiar del modo «hacer» al «ser». Habrá ocasiones en las que te descubrirás pensando *sobre* una parte del cuerpo y te darás cuenta de que en realidad no la sientes «desde dentro», te perderás en conceptos y analizarás en lugar de sentir. Cuando te des cuenta de eso, podrás empezar a reírte de las cosas que hace la mente para salirse con la suya. Y en la risa está el despertar, el regreso a lo que se siente estando plenamente vivo en ese momento.

Si todavía no lo has hecho, haz una pausa y decide cuándo vas a empezar con el escáner corporal. Después, cuando llegue el momento destinado a la práctica, sigue las instrucciones de la página 101.

Liberador de hábitos: salir a caminar

Caminar es uno de los mejores ejercicios, un excelente liberador de estrés que mejora el estado de ánimo. Un buen paseo te ayudará a poner el mundo en perspectiva y a calmar los nervios. Si de verdad quieres sentirte *vivo*, sal a caminar cuando haga mucho viento o llueva.

A lo largo de la siguiente semana te sugerimos que saques tiempo para salir a caminar al menos una vez, entre quince y treinta minutos (o más tiempo, si lo deseas). No tienes que ir a ningún sitio especial. Un paseo por tu barrio con una actitud mental abierta puede ser tan interesante como una caminata por la montaña.

No sientas prisa por llegar a algún sitio; el objetivo es caminar con toda la conciencia que puedas, centrándote en los pies cuando tocan el suelo y sintiendo los movimientos fluidos de todos los músculos y tendones de los pies y las piernas. Es posible incluso que notes que se mueve todo el cuerpo, no solo las piernas. Presta atención a todo lo que veas, escuches y huelas. Aunque estés en una ciudad, verás y escucharás a un sorprendente número de pájaros y animales. Observa cómo reaccionan cuando se dan cuenta de que los has visto.

Si es posible, ábrete a todos tus sentidos: inspira el aroma de las flores y del césped recién cortado, el olor a moho de las hojas caídas o, por qué no, de los gases de combustión y la comida rápida; siente la brisa en tu rostro o la lluvia en tu cabeza y tus manos; escucha cómo se mueve el aire; observa cómo cambian las luces y las sombras inesperadamente. Cada momento de cada estación ofrece multitud de maravillas sensoriales, sin importar dónde vivas.

Prueba a pararte y a mirar hacia arriba. Si estás en una ciudad, te sorprenderá la cantidad de elementos arquitectónicos que se encuentran justo por encima del nivel de la vista. También es posible que veas matas de hierba o incluso árboles creciendo en tejados y canalones. Si te encuentras en un parque o en el campo, verás nidos de pájaros o enjambres en árboles y arbustos. Si sientes que quieres más, únete a un grupo excursionista. Podría ser el comienzo de una afición para toda la vida.

Apreciar el aquí y el ahora[4]

La felicidad consiste en mirar las mismas cosas con ojos distintos.

La vida solo ocurre aquí, en este preciso instante. Mañana y ayer no son más que un pensamiento. Por tanto, aprovéchala al máximo. No sabes cuánto tiempo tienes. Ese es un mensaje positivo: te ayuda a poner toda tu atención en el ahora, y a apreciarlo. ¿Cuánta atención apreciativa dedicas al aquí y el ahora? Párate y mira a tu alrededor. ¿Cómo es el «ahora» para ti?

No tienes que esperar al futuro para mejorar el presente. Puedes encontrar la mejora aquí.

En la primera semana, es posible que hayas descubierto con qué facilidad nos perdemos las cosas bonitas y qué poca atención les prestamos. Tómate tu tiempo para dedicarlo a las cosas sencillas y cotidianas. Podrías dedicar un poco más de atención a esas actividades o hechos espontáneos que ocurren en tu vida.

¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien? ¿Puedes dedicar una atención apreciativa y tiempo extra a esas actividades?

-
-
-
-

¿Eres capaz de pararte un momento cuando sucede algo agradable?

Para ayudarte a hacer esas pausas, percibe:

- ¿Qué *sensaciones corporales* notas en esos momentos?
- ¿Qué *pensamientos* te rondan?
- ¿Qué *sentimientos* están presentes?

El ejercicio de gratitud de los diez dedos

Para conseguir una apreciación positiva de las pequeñas cosas, prueba el ejercicio de gratitud. Es muy sencillo: una vez al día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Cuéntalas con los dedos. Es importante que sean diez, aunque te cueste mucho después de pensar en tres o cuatro cosas. En eso exactamente consiste el ejercicio: en tomar plena conciencia de las pequeñas cosas que suceden durante el día y que hasta el momento pasaban inadvertidas.

Es difícil sobrevalorar el poder transformador de actos tan sencillos como una caminata suave (véase cuadro anterior). Las experiencias de Janie, por ejemplo, no son inusuales: «Una mañana salí a pasear junto al río, en el centro de la ciudad. Hacía un día precioso. Entonces me di cuenta de que me cambió el humor. De repente pensé que pasaría con mi pareja y mi familia si me ponía muy enferma. ¡Surgió de la nada! No intenté discutir con esos pensamientos negativos. Me paré y me dije a mí misma: eso no ha ocurrido; preocupaciones, preocupaciones. Poco después, observé a una gaviota posándose sobre un poste. Entonces me di cuenta de que en cada poste junto al río había una gaviota. Y todas miraban en direcciones distintas. Fue una visión tan graciosa que me reí para mis adentros. Me puso contenta, y la sensación me duró varias horas».

Prácticas para la segunda semana

- Practica el escáner corporal al menos dos veces al día, seis días de la semana.
- Lleva a cabo otra actividad rutinaria con *plena conciencia*; elige una distinta a la de la semana pasada.
- Liberador de hábitos: sal a pasear durante al menos quince minutos, como mínimo un día de esta semana.

Mindfulness, tercera semana: el ratón en el laberinto

Este planeta tiene —o más bien tenía— el problema siguiente: la mayoría de sus habitantes eran infelices casi todo el tiempo. Muchas soluciones se sugirieron para tal problema, pero la mayor parte de ellas se referían principalmente a los movimientos de pequeños trozos de papel verde; cosa extraña, ya que los pequeños trozos de papel verde no eran precisamente quienes se sentían infelices.

DOUGLAS ADAMS[1]

Un visitante de una pequeña isla griega observó en una ocasión a un muchacho que intentaba convencer a su burro para que se moviese. El muchacho tenía que repartir unas verduras y había cargado las alforjas, pero el burro no tenía ganas de moverse. El chico se fue poniendo cada vez más nervioso, se situó delante del burro y empezó a gritarle mientras tiraba con fuerza de la cuerda. El animal clavó las pezuñas en el suelo con firmeza. Con mucha firmeza.

Ese tira y afloja podría haber continuado mucho tiempo de no haber sido por el abuelo del muchacho. Al escuchar el barullo, salió de la casa y observó de un vistazo la escena, ya familiar: la batalla desigual entre el burro y el humano. Con mucha calma, tomó la cuerda de las manos de su nieto. Sonriendo, le dijo: «Cuando se niegue a caminar, prueba lo siguiente: toma la cuerda en tus manos así, sin tirar; ponte muy cerca de él y mira el camino en la dirección que quieres ir. Después espera».

El muchacho siguió el consejo de su abuelo. Al cabo de un momento, el burro empezó a caminar. El chico rio encantado, y el viajero observó al animal y al humano caminando alegremente, juntos, hasta que doblaron una curva a lo lejos.

¿Cuántas veces te has comportado como el muchacho que tira de la brida del burro? Cuando las cosas no funcionan como nos gustaría, resulta tentador seguir intentándolo, seguir empujando y tirando en la dirección que queremos ir. Sin embargo, ¿lo acertado es siempre tirar en una dirección? ¿O deberíamos seguir el consejo del anciano de la historia y hacer una pausa para esperar a que las cosas se desarrollen como deben, percibiendo las oportunidades a medida que se presentan?

Para la mayoría de nosotros, esa actitud es casi un pecado capital porque sugiere pasividad. Y, sin embargo, en muchos casos es lo mejor que se puede hacer. Insistir demasiado en un problema, o con un burro terco, podría empeorar las cosas. Posiblemente, la mente se cerrará y nos impedirá pensar de manera creativa para llevarnos hacia círculos viciosos agotadores. La conciencia clara y creativa se desarrolla mejor en una mente abierta y alegre.

En un experimento realizado por psicólogos de la Universidad de Maryland,

publicado en 2001,[2] se pidió a un grupo de estudiantes que resolviesen un laberinto. Probablemente, recordarás ese tipo de juego de tu infancia. La idea consiste en trazar una línea con un lápiz desde el centro del laberinto hasta la salida sin levantar el lápiz del papel. Dos grupos de estudiantes tenían que resolver laberintos en los que el objetivo era ayudar a un ratón a llegar a su ratonera. Un grupo de estudiantes trabajó en una versión del laberinto que incluía un trozo de queso de aspecto delicioso delante de la ratonera, cerca de la salida del laberinto. En lenguaje técnico, se conoce como puzle positivo u orientado al acercamiento. En la versión del otro grupo no había queso, sino el dibujo de un búho en posición de capturar al ratón con sus garras en cualquier momento. Es lo que se conoce como puzle negativo u orientado a la evitación.

Los laberintos eran sencillos, y todos los alumnos los terminaron en unos dos minutos. Sin embargo, las consecuencias para los alumnos respecto a las diferencias en los puzles fueron muy diversas. Después de terminar el laberinto, todos los alumnos se sometieron a un test, aparentemente sin ninguna relación con el ejercicio del laberinto, para medir la creatividad. Los que habían evitado al búho lo hicieron un 50 % *peor* que los que habían ayudado al ratón a encontrar el queso. La evitación «cerraba» opciones en las mentes de los estudiantes. Desencadenaba los caminos mentales de «aversión», lo que les dejaba con una insistente sensación de temor, vigilancia y precaución. Ese estado de ánimo debilitaba su creatividad y reducía su flexibilidad.

Ese resultado no podría ser más distinto al de los estudiantes que habían ayudado al ratón a encontrar el queso. Se abrieron a nuevas experiencias, se mostraron más alegres y despreocupados, menos precavidos y totalmente dispuestos a experimentar. En resumen, la experiencia abrió sus mentes. Este experimento, y otros similares, demuestran que:

*El espíritu con el que hacemos las cosas suele ser
tan importante como el acto en sí mismo.*

Piensa en el significado de esa idea por un momento. Si haces algo con una actitud negativa o crítica, si piensas demasiado, te preocupas o llevas a cabo una tarea a regañadientes, activarás el sistema de aversión de tu mente. Eso reducirá la perspectiva de tu vida. Te convertirás en una especie de ratón con complejo de búho: más nervioso, menos flexible, menos creativo. Si, en cambio, haces exactamente lo mismo de manera generosa y de buen grado, activarás el sistema de acercamiento de la mente: tu vida podría ser más rica, más cálida, más flexible y más creativa.

Y nada activa más el sistema de evitación de la mente (y deprime el sistema de acercamiento) que la sensación de estar *atrapado*. Esa sensación forma parte indisoluble de los sentimientos extremos de agotamiento e impotencia. Muchas personas que trabajan mucho o muchas horas, acaban atrapadas en su propio perfeccionismo y su sentido de la responsabilidad; en el fondo de su ser, sienten que no tienen «escapatoria». Podría ser que en algún momento del pasado tuviesen que demostrarse algo a sí mismas o a otras personas porque se sentían acosadas en casa o en el colegio, pero con los años

eso se convierte en un guion que las mantiene atrapadas en viejos hábitos. Ese guion de acoso podría haberles servido para conseguir lo que deseaban, pero ahora solo les deja sin energías. De ese modo, resulta demasiado sencillo ceder todo el poder al «autoataque», y con el tiempo podrías acabar sintiendo que la única respuesta posible es rendirte a la presión. Atrapado, tu mundo parece ofrecer cada vez menos alternativas para la acción, sea cual sea la realidad. El resultado es una «desmovilización» a largo plazo. Tu alegría desaparece.

Los sentimientos de agotamiento hacen que dejes de asumir riesgos; quieres esconderte en la esquina, que desaparezca el mundo y te dejen en paz, o al menos pasar desapercibido. Esos patrones de comportamiento son comunes a todos los animales, no solo a los humanos, pero en las personas pueden suponer una carga psicológica insoportable. Provocan depresión, estrés crónico y agotamiento, sobre todo en las personas más meticulosas. Y si el esfuerzo de intentar liberarte de esos patrones produce el efecto contrario, provocando más ansiedad, estrés y fatiga, aparece el sentimiento de derrota, de estar atrapado en tu propio desgaste. El malestar acaba por apoderarse de todo.

Aunque esas espirales negativas son increíblemente poderosas, puedes empezar a disiparlas con solo tomar conciencia de ellas. El simple acto de afrontarlas y observarlas ayuda a eliminar esos patrones porque se mantienen gracias al modo mental «hacer» (que se ofrece a ayudar, aunque se trata de la herramienta equivocada para la tarea). El modo «hacer» te enreda todavía más en tus propias *ideas* de libertad, provoca una profunda sensación de aversión y la necesidad de que las cosas sean distintas. Así, te ves atrapado en una *fantasía* de libertad y te pierdes la *realidad* de la libertad que está delante de ti.

La tercera semana del programa de *mindfulness* te acerca un poco más a la *verdadera* libertad porque te hace tomar más conciencia del cuerpo y la mente.

Construir y mejorar

Ya has empezado a darte cuenta del poder del *mindfulness* para mejorar tu vida. Muchos de los cambios serán muy sutiles. Es posible que hayas empezado a dormir mejor y a sentirte con un poco más de energía al día siguiente, que tardes más en dejarte atrapar por la ira y menos en reír. El ritmo de tus pensamientos negativos podría haber empezado a aflojar. Tal vez hayas comenzado a disfrutar de alegrías inesperadas como la delicada belleza de las flores del parque, o el canto de los pájaros en las copas de los árboles. Posiblemente, ya disfrutas de otros beneficios que se revelan por sorpresa.

Freddy descubrió algo de eso: «Acababa de archivar mi declaración de la renta. Y no me supuso ningún trauma, algo inesperado en mí. Normalmente me subía por las paredes por el estrés y la ira, ya que era casi el día más horrible del año. Este año hice lo que tenía que hacer casi en la mitad de tiempo. Después fui a tomar algo con un amigo y de pronto me di cuenta de que no me sentía nada estresado. Fue algo raro, además de un

enorme alivio. Estoy seguro de que se debe a mi práctica diaria».

El *mindfulness* consiste en reorientar tu vida para que puedas disfrutarla al máximo. Eso no significa que el cansancio y el sufrimiento desaparezcan para siempre. También tendrás momentos de tristeza, pero es más probable que cuando esta te asalte, lo haga como una tristeza empática, no como la emoción corrosiva teñida de amargura e ira que muchos asocian con la infelicidad. Por tanto, cuando veas a alguien en un atasco, con el estrés y la ira reflejados en el rostro, es posible que te sientas un poco triste por esa persona. Cuando veas rostros preocupados en el autobús, o en el trabajo, compartirás parte de su dolor. Es normal. Para algunas personas, compartir las cargas emocionales de otros puede resultar un poco duro. Incluso llega a ser abrumador en algunas ocasiones, sobre todo si te has pasado años reprimiendo tus propias emociones.

Abrirte a la empatía es importante porque de esa emoción agri dulce surge la compasión hacia ti mismo y los demás. La compasión (en especial hacia ti mismo) tiene una enorme importancia. Toma el combustible que necesita de tu autocrítica incansable. Al final verás más claramente que algunas cosas de la vida son menos importantes de lo que pensabas, y te resultará más fácil dejar de preocuparte en exceso por ellas. Descubrirás que la energía que consumían te sirve para tratarte y tratar al mundo de manera más generosa.

Steve Jobs, el que fuera presidente de Apple y gran practicante de la meditación, lo aprendió después de un encuentro con el cáncer: «Recordar que pronto habré muerto es la herramienta más importante que he encontrado para tomar las grandes decisiones en la vida, porque casi todo —las expectativas externas, el orgullo, el miedo al ridículo o al fracaso— deja de importar ante la muerte, y solo queda lo verdaderamente importante».

[3]

Tejer el *mindfulness* en la vida cotidiana

¿Cómo puedes incluir esas ideas en tu vida cotidiana? Las dos semanas de meditaciones formales te ofrecen vías para estabilizar la mente y centrar tu atención. Junto con la práctica informal de tomar conciencia de las actividades rutinarias, suponen la base del *mindfulness* cotidiano, el tipo de conciencia que anda de puntillas en tu vida diaria y te ayuda a tomar plena conciencia del mundo tal como es en lugar de como desearías que fuese. Hemos empezado el proceso de revelar el funcionamiento de la mente y hemos planteado la posibilidad de que tus pensamientos no son tú. Ese hecho en sí mismo puede ser extraordinariamente liberador. Te ayuda a deshacerte de algunos de los hábitos de pensamiento tóxicos que periódicamente se hacen con el control de la mente, cuando estás estresado y agotado, y te vacían del entusiasmo por la vida.

La tercera semana parte de esa conciencia ya despierta y empieza a integrarla en la vida cotidiana. Para ello se incluyen tres meditaciones breves; te sugerimos que las practiques seis días de la semana (véase cuadro a continuación).

Prácticas para la tercera semana

- Ocho minutos de meditación del movimiento consciente seguidos de una meditación de respiración y cuerpo de ocho minutos.
- Meditación del espacio de respiración en tres minutos; practicar dos veces al día.
- Un liberador de hábitos: «valorar la televisión».

- Ocho minutos de meditación del movimiento consciente seguidos de una meditación de respiración y cuerpo de ocho minutos.
- Meditación del espacio de respiración en tres minutos; practicar dos veces al día.
- Un liberador de hábitos: «valorar la televisión».

Estirarse de forma relajada: la meditación del movimiento consciente

El movimiento puede ejercer una influencia tan profunda y relajante en la mente como el escáner corporal. En su forma más pura, se trata de una meditación que consiste en anclar la conciencia en el cuerpo en movimiento. Proporciona un laboratorio ampliado (o un parque de juegos) para explorar tu mente y sus complicaciones.

La meditación del movimiento consciente (véase a continuación) consiste en cuatro ejercicios de estiramiento que se realizan en unos minutos. Ayudan a realinear músculos y articulaciones, liberando así el estrés que se acumula *día tras día*. Conviene que leas las instrucciones con mucha atención, ya que se trata de movimientos muy precisos. Deberías realizar la práctica seis días de la semana y pasar de la meditación del movimiento consciente a la de la respiración y cuerpo.

Es normal que te sientas un poco torpe e incómodo cuando te reservas un tiempo para moverte tan lentamente. Si puedes, explora las sensaciones, aunque es importante que seas suave contigo mismo cuando lo hagas. No nos cansaremos de recalcar que la intención no es sentir dolor o ir más allá de los límites de tu cuerpo. Tienes que cuidarte durante los estiramientos, dejar que la sabiduría de tu cuerpo decida qué es bueno para ti: hasta dónde puedes llegar con cada estiramiento y cuánto tiempo puedes mantenerlo.

Si tienes algún problema en la espalda o en cualquier otra parte de tu cuerpo, consulta con tu médico o tu fisioterapeuta antes de empezar los estiramientos, por sencillos que parezcan. Si has tenido algún problema físico en el pasado, en cuanto sientas la más mínima molestia debes «consultar» contigo mismo. Observa si tienes tendencia a ir más allá de lo que te conviene y trata de mantener la posición el tiempo que te parezca oportuno, para relajarla después un poco. Decide en cada momento si mantienes una posición durante más tiempo para analizar las sensaciones o si es mejor que abandones esa postura y pases a otra. Tal vez descubras que la sensación de incomodidad viene y va con la marea de sensaciones. El movimiento consciente consiste en cultivar la conciencia mientras realizas la práctica. No es una competición contigo mismo ni con nadie.

Meditación del movimiento consciente[4]

1. La meditación comienza de pie, descalzo o con calcetines, con los pies separados a la altura de las caderas, paralelos, y las rodillas relajadas de manera que las piernas queden ligeramente dobladas.

Levantar los brazos

2. A continuación, inspira y levanta los brazos hacia los lados, lentamente y de manera consciente, paralelos al suelo. Después de espirar, continúa elevándolos con la siguiente inspiración hasta que las manos queden por encima de la cabeza. Mientras mueves los brazos, intenta percibir en toda su plenitud las sensaciones de los músculos, cómo trabajan para alzar los brazos y mantenerlos estirados.
3. Deja que la respiración discorra a su propio ritmo y sigue estirándote hacia arriba, empujando suavemente las puntas de los dedos hacia el cielo y con los pies bien anclados en el suelo. Tómate tu tiempo para notar las sensaciones del estiramiento en los músculos y las articulaciones allí donde se presenten: desde los pies y las piernas, subiendo por el torso y los hombros, hasta los brazos, las manos y los dedos.
4. Mientras mantienes el estiramiento un momento, nota qué ocurre con tu respiración, deja que entre y salga de tu cuerpo libremente. Permanece abierto a los cambios en las sensaciones y los sentimientos con cada inspiración y cada espiración. Si notas tensión o incomodidad, ábrete también a esas sensaciones.
5. Cuando estés listo, con una espiración, baja los brazos muy lentamente, sintiendo las sensaciones que se producen mientras los bajas, e incluso la ropa que se mueve sobre tu piel. Presta toda tu atención a las sensaciones hasta que los brazos estén en posición natural y relajada.
6. Si has mantenido los ojos abiertos, tal vez desees cerrarlos en este momento. Después de cada uno de los estiramientos de esta secuencia, centra tu atención en los movimientos de la respiración y en las sensaciones y los sentimientos de todo tu cuerpo. Percibe también los efectos posteriores del estiramiento.

«Recogiendo fruta»

7. A continuación, abre los ojos y estira los brazos y las manos alternativamente, como si estuvieses recogiendo fruta de un árbol que no está a tu alcance, con plena conciencia de las sensaciones de todo el cuerpo y de la respiración. Dirige la vista más allá de los dedos. Despega del suelo el talón contrario al brazo que estiras; siente el estiramiento en todo el cuerpo desde los dedos de una mano hasta los dedos del pie contrario. Cuando relajes, vuelve a pegar el talón al suelo, baja la mano (siguiendo los dedos con la vista si lo deseas) y percibe los colores y las formas mientras tus ojos siguen a esa mano que baja. Dirige la vista al centro, cierra los ojos y conecta con los efectos posteriores del estiramiento y con las sensaciones de la respiración. Repite con la otra mano.

Flexión lateral

8. Coloca las manos en las caderas, de manera lenta y consciente. Dobla el cuerpo a la izquierda, las caderas ligeramente a la derecha, de manera que el cuerpo forme una gran curva lateral desde los pies hasta las caderas y el torso (en forma de media luna). Imagina que realizas este movimiento entre dos grandes hojas de cristal, una por delante y otra por detrás, para mantener el cuerpo en el mismo plano y no inclinarlo. Regresa a la posición de partida con una inspiración y flexiona al otro lado con una espiración. Lo que importa no es *cuánto* flexionas el cuerpo (incluso puedes permanecer quieto), sino la atención que pones en el movimiento. ¿De qué efectos posteriores de este estiramiento has tomado conciencia?

Rotaciones de hombros

9. Por último, rota los hombros dejando que los brazos cuelguen relajados. Empieza elevando los hombros hacia las orejas, todo lo que puedas, y después hacia atrás como si intentases juntar los omóplatos. A continuación, bájalos por completo y júntalos por delante del cuerpo, como si intentasen tocarse. Deja que la respiración determine la velocidad de las rotaciones, de manera que inspires en la mitad del movimiento y espire en la otra mitad. Continúa con las rotaciones con toda la suavidad y conciencia que puedas, primero en una dirección y después en la contraria.
10. Para acabar esta secuencia de movimientos, permanece quieto un momento y conecta con las sensaciones de tu cuerpo antes de pasar a la siguiente meditación, que realizarás sentado.

La meditación del movimiento consciente puede tener efectos muy variados en cada persona. A algunas les resulta agradable; para otras, desata sensaciones reprimidas sobre su cuerpo. Ariel descubrió que los estiramientos la reconfortaban. «En la meditación anterior, mi mente estaba dispersa, pero me resultó mucho más fácil concentrarme cuando me movía», explicó.

A Marge también le resultó más fácil al principio, pero después se dio cuenta de que se estaba esforzando demasiado. «En un determinado momento me di cuenta de que tenía los dientes apretados y el ceño muy fruncido mientras me estiraba para alcanzar aquella maldita fruta».

Cosas así ocurren a menudo durante los estiramientos. Es la razón por la que las instrucciones insisten en que no te centres solo en las sensaciones físicas creadas por los movimientos, sino también en cómo te *relacionas* con esas sensaciones. Marge se estaba estirando más allá de la capacidad de su cuerpo. Los dientes apretados y el ceño fruncido eran señales de aversión; se estaba excediendo, y algo no le gustaba. Es sorprendente cómo el rostro se desencaja en esas situaciones, como si las cejas arrugadas fuesen a ayudar, por arte de magia, a estirar la mano. «Un momento después —nos explicó Marge— me di cuenta de lo que estaba haciendo y sonreí para mis adentros. Mi cuerpo se relajó y me sentí más flexible.»

La experiencia de Jac fue bastante distinta a la de Marge. Jac descubrió que temía las posibles molestias derivadas de los estiramientos y evitaba rápidamente la intensidad. «Me había hecho daño en la espalda unos años atrás, y aunque el médico me dio el visto bueno, desde entonces tengo miedo de sobrepasarme. Durante los estiramientos he estado buscando cualquier señal de tensión, y cuando he empezado a sentirla ligeramente, he bajado la intensidad de inmediato.»

La experiencia de Jac es importante. Los profesores de meditación y yoga siempre hacen hincapié en que hay que ser muy delicados con el cuerpo. No obstante, es posible que el accidente de Jac le hubiese convertido en una persona excesivamente prudente. Las instrucciones que indicamos son para buscar y explorar los límites próximos al extremo de cada estiramiento. Existe un «extremo suave» en el que el cuerpo alcanza el límite de lo que es posible para él en ese momento.^[5] Te invitamos a que permanezcas un poco más cerca del «extremo suave», buscando el punto medio entre esforzarte

demasiado y tener miedo a realizar el estiramiento, explorando lo que ocurre en el cuerpo, manteniendo una conciencia suave y cálida que sienta directamente cómo trabajan los músculos y las articulaciones mientras te estiras.

A medida que se desarrolla el estiramiento, es posible que percibas sensaciones muy diversas, desde la relajación profunda hasta la incomodidad. Esas sensaciones proporcionan un importante anclaje en la mente. Intenta explorarlas con plena conciencia. Tal vez notes que algunas partes del cuerpo están muy rígidas debido a los años de estrés y preocupaciones acumulados. Algunos músculos te parecerán bolas de tensión sólidas; es posible que lo notes especialmente en el cuello y en los hombros. Quizá te sorprenda descubrir que el cuerpo es físicamente incapaz de llevar a cabo en su totalidad algunos estiramientos que sí podrías haber realizado un tiempo atrás. Pero estamos en el ahora, no en el pasado. En lugar de juzgar esos límites, intenta explorarlos y aceptarlos. Al fin y al cabo, te proporcionan la materia prima para expandir tu conciencia y te enseñan hasta dónde puedes llegar y cómo relacionarte mejor con ellos.

¿Puedes estirarte de forma relajada?

Si aprendes a hacerlo a partir de la práctica, descubrirás que puedes aplicarlo también a tu vida diaria. Poco a poco percibirás las sensaciones por lo que son (sensaciones) sin ignorarlas o apartarlas, y también las críticas que surjan. Los estiramientos ofrecen la oportunidad de experimentar los pensamientos y los sentimientos incómodos provocados por sensaciones desconocidas. Tal vez notes que esos sentimientos se manifiestan en forma de quejas, ira, tristeza, miedo o una leve melancolía. Si es posible, percibe esos sentimientos sin enredarte en ellos. Después, redirige tu atención a las sensaciones de los estiramientos o a sus efectos posteriores.

Al aceptar abiertamente las posibles incomodidades que surjan, tanto físicas como mentales, te ofreces buena voluntad y compasión a ti mismo. Además, debilitas la tendencia a evitar estados mentales y corporales que no te gustan. Así, no llevas las cosas a extremos. Muchas personas afirman que, con el tiempo, la incomodidad inicial desaparece para ser sustituida por sensaciones relajantes, casi terapéuticas.

Meditación de respiración y cuerpo

La primera semana del programa incluye una meditación breve con la respiración. Aquí, en la tercera semana, regresamos a la respiración y el cuerpo. Te sugerimos que practiques esta meditación inmediatamente después de los estiramientos del movimiento consciente. Muchas personas afirman que sentarse con la plena conciencia de la respiración y el cuerpo después de estirarse resulta muy distinto a hacerlo sin ninguna preparación. Aquí tienes la oportunidad de comprobar por ti mismo si eso es cierto.

Meditación de respiración y cuerpo

1. Sentado, busca una postura que acompañe a tu intención de permanecer completamente presente en cada momento.
2. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale de tu cuerpo, en el abdomen. Percibe las diferentes sensaciones físicas en esa parte del cuerpo.
3. En la medida de lo posible, continúa concentrado para notar las sensaciones físicas durante cada inspiración y cada espiración, las ligeras pausas entre cada una.
4. No es necesario que intentes controlar la respiración, simplemente deja que funcione a su ritmo.
5. Al cabo de unos minutos, sin dejar de percibir cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, expande el campo de tu conciencia para incluir todo el cuerpo.

Todo el cuerpo

6. Si es posible, percibe todas las sensaciones que experimenta tu cuerpo, sean las que sean, y el cuerpo como un todo sentado que respira. Este paso puede incluir la conciencia de los patrones concretos de sensaciones físicas que se producen en los puntos donde el cuerpo está en contacto con el suelo, la silla, el cojín o el taburete en el que te encuentres sentado; el tacto, la presión o el contacto de los pies o las rodillas con el suelo, de los glúteos con la superficie sobre la que te encuentres, de las manos sobre los muslos o juntas en tu regazo.
7. En la medida de tus posibilidades, mantén todas esas sensaciones junto con la percepción de la respiración y del cuerpo como un todo, con una conciencia amplia, percibiendo que la «lente» de la atención se puede enfocar de manera estrecha o ancha. Experimenta los posibles sentimientos agradables, desagradables o neutros, acércate con curiosidad sana a todo lo que se produzca en tu cuerpo en cada momento y a tus reacciones.
8. Si experimentas sensaciones intensas en cualquier parte del cuerpo, y sobre todo si te resultan desagradables e incómodas, es posible que tu atención se dirija hacia ellas una y otra vez y se aleje de aquello en lo que debes concentrarte, que es la respiración o el cuerpo como un todo. En esos momentos puedes optar por cambiar de postura, en cuyo caso debes tomar conciencia de tu intención de moverte, del movimiento y de sus efectos posteriores. Otra opción es que experimentes, aunque sea brevemente, centrando tu atención en la parte donde las sensaciones son más intensas y, en la medida de lo posible, explorar con atención relajada y plena el patrón detallado de sensaciones que descubras: sus cualidades precisas, dónde se sitúan exactamente, si varían con el tiempo o en el cuerpo. Como en el escáner corporal, utiliza la respiración a modo de vehículo para llevar la conciencia a esas zonas donde se concentra la intensidad, «inspira y expira» en ellas.
9. Ábrete a las sensaciones, en la medida de lo posible, de lo que esté ocurriendo en este momento. Permítete «saber» qué sientes experimentándolo directamente en lugar de pensar en ello o explicarte a ti mismo una historia sobre su posible significado.
10. Cada vez que te descubras «arrastrado» por la intensidad de las sensaciones físicas, o por pensamientos, sentimientos o sueños, reconéctate delicadamente con el aquí y el ahora recuperando la atención en los movimientos de la respiración o en la sensación del cuerpo como un todo.

Enfrentarse con paciencia a la mente dispersa

Los pensamientos son más propensos a divagar durante las «prácticas sentadas» como la meditación de respiración y cuerpo. Puede ser muy frustrante. Después de dos o tres semanas de práctica, es posible que pienses que deberías ver algún progreso y, sin embargo, todavía te sientes incapaz de controlar la mente. Si te sirve de consuelo, las

personas con muchos años de experiencia también se sienten así.

La razón es sencilla: el objetivo de la meditación no es controlar la mente ni aclararla. Esos son los buenos efectos secundarios de la meditación, no los objetivos. Si tu objetivo es aclarar tu mente, acabarás envuelto en una lucha con un oponente muy hábil. El *mindfulness* ofrece un enfoque mucho más sabio. Es como un microscopio que revela los patrones más profundos de la mente. Cuando empieces a ver la mente en acción, también empezarás a sentir cuándo tus pensamientos se dispersan.

Cuando surgen sensaciones intensas, notas cómo se crea «dolor» a partir de la incomodidad a través de los pensamientos que tienes al respecto, y especialmente de los pensamientos sobre cuánto van a durar. El simple acto de observar tus pensamientos los apacigua, porque pasan a ocupar un espacio más grande. Tienden a difuminarse. Tu mente frenética se calma, no porque todos los pensamientos desaparezcan, sino porque les permites que sean como son. Al menos en ese momento preciso. La práctica diaria te ayuda a recordártelo continuamente (porque es algo muy fácil de olvidar).

Ese recordatorio es la conciencia.

Meditación del espacio de respiración en tres minutos

Una de las grandes ironías de la atención plena es que parece evaporarse justo cuando más la necesitas. Cuando te sientes más y más agobiado, tiendes a olvidar lo útil que puede ser para enfrentarte al sentimiento de verte superado por las continuas exigencias de la vida. Cuando te enfadas, resulta difícil recordar por qué deberías permanecer tranquilo. Y cuando sientes ansiedad o estrés, vas demasiado rápido como para dedicar veinte minutos a una meditación. Cuando estás bajo presión, lo último que tu mente desea es tomar conciencia; ante el cansancio, los viejos hábitos de pensamiento resultan infinitamente más atractivos.

El espacio de respiración en tres minutos fue creado para abordar esas situaciones. Se trata de una minimeditación que actúa como puente entre las meditaciones formales más largas y las exigencias de la vida cotidiana. Muchas personas afirman que es la práctica más importante que aprenden durante el curso de *mindfulness*. Y aunque es la más sencilla y la más rápida, acordarse de llevarla a cabo supone el mayor reto.

Su impacto es doble: en primer lugar, y lo más importante, es una meditación que se utiliza para hacer un alto en la jornada que te permita mantener más fácilmente una actitud compasiva y consciente ante lo que se presente. En esencia, elimina los patrones de pensamiento negativos antes de que controlen tu vida (por lo general, antes incluso de que seas consciente de ellos). En segundo lugar, es una meditación de emergencia que te permite ver claramente qué ocurre cuando te sientes bajo presión. Te permite hacer una pausa cuando tus pensamientos amenazan con descontrolarse porque te ayuda a recuperar un sentido de la perspectiva compasiva y a establecerte en el momento presente.

La meditación del espacio de respiración concentra los elementos fundamentales del programa de *mindfulness* en tres pasos de un minuto cada uno, aproximadamente. Durante la tercera semana del curso, te sugerimos que practiques el espacio de respiración dos veces al día. Tú decides los momentos, pero convendría que te reservases dos espacios durante el día y los mantuvieses para que pasen a formar parte de su rutina diaria. Lee con atención las instrucciones para familiarizarte con el ejercicio del reloj de arena.

Meditación del espacio de respiración en tres minutos

Paso 1: tomar conciencia

Adopta una postura erguida, con la cabeza alta, tanto si estás de pie como sentado. Si es posible, cierra los ojos. Toma conciencia de tu experiencia interior y reconócela. Hazte esta pregunta: «¿Cuál es mi experiencia ahora mismo?».

- ¿Qué *pensamientos* pasan por tu mente? En la medida de lo posible, identifica los pensamientos como hechos mentales.
- ¿Qué *sentimientos* experimentas? Presta atención a las posibles sensaciones de incomodidad o a los sentimientos desagradables, reconociéndolos sin intentar cambiarlos.
- ¿Qué *sensaciones corporales* percibes? Puedes «escanear» rápidamente tu cuerpo para percibir y reconocer las posibles sensaciones de tensión o de energía, pero no intentes cambiarlas de ningún modo.

Paso 2: reunir y centrar la atención

Redirige tu atención a un «foco» definido en las sensaciones físicas de la respiración, acércate a las sensaciones físicas de la respiración en el abdomen, cómo se expande cuando penetra el aire y cómo se contrae cuando sale. Sigue a la respiración en todo su trayecto de entrada y salida. Utiliza cada inspiración y cada espiración como oportunidades para anclarte en el presente. Si la mente se dispersa, dirige la atención de nuevo hacia la respiración.

Paso 3: ampliar la atención

Amplía el campo de conciencia en torno a la respiración de manera que incluya el cuerpo como un todo, tu postura y tu expresión facial, como si todo el cuerpo estuviese respirando. Si tomas conciencia de cualquier sensación de incomodidad o tensión, no dudes en centrar tu atención en su intensidad imaginando que la respiración se mueve en torno a esas sensaciones. De ese modo te ayudas a explorar las sensaciones, te congratulas con ellas, en lugar de intentar cambiarlas. Si dejan de llamar tu atención, vuelve a tomar conciencia de todo el cuerpo en cada momento.

La forma de reloj de arena del espacio de respiración

Resulta útil contemplar tu conciencia durante el espacio de respiración como si tuviera la forma de un reloj de arena. La abertura ancha de la parte superior es como el primer paso del espacio de respiración. Ahí abres tu atención y aceptas con delicadeza lo que entra y sale de tu conciencia, y eso te permite ver si estás atrapado en el modo mental «hacer»; en caso de que sea así, podrás liberarte de él y cambiar a la plena conciencia del modo «ser». De esa manera te recuerdas a ti mismo que tu estado mental actual no es un «hecho» sólido, que está gobernado por una mezcla de pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas e impulsos. Vienen y van, y tú puedes tomar conciencia de ellos durante ese vaivén.

El segundo paso del espacio de respiración es como el punto estrecho del reloj de arena. Ahí centras tu atención en la respiración, en la parte baja del abdomen. Te concentras en las sensaciones físicas de la respiración y convences delicadamente a la mente para que regrese a la respiración cuando se dispersa. Ayuda a afianzar la mente, a resituarte en el momento presente.

El tercer paso del espacio de respiración es como la base del reloj de arena, que vuelve a ser ancha. Aquí abres tu conciencia, te abres a la vida tal como es, te preparas para los siguientes momentos del día. Reafirmas de manera delicada pero convencida el sentido de tener un lugar en el mundo: tu mente y tu cuerpo completos, tal y como son, con toda su paz, dignidad y plenitud.

Liberador de hábitos: valorar la televisión

Ver la televisión puede llegar a ser un hábito especialmente potente, de manera que pasa a convertirse en algo cotidiano que dejamos de valorar. Es muy fácil llegar del trabajo, sentarse, encender la tele y verla. Y verla. Y verla... Es posible que pienses que hay cosas más interesantes que hacer, pero de algún modo eres incapaz de ponerte a ello. Y entonces, tal vez, comienzas a criticarte. Te dices lo mal que está quedarse apoltronado y absorto delante de la tele cuando podrías estar haciendo algo que realmente valiera la pena.

¿Puedes otorgar más valor a la televisión y respetarla más de lo que lo haces ahora?

Un día de esta semana, consigue una programación de televisión o consúltala *on-line* para comprobar qué programas te gustaría ver de verdad, que te interesen o te entretengan, o ambos. (Nota: si no tienes televisión, realiza este liberador de hábitos con la radio o con otra forma de entretenimiento al que estés muy acostumbrado.) El día elegido, mira solo los programas que hayas seleccionado y apaga la televisión cuando termine el primero. Hasta el siguiente, puedes leer un libro o el periódico, llamar a un amigo o un pariente con el que hace tiempo que no hablas, o dedicar unos minutos al jardín si lo tienes. Incluso puedes practicar una sesión extra de meditación de ocho minutos (o alguna otra que no hayas podido realizar antes).

Acuérdate conscientemente de apagar la televisión en cuanto termine el programa elegido y vuélvela a encender más tarde si hay algún programa concreto que quieras ver. Por la noche apunta en una libreta cómo ha ido: no solo si te has sentido bien o mal, sino también qué has percibido. ¿Qué pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales e impulsos te han rondado? Recuerda que la intención consiste en eliminar viejos hábitos que se van imponiendo lentamente a lo largo de muchos años, así que no esperes milagros. Pero si como resultado de cualquiera de las prácticas que realices esta semana vislumbras otra manera de vivir tu vida, más libre, podrías estar dando el primer paso hacia el descubrimiento de algo nuevo: que no tienes que cambiar demasiado lo que haces cada día, sino aprender a hacer las mismas cosas de manera distinta, a rodear tus tareas de un aire nuevo de conciencia y elección.

***Mindfulness*, cuarta semana: acabar con los rumores**

John se dirigía al colegio.
 Estaba preocupado por la clase de matemáticas.
 Un día más, no estaba seguro de poder controlar a la clase.
 No formaba parte de las obligaciones de un conserje.[1]

¿Qué has notado al leer estas frases? A la mayoría de las personas que las leen les parece que amplían repetidamente su visión mental de la escena. Al principio ven a un niño que se dirige al colegio y que está preocupado por la clase de matemáticas. Después se ven obligadas a ampliar la escena porque el niño se convierte en profesor, y por último en conserje.

Este ejemplo ilustra cómo la mente funciona constantemente «entre bastidores» para construir una imagen del mundo lo mejor que puede. Nunca vemos una escena con detalle fotográfico, sino que hacemos deducciones basadas en los «hechos» que se nos ofrecen. La mente elabora los detalles, los juzga, los encaja en experiencias pasadas, anticipa cómo serán en el futuro y les atribuye significado. Se trata de un acto mental maravillosamente elaborado y complejo. Y todo ese proceso tiene lugar cada vez que leemos una revista, recordamos algo, participamos en una conversación o nos anticipamos al futuro. Así, los hechos vistos con la imaginación pueden acabar siendo muy distintos de una persona a otra y de cualquier «realidad» objetiva: no vemos el mundo como es, sino como *nosotros somos*.

Hacemos suposiciones constantemente, y apenas somos conscientes de ello. Solo nos damos cuenta cuando alguien nos engaña, como en la historia de John. En esos momentos nuestros comentarios interminables sobre la vida se quedan desnudos y se evaporan para reformularse inmediatamente en otros nuevos. Casi nunca somos conscientes de ese cambio. Y si lo somos, sentimos un poco de vértigo, como si el mundo se moviese imperceptiblemente bajo nuestros pies. Con suerte, la situación te hará reír a carcajadas: muchos chistes funcionan así, con ese cambio repentino de perspectiva.

La manera en que interpretamos el mundo influye enormemente en nuestras reacciones. Es lo que se conoce como el modelo ABC de las emociones. La «A» representa la situación en sí misma (lo que grabaría una cámara de vídeo). La «B» es la interpretación otorgada a la escena, la historia que creamos a partir de la situación, y que normalmente fluye bajo la superficie de la conciencia pero se toma como un hecho. Y la «C» son nuestras reacciones: las emociones, las sensaciones corporales y los impulsos de

actuar de diferentes maneras.

Por lo general, vemos la «A» y la «C» con bastante claridad, pero no somos conscientes de la «B». Pensamos que la situación es la que provoca nuestros sentimientos y nuestras emociones cuando, en realidad, es nuestra *interpretación* de la escena la que lo hace. Es como si el mundo fuese una película muda en la que escribimos nuestros propios comentarios. Pero estos, con sus explicaciones de lo que va ocurriendo, suceden con tal rapidez que pensamos que forman parte de la película. Posiblemente, cada vez nos resulta más difícil separar los hechos «reales» de su interpretación. Y cuando esa corriente de propaganda comienza, resulta más y más difícil rebatirla. Todos los hechos futuros serán interpretados de manera que refuercen el estado de las cosas; la información contraria se ignora y los hechos probatorios se aceptan sin reservas.

El flujo mental de comentarios sobre el mundo es como un rumor. Podría ser verdad, parcialmente verdad o completamente falso. Por desgracia, a la mente le cuesta mucho detectar la diferencia entre hecho y ficción una vez que ha comenzado a crear un modelo mental del mundo. Por eso, los rumores pueden ser increíblemente poderosos y sabotear no solo las mentes de los individuos, sino también sociedades enteras.

Existen pocos ejemplos que ilustren mejor el poder de los rumores, y lo difícil que puede resultar pararlos, que las «operaciones psicológicas» militares de Estados Unidos durante la segunda guerra mundial. En ese tiempo se extendieron rumores extraños y surrealistas por toda América, por lo general sin ningún fundamento lógico. Por ejemplo, afirmaciones como «Los rusos se llevan la mayor parte de nuestra mantequilla y la utilizan para engrasar sus armas», o «La marina ha vertido tres furgones de café en el puerto de Nueva York» podían surgir de la nada y minar las morales poco a poco.

El gobierno americano estaba desesperado por eliminar esos rumores en cuanto surgían, e intentó todo tipo de métodos perfectamente razonables y lógicos.[2] Una de sus primeras tácticas consistió en emitir programas especiales de radio en los que se planteaba un rumor, se discutía y se intentaba suprimir. El método dio pie a otro problema: muchos oyentes solo escuchaban una parte del programa, de manera que les llegaba únicamente el rumor pero no el argumento que lo desmontaba. Obviamente, los rumores se extendían todavía más.

El siguiente paso consistió en incluir «análisis de rumores» en periódicos; una serie de expertos citaban un rumor y lo refutaban explicando sus fundamentos psicológicos (por ejemplo, que representaba una forma de «autodefensa» o una «proyección mental»). Y pronto surgió un gran problema con este enfoque: los expertos tenían muy pocas pruebas en las que basarse, en gran parte porque resulta muy difícil probar una negación. En muchos casos acababan empeorando las cosas porque se limitaban a calificar los rumores de tonterías y afirmaban que los hechos reales eran «secretos militares».

Además, tuvieron que enfrentarse a otro gran problema: habitualmente damos mucho más crédito a las historias con contenido emocional que a las lógicas, por muy racionales que sean los argumentos.

En muchos aspectos, el estudio de los rumores es el estudio de nuestras mentes porque *nuestros pensamientos son como rumores en la mente. Pueden ser ciertos, pero*

también pueden no serlo.

En retrospectiva podemos ver que los dos enfoques mencionados para desmontar los rumores en tiempos de guerra estaban abocados al fracaso, pero seguimos adoptando las mismas técnicas una y otra vez cuando tratamos de acallar los rumores en nuestras mentes. Tomemos como ejemplo la autocrítica: cuando nos sentimos estresados o vulnerables, solo oímos al crítico interior, no la voz calmada de la compasión. Si oímos una alternativa a nuestros pensamientos perturbadores, probablemente no creemos las respuestas porque el golpe emocional que se esconde detrás de los pensamientos es tan poderoso que aplasta toda nuestra lógica. Si despreciamos nuestros pensamientos catalogándolos de «tonterías» o nos decimos a nosotros mismos que «controlemos la situación» o «nos recuperemos», nuestra moral baja todavía más y nos deja abiertos a la entrada de más sentimientos de debilidad e ineptitud. Para empeorar todavía más las cosas, cada vez que la cinta de la autocrítica empieza a funcionar, empezamos a adornar la historia inmediatamente. Rastreamos en nuestras mentes en busca de pruebas e ignoramos todo lo demás.

Por tanto, ¿a quién le sorprende que el flujo de rumores en nuestra mente sea capaz de provocarnos un sufrimiento innecesario? ¿Es tan raro que todo lo que intentamos para acallar esos rumores acabe empeorando mucho más las cosas?

En lugar de enfrentarnos a los rumores de la mente con la lógica y el «pensamiento positivo», resulta mucho más sensato salir de ese círculo interminable y observar cómo evolucionan los pensamientos en toda su belleza febril. Pero no es sencillo. Si observas muy de cerca los «rumores» que van inundando la mente poco a poco cuando te sientes estresado, verás en qué medida forman parte de ti realmente. Pueden suponer todo un golpe y ser decisivos respecto a lo que piensas de ti mismo y de la situación en la que te encuentras.

Lee la siguiente lista de pensamientos comunes que nos asaltan cuando nos sentimos alterados, estresados, infelices o agotados (están tomados de un cuestionario recopilado por uno de nuestros colegas, el profesor de meditación Hugh Poulton):

- No puedo disfrutar sin pensar en todo lo que tengo que hacer.
- No debo fallar nunca.
- ¿Por qué soy incapaz de relajarme?
- No puedo decepcionar a nadie.
- Depende de mí.
- Tengo que ser fuerte.
- Todo el mundo depende de mí.
- Soy el único que puede hacer esto.
- No puedo soportar más esta situación.
- No puedo perder un solo minuto.
- Ojalá fuese otra persona.
- ¿Por qué no se limitan a hacerlo?
- ¿Por qué ya no disfruto con esto?

- ¿Qué me pasa?
- No puedo rendirme.
- Algo tiene que cambiar.
- Hay algo en mí que no va bien.
- Sin mí, todo se vendría abajo.
- ¿Por qué no puedo desconectar?

Cuando nos sentimos estresados y todo son prisas, los pensamientos como estos se perciben como la *verdad* absoluta sobre nosotros mismos y el mundo. Sin embargo, en realidad son *síntomas de estrés*, del mismo modo que un aumento de la temperatura es un síntoma de la gripe.

A medida que te estresas más y más, crees con más fuerza en pensamientos del tipo «Soy el único que puede hacer esto». Y con pensamientos falsos de ese tipo (en ese caso, equivale a decirte que si las cosas van mal tú y solo tú eres el único responsable), no es de extrañar que la mente reaccione y desee encontrar una vía de escape. Quieres liberarte de la presión; así, pensamientos como «Ojalá pudiese desaparecer» no tardan mucho en asaltar tu mente.

Tomar conciencia de que esos pensamientos son *síntomas* de estrés y agotamiento, no hechos ciertos, te permite tomar distancia. Y de ese modo dispones del espacio necesario para decidir si te los tomas en serio o no. Con el tiempo, y con la práctica del *mindfulness*, aprenderás a percibirlos, a reconocer su presencia y a dejar que se vayan. La cuarta semana del programa de *mindfulness* te enseñará a hacerlo.

Exponer los rumores

Las primeras tres semanas del programa están pensadas para entrenar la mente y sentar las bases del *mindfulness* diario, ese toque de conciencia que te permite estar realmente presente en el mundo, no pasando por él a la deriva con el piloto automático puesto. La cuarta semana del programa enriquece ese proceso fomentando tu capacidad de sentir cuándo tu mente y tu cuerpo te envían señales de que las cosas se están poniendo negativas y dañinas, los momentos en que tus reacciones te están llevando al límite. Por supuesto, percibir esos instantes en que tus pensamientos y tus sentimientos se vuelven en tu contra es una cosa, y evitar que tomen un ritmo imparable es otra. La cuarta semana te aporta una herramienta nueva y poderosa para ayudarte: la meditación de sonidos y pensamientos.

Prácticas para la cuarta semana

- Meditación de respiración y cuerpo de ocho minutos, que nos lleva a...
- ... una meditación de sonidos y pensamientos de ocho minutos. Te sugerimos que practiques esta

secuencia dos veces al día.

- Una meditación del espacio de respiración en tres minutos, dos veces al día y siempre que lo necesites.

Meditación sonidos y pensamientos[\[3\]](#)

Vivimos inmersos en un paisaje sonoro de gran profundidad y variedad. Párate un momento a escuchar. ¿Qué oyes? Al principio es posible que notes un rumor palpitante y generalizado. Tal vez distingas sonidos concretos, o quizá reconozcas una voz familiar, una radio en alguno de los pisos de tu edificio, un portazo, los coches que pasan, una sirena a lo lejos, el murmullo de un aire acondicionado, un avión sobrevolándote, música... La lista es interminable. Aunque estés en una habitación sin ruidos, distinguirás sonidos amortiguados: el aire que entra por tus fosas nasales, el crujir del suelo, la calefacción... Incluso el silencio contiene sonidos.

*Ese paisaje sonoro en constante movimiento
es como tu corriente de pensamiento.*

Nunca está en calma ni en silencio. Nuestro entorno fluye constantemente como las olas del mar y el viento en los árboles.

La meditación sonidos y pensamientos revela gradualmente las similitudes entre el sonido y el pensamiento. Ambos surgen como de la nada. Ambos pueden parecer aleatorios y no tenemos control sobre su aparición. Ambos son enormemente poderosos y cobran un gran impulso. Desencadenan emociones potentes que pueden arrastrarnos fácilmente.

Los pensamientos parecen surgir de la nada. Del mismo modo que el oído es el órgano que recibe los sonidos, la mente es el órgano que recibe los pensamientos. Del mismo modo que es difícil escuchar los sonidos puros sin activar un concepto correspondiente en la mente, como «coche», «voz» o «calefacción», el atisbo de un pensamiento activa una red de asociaciones. Antes de que nos demos cuenta, la mente salta y se enfrasca en un pasado que habíamos olvidado o en un futuro completamente inventado, sin base en la realidad. Es posible que empecemos a sentirnos enfadados, tristes, nerviosos, estresados o amargados, y todo porque un pensamiento ha desencadenado una avalancha de asociaciones.

La meditación de sonidos y pensamientos te ayuda a descubrir eso por ti mismo, y también (en el más profundo de los niveles) que puedes relacionarte con los pensamientos perturbadores de la misma manera que te relacionas con los sonidos. Tus pensamientos podrían compararse con una radio que suena de fondo. Puedes escuchar (o más bien observar), pero tienes que elaborar lo que recibes o actuar en función de lo que sientes. Normalmente no sientes la necesidad de pensar o comportarte como te dice una voz a través de una radio, así que ¿por qué asumes ciegamente que tus pensamientos retratan el mundo de manera infalible? Tus pensamientos son pensamientos. Están a tu

servicio. Da igual si gritan mucho, no son tus amos que dan órdenes para que tú las obedezcas. El hecho de darte cuenta de eso te aporta una enorme sensación de libertad; te permite reaccionar de inmediato y te brinda el espacio necesario para tomar decisiones más acertadas, decisiones que puedes tomar con tu mente cuando es plenamente consciente.

La meditación de sonidos y pensamientos cuenta con dos elementos fundamentales: la recepción y la percepción.

Recepción

Recibimos los sonidos tal como vienen y van. Vemos el cuerpo como si fuese un micrófono viviente que recibe los sonidos como vibraciones en el aire. Conectamos con las sensaciones puras de cada sonido, con su propio volumen, tono, patrón y duración. Del mismo modo, pasamos de recibir sonidos a «recibir» pensamientos y las emociones que los acompañan, viendo el momento preciso en que aparecen, cuánto tiempo permanecen y el instante en que se desintegran.

Percepción

Percibimos las capas de significado que añadimos a la experiencia de los sonidos. Los etiquetamos habitualmente, nos interesamos por los que nos gustan o rechazamos los que nos disgustan. Vemos si somos capaces de percibir ese etiquetado en cuanto somos conscientes de lo que estamos haciendo y después volvemos a recibir los sonidos sin más. Del mismo modo, percibimos los pensamientos y los sentimientos, y permanecemos completamente abiertos al modo en que crean asociaciones e historias, y lo fácil que nos resulta enredarnos en su carácter dramático.

Meditación de sonidos y pensamientos

Conectar con la respiración y el cuerpo

En posición sentada, de manera que la columna no se apoye en el respaldo, con la espalda recta pero no rígida.

1. Siéntate y relaja los hombros, con la cabeza y el cuello equilibrados, y con la barbilla ligeramente hacia dentro.
2. Pon tu atención en los movimientos de la respiración durante unos minutos, hasta que te sientas razonablemente estable. A continuación, amplía tu atención para percibir el cuerpo como un todo, como si todo el cuerpo respirase. Te ayudará a tomar conciencia de todas las sensaciones en el paisaje interior de tu cuerpo.
3. Durante unos minutos, practica el *mindfulness* de la respiración y el cuerpo de esa manera, recordando

que en la práctica que viene a continuación siempre puedes volver a la respiración y el cuerpo para aferrarte al presente si tu mente se distrae o se dispara.

Sonidos

4. Cuando estés listo, deja que tu atención pase de las sensaciones del cuerpo al oído. Ábrete a los sonidos que vayas percibiendo.
5. No es necesario que busques sonidos o que identifiques sonidos concretos. Simplemente, permanece abierto a ellos, receptivo a la conciencia de los sonidos que surjan de cualquier dirección (cerca, lejos, delante, detrás, a los lados, por arriba, por abajo). De ese modo te abres al espacio completo de sonidos que te rodea: el «paisaje sonoro». Por ejemplo, nota cómo los sonidos obvios tapan los más sutiles, o los espacios entre los sonidos, los momentos de silencio relativo.
6. En la medida de lo posible, toma conciencia de los sonidos simplemente como sonidos, como sensaciones puras. Percibe la tendencia que tenemos todos a *etiquetar* los sonidos en cuanto los recibimos (coche, tren, voz, aire acondicionado, radio), y prueba a percibir ese etiquetado y a volver a centrarte, más allá de la etiqueta, en las sensaciones puras de los sonidos (incluyendo los sonidos dentro de sonidos).
7. Es probable que descubras que estás *pensando en* los sonidos. Si es posible, reconecta con la conciencia directa de sus cualidades sensoriales (patrones de tono, timbre, volumen y duración) en lugar de centrarte en sus significados o implicaciones, o de imaginar historias relacionadas con ellos.
8. Cada vez que notes que tu conciencia ya no está centrada en los sonidos, identifica tranquilamente adónde ha ido la mente y vuelve a concentrar tu atención en los sonidos, en cómo surgen y desaparecen en cada momento.
9. Cuando lleves cuatro o cinco minutos concentrado en los sonidos, deja que tu conciencia se desprenda de ellos.

Pensamientos

10. A continuación, centra tu atención de manera que tus *pensamientos* ocupen ahora tu conciencia. En la medida de lo posible, contémploslos como *hechos en la mente*.
11. Igual que con los sonidos (percibías cómo surgían, se quedaban un momento y desaparecían), céntrate en los pensamientos que surjan en tu mente, percibe el momento en el que aparecen, cómo permanecen en el espacio de la mente (como nubes que atraviesan el cielo de la mente). Finalmente, comprueba si eres capaz de detectar el momento en el que desaparecen.
12. No es necesario que intentes provocar el ir y venir de pensamientos. Relaciónate con ellos igual que has hecho con los sonidos, dejando que aparezcan y desaparezcan por sí solos.
13. Del mismo modo que las nubes que atraviesan el cielo, enorme y espacioso, a veces son oscuras y de tormenta, y otras veces ligeras y esponjosas, los pensamientos adoptan formas distintas. En ocasiones, las nubes ocupan todo el cielo. A veces se despejan completamente y dejan un cielo azul.
14. Como alternativa, puedes prestar atención a los pensamientos de la mente tal como lo harías si esos pensamientos se proyectasen en la pantalla de un cine: te sientas, observas y esperas que surja un pensamiento o una imagen. Cuando ocurre, le prestas atención mientras está «en pantalla», y después dejas que se vaya. Percibe en qué momento te involucras en la trama, ese momento en que tú también estás en la pantalla. Cuando seas consciente de eso, felicítate por darte cuenta, regresa a tu asiento y espera pacientemente a que surja la siguiente secuencia de pensamientos.
15. Si algún pensamiento aparece acompañado de sentimientos o emociones intensos, agradables o desagradables, percibe su «carga emocional» y su intensidad en la medida de lo posible, y deja que sean tal cual son.
16. Recuerda que si en algún momento notas que tu mente se dispersa, o si penetra repetidamente en la

historia creada por tu pensamiento, trata de recuperar la respiración y la sensación del cuerpo como un todo; siéntate y respira, y aprovecha ese momento de concentración para anclar y estabilizar tu conciencia de nuevo en el momento presente.

Observar los pensamientos y los sentimientos

¿Qué notas durante la meditación de sonidos y pensamientos? Recuerda que no existe una manera correcta o incorrecta de sentir, no existe el éxito o el fracaso.

Dana descubrió algo extraño cuando se centró en el pensamiento: «Cuando estaba concentrada en los sonidos, los pensamientos surgieron rápidamente, con fuerza, interfiriendo con los sonidos, pero cuando empecé a centrarme realmente en ellos, los pensamientos desaparecieron».

Ocurre así con frecuencia. Con la plena luz de la conciencia, los pensamientos parecen tímidos. ¿Por qué? Podemos imaginarlo como algo así: los pensamientos consisten en un parpadeo momentáneo de actividad en una red del cerebro, seguido de una expansión más lenta de la activación acompañando a una red de asociaciones mucho más grande. El parpadeo puede ser un «pulso» muy breve (probablemente, correspondiente a una imagen breve), pero lo que consideramos un «pensamiento» se compone *a la vez* de ese pulso momentáneo y de una estela. La estela sigue al pulso como un séquito sigue a un rey o una reina. El séquito vendría a ser como el lenguaje interior, con sujeto y objeto, verbos, nombres y adjetivos, hilados en una conexión en cadena de asociaciones que en sí mismas provocan más imágenes (y estas, a su vez, provocan la continuidad del monólogo interior). Dado que gran parte del séquito que sigue al pulso incluye simples asociaciones desencadenadas por hábitos, el acto de poner toda la conciencia en el proceso de pensamiento disuelve la cadena de asociaciones del lenguaje interno, de manera que tienes más conciencia de los pulsos. Así, los pensamientos pierden su impulso y desaparecen. Por supuesto, enseguida encuentran un hueco en la conciencia lo suficientemente grande para dar comienzo a otra cadena de asociaciones, y una vez más empiezas a ver al séquito que sigue al pulso. El tren de pensamiento empieza a tomar impulso de nuevo, hasta que te ves arrastrado una vez más a la corriente de pensamiento. Resulta verdaderamente interesante presenciar la actividad de tu propia mente, del cerebro.

Durante la meditación de sonidos y pensamientos, Simon fue incapaz de concentrarse: «Tengo acúfenos, zumbidos permanentes en el oído. Cuando escuchaba los sonidos, los acúfenos se hicieron muy intensos. No me gustó nada. Normalmente los bloqueo, pero me resultó muy frustrante. Me estropearon la experiencia».

Hay muchas cosas capaces de molestarnos durante las prácticas, pero los acúfenos pueden convertirse en unos visitantes especialmente desagradables. Son como el dolor crónico, no cesan nunca, son intrusivos, siempre están ahí. Y cada uno tiene sus propios métodos para afrontar esas molestias. Durante el día, cuando hay muchos sonidos

alrededor, no pasa nada, pero por la noche, cuando uno intenta dormir, pueden ser un auténtico problema. Una meditación con sonidos no parece la mejor solución. Por tanto, ¿por qué insistir? La experiencia de Simon explica el motivo: «Experimenté con el hecho de aceptar el zumbido en mis oídos, junto con el resto de sonidos que me rodeaban. El zumbido no cesaba, pero mis pensamientos sobre él sí se apaciguaron: creo que empecé a luchar menos contra ellos, y así fui capaz de relajarme más. Ya había intentado relajarme en otras ocasiones, pero siempre me había parecido que se trataba de intentar ignorar el zumbido desesperadamente. Nunca había probado a aceptar su presencia. Sentí algo distinto. Y liberador». Observa la voluntad de Simon de experimentar, de explorar. Al prestar atención a aquello que le molestaba, percibió que los acúfenos no consistían solo en el sonido, sino en el sonido más todo el séquito de «no querer» y los pensamientos y sentimientos de enfado que le atacaban y alteraban su paz mental.

La experiencia de Sharon cambió de forma espectacular a los pocos minutos de comenzar la meditación. «Al principio me resultó sencilla porque no tenía pensamientos, no me despisté. Y entonces (sé que parece una estupidez) sentí como si todo mi cuerpo se aligerase y flotase. Fue estupendo, pero cuando desapareció esa sensación me sentí muy decepcionada. Empecé a recordar otros momentos en los que me había sentido así y me puse muy triste. Menuda montaña rusa.» Sharon experimentó la manera en la que el patrón mental puede cambiar en un instante. Estaba disfrutando de la sensación de flotar, y al momento había desaparecido, y la decepción resultante la llevó hacia una corriente de pensamientos y asociaciones no deseados.

La corriente de pensamiento es tan potente que puede atraparnos y darnos un vapuleo antes de que seamos conscientes de ello. Puedes imaginarte sentado en la orilla de un riachuelo, observando tus pensamientos como si fuesen hojas que flotan en el agua. Al momento descubres que te has levantado y caminas como un sonámbulo hacia el centro del río. Un poco después te despiertas y ves que, *una vez más*, te has sumergido en su corriente de pensamiento. Cuando eso ocurre (como seguramente ocurrirá), deberías felicitarte por haber despertado y reconocer con compasión que tu mente está dispersa; después, regresa tranquilamente a la orilla del río y empieza de nuevo. El meditador experimentado no es alguien cuya mente nunca se despista, sino aquel que está muy acostumbrado a empezar de nuevo.

La historia de Tom

Hoy he aprendido que, en realidad, el fracaso no importa demasiado. Sigo vivo. Tengo dos piernas y dos brazos, y creo que mi mente está más o menos intacta.

Mientras meditaba, me di cuenta de que perdía la concentración continuamente. Mi mente se sentía fuera de control. Hiciese lo que hiciese, mi mente no se tranquilizaba. En parte era porque había tenido un día especialmente malo en el trabajo. Soy secretario judicial. Me enorgullezco de tenerlo todo siempre listo para cada caso, sea lo que sea. Hoy no acabé a tiempo, había trasapelado parte de la documentación. A mi jefe no le gustó nada.

Normalmente, cuando me estreso, bajo al bar y me tomo algo. A la mañana siguiente me levanto

preparado para empezar de nuevo. Pero hoy ha sido distinto. En lugar de beber, decidí meditar. Fue muy, muy, muy difícil. Odio esta sensación de estar fuera de control; me siento como si no fuese lo suficientemente bueno, como si fuese un fracasado. A los pocos minutos de practicar, pensé que también era un perdedor en esto de la meditación. Después de veinte minutos esforzándome, abrí los ojos y me di cuenta de que en comparación con antes, y con mi estado mental habitual, en realidad me sentía bastante tranquilo. Todo me parecía un poco más claro y más transparente. Lejos de ser un perdedor en la meditación, conseguí ganar perspectiva. Aprendí que cuando «fracasas» en la meditación, en realidad estás practicando. Si tu mente no se dispersase no tendrías ocasión de ver en acción a tus pensamientos alterados y de recuperar la conciencia de tu mente. Insistieron en eso durante el curso de *mindfulness*, pero en cierto modo no lo asimilé hasta que lo vi por mí mismo.

Después de «fracasar» en la meditación, me puse una chaqueta y salí a observar una puesta de sol maravillosa. Aquella noche dormí estupendamente. Probablemente, mañana volveré a aprender lo mismo. Y pasado mañana también...

Si te sientes especialmente tenso, la corriente de pensamiento no es precisamente un rumor suave, sino un tsunami con un enorme poder. Te arrastra, te golpea y te grita. Pueden pasar varios minutos antes de que te des cuenta de que te has desviado de la meditación. E incluso entonces te olvidarás de dónde estabas. Es posible que te cueste recordar si estabas concentrado en la respiración, en el cuerpo o en los sonidos. Si es tu caso, puedes recuperar el equilibrio concentrándote en la respiración, en la entrada y la salida del aire en tu cuerpo, sin castigarte. Enseguida recordarás el punto que habías alcanzado y podrás comenzar de nuevo retomando el hilo donde lo habías dejado.

Lo que resulta especialmente difícil es percibir los pensamientos que se escapan del radar, que no se ven como «pensamientos».

Es posible que estés sentado, en silencio, observando los pensamientos como si apareciesen en una pantalla o en un escenario, delante de ti o como hojas flotando en un río. Algunos pensamientos son fáciles de ver: por ejemplo, «Me pregunto qué habrá hoy para merendar». Y entonces te das cuenta rápidamente: «Ah, un pensamiento sobre la merienda». Sin embargo, tarde o temprano recordarás un correo electrónico que querías enviar, y te descubrirás planificando en qué momento podrás conectar el ordenador. También es posible que te des cuenta de que eso era un pensamiento. ¿Y qué ocurre si entonces te dices: «Esto no va bien, no debería haber desconectado tanto tiempo»? ¿O «No lo estoy pillando»? Resulta mucho más difícil ver *esas* críticas íntimas como «pensamientos». Parecen verdades fundamentales, comentarios realistas sobre «mí» y cómo lo estoy haciendo.

Por tanto, si imaginamos que estamos en un cine, tenemos que ser conscientes no solo de lo que hay en la pantalla, sino también de los susurros que parecen proceder del asiento de atrás. ¡El cine tiene sonido *surround*! Y si nos imaginamos sentados en la orilla de un río, tenemos que ser conscientes de que podría existir un afluente que discurre detrás o delante de nosotros. Algunos pensamientos no parecen pensamientos, y esos son los que requieren nuestra atención especial y reservas especiales de paciencia silenciosa. En esos momentos de máximo estrés y confusión es cuando más aprendemos, porque cuando vemos los pensamientos más apremiantes como hechos mentales (y no como reflejos auténticos de la realidad) atisbamos la posibilidad de libertad.

Si algunas de estas prácticas parecen un poco repetitivas, es *porque lo son*. La meditación es una práctica sencilla que obtiene su poder de la repetición. Solo a través de ella podemos tomar conciencia de los patrones repetitivos de nuestra mente. Irónicamente, la repetición meditativa nos libera de repetir interminablemente nuestros errores pasados y el piloto automático que provoca pensamientos y acciones críticas y destructivas contra nosotros mismos. Mediante la repetición aprendemos a ver las sutiles diferencias que nos aporta cada momento.

Piensa que la meditación es como plantar semillas: les das las condiciones óptimas, pero no retiras la tierra cada día para comprobar si han echado raíces. La meditación es como cultivar un jardín: tu experiencia se hace más profunda y cambia, pero tiene lugar a su debido tiempo, no según los relojes.

Meditación del espacio de respiración en tres minutos

Ahora que estás familiarizado con la práctica de meditación del espacio de respiración en tres minutos, puedes utilizarla en cualquier momento en que te sientas bajo presión o cuando creas que te ayudará. Con el tiempo comprobarás que eres capaz de crear espacios de respiración cada vez que lo necesites. No dudes en practicar esta meditación tantas veces como lo desees. Si sientes que te rondan pensamientos perturbadores o de autocrítica, puedes practicar un espacio de respiración para recuperar la perspectiva.

La meditación de la insoportable cola del supermercado

Cuando estés haciendo cola en el supermercado, intenta tomar conciencia de tus reacciones si ocurre algo que impida que avances. ¿Te has colocado en la cola «equivocada» y te obsesionas con la idea de pasarte a otra que parece más corta? En esos momentos resulta útil «registrar» qué está ocurriendo en tu mente, en qué modo se encuentra. Tómate un momento y hazte estas preguntas:

- ¿Qué está pasando por mi mente?
- ¿Qué sensaciones experimento en el cuerpo?
- ¿De qué reacciones emocionales e impulsos soy consciente?

Si crees que te has dejado arrastrar por la necesidad de «avanzar», frustrado porque las cosas van más lentas de lo que esperabas, es probable que estés en el modo automático «hacer». No pasa nada: no es un error. La mente hace lo que puede.

El mindfulness acepta que algunas experiencias son desagradables.

No obstante, el *mindfulness* te ayudará porque te permite separar los dos grandes sabores del sufrimiento: primario y secundario. El sufrimiento primario es el estresante inicial, como la frustración de colocarte en una cola larga. Puedes reconocer que no es agradable, pero no pasa nada por que no te guste. El sufrimiento secundario se compone de todas las turbulencias emocionales que siguen después, como la ira y la frustración, además de los pensamientos y los sentimientos que suelen surgir emparejados. Trata de percibirlos con claridad. Si es posible, deja que la frustración esté presente sin intentar hacerla desaparecer.

*Mantén el ánimo. Respira. Deja que ocurra. Hazte presente.
Ese momento también es un momento de tu vida.*

Es posible que todavía sientas latidos de frustración e impaciencia mientras haces cola, pero será menos probable que esos sentimientos escapen a tu control. Podría ocurrir que al final te conviertas en un oasis de paz, para ti mismo y para los que te rodean en ese momento.

Utilizado de ese modo, el espacio de respiración resulta infinitamente flexible. Puedes ampliarlo o acortarlo en función de las circunstancias que se te presenten. Por ejemplo, si sientes ansiedad antes de una reunión, puedes cerrar los ojos y realizar la práctica aproximadamente en un minuto. Sue-Ellen, de quince años, utilizaba el espacio de respiración para enfrentarse a las lecciones que le parecían más difíciles. Cuando entraba en el aula, respiraba tres veces para tomar conciencia del momento y concentrarse en la respiración y el cuerpo, lista para lo que ocurriese. En su caso, el espacio de meditación duraba unos segundos. Si sientes que estás a punto de explotar de ira, o cualquier otra emoción muy intensa, puede ser que te convenga dedicar diez minutos al espacio de respiración. En cualquier caso, trata de mantener la forma del reloj de arena a la que nos referimos en el capítulo anterior, con los tres «pasos» diferenciados, empezando por reconocer el patrón climatológico de tu mente y tu cuerpo. En el primer paso quizá te resulte útil preguntarte qué *pensamientos*, *sentimientos*, *sensaciones corporales* e *impulsos* aparecen en cada momento. A continuación, en un salto imperceptible al segundo paso, concéntrate en la respiración para terminar abriendo el centro de atención al cuerpo como un todo (en el tercer paso).

El espacio de respiración no está pensado únicamente para anticiparse a los problemas; también resulta muy útil cuando la mente ya se ha dispersado. Si te agobian la tristeza, la ira, la ansiedad o el estrés, un espacio de respiración te ofrece la manera perfecta de volver al presente y recuperar la conciencia. En esos momentos de emociones intensas y pensamientos frenéticos puedes aprender tanto (o más) sobre tu mente como con las prácticas formales. Es posible que sientas la tensión en tu cuerpo, tu respiración alterada y los saltos descontrolados de un pensamiento a otro, cada uno acompañado del impulso de actuar. Atrapa esos momentos y utilízalos como un poderoso laboratorio para explorar el funcionamiento interno de tu mente.

¿Otra vez a la batalla?

Resulta tentador utilizar el espacio de respiración de manera errónea, como una manera ingeniosa de arreglar las cosas o evitar los momentos desagradables. En esencia, no se trata de una vía de escape de la rutina; ni siquiera es el equivalente a una taza de té o una siesta (aunque estos tengan su lugar bien ganado). El espacio de respiración es un momento para recuperar la confianza, para renovar la perspectiva y, por tanto, ver con mayor claridad los patrones de pensamiento negativos que pudiesen estar tomando impulso. Puede parecer una distinción sin una diferencia, de manera que vamos a intentar explicarlo con una analogía. [4]

Imagina que te encuentras bajo una tormenta terrible. Parece que no va a terminar nunca. No llevas impermeable ni paraguas. Para empeorar las cosas, tus zapatos parecen un colador. Al cabo de unos minutos llegas a la marquesina de una parada de autobuses y te relajas un poco. Te sientes seco y protegido, con un poco más de control. Enseguida te das cuenta de que no va a dejar de llover; al contrario, cada vez llueve más. Tarde o temprano, tendrás que marcharte y volver a caminar bajo la lluvia. En ese momento tienes dos opciones.

Si consideras la marquesina como un refugio momentáneo bajo la lluvia, podrías maldecir tu mala suerte, cada vez más intranquilo. Es posible que te critiques por no haber llevado paraguas. Tu estado de ánimo empieza a empeorar al mismo ritmo que aumenta tu infelicidad. Tus pensamientos giran en círculos mientras intentas encontrar la manera de mantenerte seco. En este caso, la marquesina no es para ti un refugio momentáneo, sino una oportunidad para intensificar y prolongar tu sufrimiento.

Si, en cambio, ves la marquesina como un espacio de respiración, tienes la oportunidad de que tu experiencia cambie por completo. Cuando te des cuenta de que la tormenta va a más, verás la situación bajo otra perspectiva. Es posible que no te guste, pero no puedes huir del hecho de que tienes que salir a la lluvia y empaparte hasta los huesos. Te das cuenta con mayor claridad que enfadarte y amargarte no te ayudará a mantenerte seco, sino que solo empeorará las cosas: mojado por fuera y amargado por dentro. Una vez aceptado lo inevitable, no como resignación sino como aceptación, gran parte del sufrimiento se evaporará. Incluso puede que halles cierto consuelo en la experiencia. Quizá te detengas a sentir la fuerza incansable de las gotas de lluvia y te fijes en su manera de rebotar en el suelo y en cómo forman una niebla espesa. Tal vez te resulte interesante observar a las personas entrando y saliendo de los portales, intentando evitar la lluvia. O puede que veas a un gato escondido debajo de un coche con un gesto de desagrado en su rostro. Incluso puedes sorprenderte a ti mismo con una sonrisa en los labios.

En ambos escenarios acabas empapado hasta los huesos, pero en el primero tu enfado se intensifica con el sufrimiento que te autoinfliges, mientras que en el segundo cambias la perspectiva y eso podría aportarte cierto consuelo. Quién sabe: incluso podrías salir renovado de la experiencia.

El espacio de respiración no es una pausa o una diversión para escapar de la realidad, sino una manera de reconectar con ella.

Cuando terminas un espacio de respiración, puede darse la tendencia a llevar a cabo inmediatamente (y sin pensar) lo que estabas haciendo antes. Si eso ocurre, conviene que te pares un momento para decidir cómo deseas continuar. El *mindfulness* te da la opción de actuar de manera más acertada; lo mejor es aprovechar los momentos de tranquilidad posteriores a una meditación para decidir (de manera consciente) qué quieres hacer. Exploraremos cuatro opciones en las cuatro semanas siguientes. La de esta semana consiste en volver al mundo como lo dejaste antes del espacio de respiración.

Continuar

Puedes aprovechar tu conciencia redescubierta para continuar con lo que estabas haciendo antes del espacio de respiración, manteniendo la plena conciencia. Percibe la corriente de pensamiento y la tendencia a enredarte en ella. Además, aproximarte al siguiente momento de manera más consciente puede significar que priorizas tu tiempo en lugar de intentar hacerlo todo a la vez y con prisas. O que aceptas que tus colegas o tus familiares se comportan de manera difícil de entender o poco razonable y que no puedes hacer nada al respecto. Trata de evitar la tentación de utilizar el espacio de respiración como una pausa o para «arreglar» un problema. Los espacios de respiración en sí mismos no resuelven nada a corto plazo, pero sí pueden brindarte la perspectiva necesaria para actuar de la manera más acertada.

Liberador de hábitos: una visita al cine

Pide a un amigo o un familiar que te acompañe al cine, pero esta vez será algo distinto. Acordad una hora (por ejemplo, las 19.00) y *elegid la película que más os apetezca, pero cuando ya estéis en el cine*. Por lo general, lo que nos hace más felices es lo inesperado, el encuentro fortuito o el hecho imprevisto. Las películas ofrecen una oportunidad estupenda en ese sentido.

La mayoría de nosotros solo vamos al cine cuando queremos ver una película concreta. Si acudes al cine a la hora acordada y *entonces* eliges qué vas a ver, la experiencia puede ser totalmente distinta. Podrías acabar viendo una película que nunca habrías tenido en cuenta (y podría ser que te encante). Ese hecho en sí mismo te abre los ojos y enriquece tu conciencia y tu capacidad de elección.

Antes de ir al cine, percibe los pensamientos que te asalten al respecto: por ejemplo, «No tengo tiempo para el ocio», o «¿Y si no hay nada que me atraiga?». Podemos calificar esas ideas como «pensamientos que interfieren en la práctica»; minan tu entusiasmo ante la posibilidad de emprender acciones. Son las verdaderas trampas de la vida diaria, nos quitan la idea de hacer algo que podría enriquecer nuestra vida de manera importante. Cuando estés en el cine, olvida todo eso y déjate absorber por la película.

***Mindfulness*, quinta semana: afrontar las dificultades**

Me sometí a mi último tratamiento de quimioterapia cuando las hojas estaban cambiando de color. Pasaron seis meses. Fui a la revisión y me hicieron otro TAC. Una vez más, descubrieron que el cáncer estaba creciendo. Era primavera y las forsítias empezaban a florecer.

Elana Rosenbaum, profesora de meditación en el Center for Mindfulness de Worcester (Massachusetts), estaba inmersa en un curso de *mindfulness* de ocho semanas (más o menos en el punto donde nos encontramos nosotros ahora, en este libro) cuando supo que su cáncer se había reproducido.

Mi reacción fue de sorpresa e incredulidad. Mi vida había empezado a recuperar la normalidad y por fin tenía más energía... Practicaba ejercicio y meditación. Esperaba que la enfermedad no reapareciese. No quería que mi vida se viese interrumpida.^[1]

Elana fue informada de que su única esperanza de supervivencia era un trasplante de células madre y más quimioterapia. Sintió un profundo sufrimiento y mucho miedo, ya que entendió que tenía que prepararse para seguir luchando. Se preguntó si los riesgos y las dificultades iban a merecer el esfuerzo:

Me daba miedo seguir con el tratamiento, pero también quería seguir viviendo el mayor tiempo posible. Me di cuenta de que no solo tenía que tener en cuenta mi vida, sino también la de mi marido. Él no quería perderme, y eso hacía muy difícil decir: «No, no quiero el trasplante. Me arriesgaré...». Me resultaba imposible terminar el curso, y el peso de la responsabilidad me resultó muy duro. Esperaba poder dar una o dos clases más antes de volver al hospital. Era un momento importante del curso y quería estar ahí. No me gustaba admitir que estaba preocupada y tener que invertir toda mi energía en mantener mi equilibrio.

Recuerdo la reunión de profesores de la semana siguiente. Yo suspiraba profundamente, y dije: «Si no tuviese que hacerlo, mañana no daría clase». Todos los profesores me miraron y dijeron: «No tienes que hacerlo; nosotros te ayudaremos».

Me quedé aturrida. Nunca había pensado en dejar de dar clases... Sabía que estaba preocupada y cansada, pero hasta aquel momento no me había dado cuenta de hasta qué punto me había aferrado a mi identidad como profesora, o cómo me había prohibido admitir mi vulnerabilidad. Era como eludir la responsabilidad.

El hecho de no dar clase equivalía a admitir que estaba muy enferma, cansada y asustada, y que mi energía se estaba agotando por el miedo, el dolor y las preocupaciones.

Quería ser un ejemplo para mi clase, pero enseñar sin tener en cuenta mis circunstancias era una postura falsa. La amabilidad y la compasión de mis amigos, mis colegas, me ayudaron a ver la verdad de mi situación. No me dijeron: «Eso no está bien. ¿Cómo vas a dejarlo ahora, en medio del curso?».

Mis «debería» y «tengo que» desaparecieron, y así me liberé del espacio cerrado que no sabía que había creado. Cuando asimilé aquellas palabras («No tienes que hacerlo; nosotros te ayudaremos»), cesó mi lucha. Con tristeza y alivio, se decidió que mi colega, Ferris Urbanowski, me acompañaría en mi siguiente clase. Explicaría a los alumnos la situación y le pasaría el mando a mi compañera. Ella daría aquella clase y la

siguiente, y Florence Meyer impartiría las dos últimas. Yo seguiría hasta que pudiese, pero como «observadora».

Al día siguiente, Ferris y yo acudimos juntas a la clase. Los alumnos se sentaron junto a las paredes de la sala y nosotras nos colocamos en el centro. Empecé con una meditación:

*Deja ir todo excepto este momento,
permítete dejar atrás el trabajo
y los pensamientos del día que ya ha pasado,
o de la noche que está por llegar.
Simplemente, sigue tu respiración.
Cuando inspires, pon toda tu atención en la inspiración;
cuando espire, pon toda tu atención en la espiración,
deja que sea tal como es,
sin intentar cambiar nada. [2]*

Permanecemos sentados unos minutos para relajarnos y después hice sonar las campanas, miré a los presentes uno a uno, inspiré profundamente y presenté a Ferris.

«Ferris es una buena amiga y una profesora maravillosa. Ella se encargará de la clase. Hace poco he sabido que el linfoma que tenía se ha reproducido y que tendré que someterme a quimioterapia y estaré hospitalizada. Me gustaría seguir dando esta clase, pero a partir de ahora lo haré como observadora.»

En su libro, *Here for Now*, Elana describe con una belleza sencilla y dolorosa su viaje por esos momentos tan difíciles. Pero no trata solo acerca de sobrevivir al cáncer. Como dijo Saki Santorelli, una colega suya: «Elana trata de seguir adelante ante la muerte, de elegir la vida en medio de una total incertidumbre, de decir sí (una y otra vez) a la luminosidad que es el núcleo de nuestra herencia humana».

¿Y qué hay del resto de nosotros? ¿Cómo nos relacionamos con esas cosas, grandes y pequeñas, un día sí y otro no, que nos recuerdan nuestras vulnerabilidades? Esa es la pregunta que abordamos en la quinta semana del programa de *mindfulness*.

Cada vez que nos enfrentamos a una dificultad (ya sea el estrés del trabajo, la enfermedad propia o de un ser querido, el agotamiento o la tristeza profunda), es natural tratar de alejarla. Podemos hacerlo de muchas maneras, desde intentar «resolverla» hasta ignorarla o enterrarla bajo un montón de distracciones. Utilizamos todas las estrategias posibles aunque haga mucho tiempo que dejaron de funcionar. ¿Por qué?

En primer lugar, esos métodos nos funcionaron en el pasado y nos parece totalmente razonable seguir empleando la misma táctica una y otra vez. En segundo lugar, podría existir un elemento de negación; simplemente no queremos admitir que estamos indefensos y somos vulnerables porque tememos que los demás piensen que no somos lo suficientemente buenos. Y en lo más profundo, quizá tememos que eso signifique perder a algunos amigos, y entonces nos sentiríamos solos y abandonados. Así que seguimos avanzando a duras penas.

Tarde o temprano, sin embargo, llega un momento en que esas estrategias ya no funcionan porque nos quedamos sin fuerzas o porque las dificultades a las que nos enfrentamos son demasiado grandes. Cuando llegamos a esa encrucijada, tenemos dos opciones. Podemos continuar y fingir que no pasa nada (y llevar una existencia cada vez más desgraciada), o podemos optar por una manera distinta de relacionarnos con

nosotros mismos y con el mundo. Ese enfoque nuevo es de *aceptación* de nosotros mismos y de *aquello* que nos preocupa. Implica aceptarlo, acogerlo, aunque no nos guste (en realidad, especialmente si no nos gusta) o nos dé miedo.

Para muchos de nosotros, la palabra «aceptación» es una herejía de primer orden, pero esa reacción inicial surge de la incapacidad de las palabras para transmitir su verdadero significado. La aceptación en el contexto del *mindfulness* no es la aceptación pasiva de lo intolerable. No significa «rendirse», ni tampoco es sinónimo de resignación o cobardía. El *mindfulness* tampoco tiene nada que ver con el desapego; no se trata de «no volver a sentir» nunca más. Recordemos el caso de Elana Rosenbaum: *amaba* con pasión su salud, a su marido, a su vida; y para hacer lo que tenía que hacer, tuvo que permanecer apegada, muy apegada, más de lo que lo había estado nunca.

El mindfulness no tiene nada que ver con el desapego.

Por tanto, ¿qué queremos decir cuando hablamos de aceptación? La etimología del término (la misma que la de las palabras «capturar» y «percepción») significa recibir o hacerse cargo de algo (por tanto, también significa captar o entender). La aceptación, en ese sentido, permite a la mente aceptar la comprensión profunda y verdadera de cómo son las cosas en realidad. La aceptación es una pausa, un momento de permiso, de dejar que las cosas sean como son, de ver con claridad. La aceptación nos libera de la impulsividad, y así es menos probable que tengamos reacciones instintivas. Nos permite tomar plena conciencia de las dificultades, con todos sus matices dolorosos, y responder a ellas de la manera más acertada posible. Nos brinda más tiempo y más espacio para responder. Y habitualmente descubrimos que la manera más sabia de responder es no hacer nada.

Paradójicamente, pasar a la acción en el sentido convencional poniendo a funcionar el modo mental «hacer» suele ser una reacción automática. No es proactiva. Y ser esclavos de nuestras reacciones automáticas equivale a resignarse a nuestro destino.

En resumen, la aceptación mindfulness nos da opciones.

Rumi, el poeta sufí del siglo XIII, resumió estas ideas a la perfección en «La casa de huéspedes»:

Esto de ser un ser humano
es como administrar una casa de huéspedes.
Cada día una nueva visita.

Una alegría, una tristeza, una decepción, una maldad,
alguna felicidad momentánea
que llega como un visitante inesperado.

Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos,
incluso si son un grupo penoso

que desvalija completamente tu casa.

Trata a cada huésped honorablemente
pues podría estar haciendo espacio para una nueva delicia.
El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado,
recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.

Agradece a todos los que vengan
pues se puede decir de ellos que han sido enviados
como guías del más allá.

Yalal al-Din Rumi, en *The Essential Rumi*,
traducido al inglés por Coleman Barks, 1999

Por supuesto, lograr esa aceptación puede ser muy difícil. Algunas de las personas que participan en cursos de *mindfulness* tropiezan en ese punto. Muchos de los que estáis leyendo este libro también tropezaréis. Habrá quien continúe repitiendo las meditaciones detalladas en los capítulos anteriores y, sin duda, recibirán una gran paz de esas prácticas. Otros abandonarán por completo el *mindfulness*. Esperamos que tú continúes con la quinta semana porque no exageramos si decimos que los capítulos anteriores conducen directamente hasta este punto. Las meditaciones previas son las prácticas necesarias para desarrollar los «músculos» de la atención. Fomentan la concentración y la conciencia hasta el punto de que ya puedes embarcarte en la meditación para explorar las dificultades.

Ocurra lo que ocurra en la próxima semana, trátate siempre con compasión. Repite las meditaciones tantas veces como quieras (intenta, al menos, practicar el mínimo recomendado). Nadie va a puntuar tu «progreso», y tú tampoco tienes que hacerlo.

El rey que prefirió vivir con sus dificultades[3]

Había un rey que tenía tres hijos. El primero era guapo y muy popular. Cuando cumplió veintiún años, su padre mandó construirle un palacio en la ciudad en la que vivía. El segundo hijo era inteligente, y también muy popular. Cuando cumplió veintiún años, su padre mandó construir un segundo palacio para él en su ciudad. El tercer hijo no era guapo ni inteligente, sino arisco e impopular. Cuando cumplió veintiún años, los consejeros del rey dijeron: «Ya no hay más espacio en la ciudad. Construya el palacio para su hijo fuera. Mandé que sea un palacio resistente. Puede enviar a algunos de sus vigías para que eviten que sea atacado por los rufianes que viven fuera de las murallas de la ciudad». Así lo hizo el rey, que envió a algunos de sus soldados para proteger el palacio.

Un año más tarde, el tercer hijo envió un mensaje a su padre: «No puedo vivir aquí. Los rufianes son demasiado fuertes». Los consejeros dieron su opinión: «Mandé construir otro palacio, más grande y más resistente, a veinte millas de la ciudad y de los rufianes. Con más soldados soportará fácilmente los ataques de las tribus nómadas que pasen junto a él». Así, el rey mandó construir otro palacio y envió a cien de sus soldados para protegerlo.

Un año más tarde llegó otro mensaje del hijo: «No puedo vivir aquí. Las tribus son muy fuertes». Y los consejeros dijeron: «Mandé construir un castillo, uno grande, a cien millas de aquí. Será lo suficientemente grande para albergar a quinientos soldados, y lo suficientemente resistente para soportar los ataques de los

pueblos que viven al otro lado de la frontera». Así, el rey mandó construir un castillo con esas características y envió a quinientos soldados para protegerlo.

Sin embargo, un año más tarde, el hijo envió otro mensaje al rey: «Padre, los ataques de los pueblos vecinos son insoportables. Han atacado el castillo dos veces, y si lo hacen una tercera vez temo por mi vida y por la de tus soldados».

El rey comunicó a sus consejeros: «Dejemos que regrese a casa y que viva conmigo en palacio. Es mejor que aprenda a amar a mi hijo que gastar toda mi energía y los recursos del reino manteniéndolo alejado».

La historia del rey tiene una importante moraleja: casi siempre resulta mucho más fácil y más efectivo a la larga vivir con las dificultades que invertir recursos en luchar contra ellas para suprimirlas.

De puntillas hacia la aceptación

A la aceptación se llega en dos pasos. El primero consiste en percibir con tranquilidad la tentación de alejarse o de suprimir los pensamientos, los sentimientos, las emociones y las sensaciones físicas que nos perturban. El segundo paso implica encontrarse de frente con ellos, «recibirlos en la puerta sonriendo», «honorablemente», como sugiere Rumi. Puede ser una experiencia dura, en ocasiones dolorosa, pero no es ni la mitad de difícil que resignarse a una vida marcada por los pensamientos, los sentimientos y las emociones desestabilizadores. El secreto consiste en dar pequeños pasos en la dirección de la aceptación.

Prácticas para la quinta semana

Hay que realizarlas seis días a la semana. En esta semana practicarás tres meditaciones en secuencia, una vez al día, en el siguiente orden:

- La meditación de respiración y cuerpo, de ocho minutos, que se explica en la página 125.
- La meditación de sonidos y pensamientos, de ocho minutos, que se explica en la página 141.
- La meditación para explorar las dificultades, de diez minutos, que se explica a continuación.
- La meditación del espacio de respiración que se explica en la página 129; realízala como hasta ahora, incorporando las instrucciones que encontrarás al final de este capítulo.
- Liberador de hábitos (se explica al final del capítulo).

La secuencia inicial de dos meditaciones de ocho minutos prepara la mente y el cuerpo para la tercera, la meditación para explorar las dificultades. Considera las dos primeras meditaciones como métodos para conectar y obtener una perspectiva más clara de ti mismo y del mundo.

La meditación para explorar las dificultades te invita a recordar situaciones incómodas y observar cómo reacciona tu cuerpo. Es mejor trabajar con el cuerpo porque la mente puede orientarse demasiado hacia los objetivos cuando se enfrenta directamente a una

dificultad. Deseará ayudar suprimiendo la negatividad o intentando analizar y resolver por todos los medios lo que te perturba. Trabajar con la mente en este contexto resulta demasiado difícil. Centrarse en el cuerpo, por el contrario, deja un poquito de espacio entre tú y el problema, de manera que no te enredas inmediatamente en él. En cierto sentido, utilizas el cuerpo para enfrentarte a la negatividad en lugar de utilizar la mente analizadora. Procesas la misma materia prima, pero en un modo mental distinto, dejando que la parte más profunda y más sabia de tu mente-cuerpo haga su trabajo. Este enfoque aporta otros dos beneficios. En primer lugar, las reacciones del cuerpo a la negatividad casi siempre proporcionan una «señal» más clara y coherente, y resulta más fácil permanecer concentrado en ella. En segundo lugar, te darás cuenta de que las sensaciones físicas fluctúan, y eso puede ayudarte a avanzar hacia la comprensión profunda de que los estados mentales también tienden a ir y venir continuamente.

Aprenderás que todo cambia, incluso los peores escenarios imaginados en tus momentos más oscuros.

Y verás cómo se desarrolla este proceso cuando practiques la meditación para explorar las dificultades que detallamos a continuación.

Meditación para explorar las dificultades

Siéntate. Durante unos minutos concéntrate en las sensaciones de la respiración y después amplía tu conciencia para ver el cuerpo como un todo (véase meditación de respiración y cuerpo). A continuación, concéntrate en los sonidos y los pensamientos.

Mientras permaneces sentado, si notas que los pensamientos, emociones o sentimientos dolorosos tratan de desviar tu atención de la respiración (o de aquello en lo que estés concentrado), puedes hacer algo distinto a lo que hemos practicado hasta ahora.

El primer paso consiste en *permitir que el pensamiento o el sentimiento* permanezca en la «mesa de trabajo» de la mente, por así decirlo.

El segundo pasa por desplazar tu atención al cuerpo. De ese modo tomarás conciencia de las sensaciones físicas que se produzcan además del pensamiento o la emoción.

En tercer lugar, desplaza el centro de atención a la parte del cuerpo donde esas sensaciones son más intensas. La respiración puede convertirse en un poderoso vehículo para eso; céntrate de manera tranquila y generosa en esa parte del cuerpo (como has practicado en el escáner corporal) con cada inspiración y cada espiración.

Cuando tu atención se haya acercado a las sensaciones corporales y estas ocupen el protagonismo en el campo de la conciencia, recuérdate a ti mismo que no estás intentando cambiarlas, sino explorando con curiosidad sana cómo llegan y se van de tu cuerpo. Tal vez te ayude pronunciar estas palabras para tus adentros: «No pasa nada por sentir esto. Sea lo que sea, es bueno que me dé permiso para abrirme a ello».

A continuación, trata de mantener la conciencia en esas sensaciones corporales y de observar tu relación con ellas. ¿Intentas deshacerte de ellas, o eres capaz de prestarles toda tu atención, respirando con ellas, aceptándolas, dejando que sean tal como son? Si te sirve de ayuda, vuelve a repetir las palabras: «No pasa nada. Sea lo que sea, es bueno que me dé permiso para abrirme a ello». Aprovecha cada espiración para relajarte y abrirte a las sensaciones.

Si durante esta meditación no te asaltan dificultades o preocupaciones y deseas explorar este nuevo

enfoque, cuando estés listo trata de recordar deliberadamente una dificultad por la que estés atravesando en este momento (algo que no te importe tener en mente durante un momento). No es necesario que sea algo muy importante o crítico, basta con que tengas conciencia de que se trata de algo desagradable o sin resolver. Podría ser un malentendido o una discusión, una situación que ha hecho que te sientas enfadado, pesaroso o culpable, o una preocupación por algo que podría ocurrir. Si no se te ocurre nada, busca en tu pasado, reciente o lejano, algo que te haya provocado sentimientos desagradables.

Cuando tengas presente el pensamiento o la situación desagradable, permite que descansen en la mesa de trabajo de la mente y, a continuación, deja que tu atención pase al cuerpo y conecta con las sensaciones físicas que la dificultad te provoque.

Comprueba si eres capaz de notar y acercarte a los sentimientos que se produzcan en tu cuerpo. Toma conciencia de esas sensaciones físicas, dirige deliberadamente tu atención a la región del cuerpo donde las sensaciones sean más intensas, centra la respiración en esa zona, explora las sensaciones, nota cómo su intensidad sube y baja mientras tú las recibes con plena conciencia.

Si deseas profundizar en esa actitud de aceptación y apertura a las sensaciones que experimentes, puedes repetirlo de vez en cuando: «Aquí está. No pasa nada por sentir esto. Sea lo que sea, ya está aquí y me abro a ello».

Si es posible, mantén la conciencia en esas sensaciones corporales y en tu relación con ellas, respirando con ellas, aceptándolas y permitiéndoles que sean tal como son. Relájate y ábrete a las sensaciones de las que tomes conciencia, dejando ir la tensión. Repite para tus adentros «Relajar, abrir» con cada espiración.

Cuando notes que las sensaciones corporales ya no ocupan tu atención con la misma intensidad, vuelve a concentrarte exclusivamente en la respiración y continúa con ella como el centro principal de atención.

Si en los siguientes minutos no experimentas ninguna sensación corporal intensa, prueba a «inspirar y espirar» con *cualquier* sensación corporal que experimentes, aunque no parezca guardar relación con una carga emocional determinada.

Explorar la aceptación día a día

Cuando tengas que *recordar deliberadamente una dificultad* durante esta semana, recuerda que no tiene que ser algo de enorme importancia; basta con que sea algo que puedas recordar fácilmente y que no te supere. Por ejemplo, podría ser una pequeña discusión con un amigo o un colega, los sentimientos de inquietud mientras planificas un viaje, o una decisión sobre la que has estado reflexionando y que no ha llegado a ninguna parte. Tal vez te sorprenda la fuerza de la reacción, pero no te olvides de que la tendencia natural es enredarse, analizar, resolver, dar vueltas. Recuérdate que debes trasladar tu atención al cuerpo para detectar en cada momento las reacciones físicas a tus pensamientos. Como en las meditaciones anteriores, trata de mantener una conciencia relajada y compasiva, envuelta de calidez y curiosidad.

Mientras permites que esa conciencia compasiva envuelva tu cuerpo, comprueba si eres capaz de tomar plena conciencia de la ubicación física de las posibles molestias que surjan. Resulta habitual que aparezca tensión en los hombros y el cuello. Los miedos podrían disparar el pulso. Las anticipaciones provocan vuelcos y la sensación de tener mariposas en el estómago. Con frecuencia aparecen y desaparecen dolores o molestias inesperados. Empiezan a dolerte las articulaciones o los músculos flojean. Puede que te falte el aire o que te sientas aturdido. El cuerpo tiene muchas maneras de reaccionar a las situaciones perturbadoras, y esta meditación te brinda la oportunidad de descubrir dónde

localiza el cuerpo su sufrimiento en cada ocasión, dejando espacio para sus reacciones a medida que se van produciendo.

En ocasiones, las reacciones del cuerpo apenas son perceptibles; otras veces se manifiestan con gran rapidez y en varios puntos simultáneamente. Pueden comportarse como una tormenta temperamental. Al principio no hay nada, después una explosión de frío seguida de un torrente de agua hirviendo. Sea como sea, permítete centrar tu conciencia en los puntos donde las sensaciones sean más intensas. Hazlo de manera tranquila y afable; «inspira» en esa parte del cuerpo cuando tomes aire y «espira» cuando lo sueltes. Cuando tengas plena conciencia de las sensaciones, repite lo siguiente para tus adentros: «No pasa nada por sentir esto. No pasa nada por abrirse a esto». Permanece centrado en esas sensaciones corporales, aceptándolas, dejando que sean como son, explorándolas sin juzgarlas. Es posible que te descubras adoptando el mismo enfoque para el malestar corporal o mental que se practica en el yoga para observar las sensaciones intensas, como una oportunidad para acercarte más al límite sin forzar nada. Del mismo modo que progresas y exploras los «límites» de un estiramiento en el yoga, podrías intentar hacer lo mismo con las dificultades que asaltan tu mente.

Si sientes que la reacción mental o física está llegando a resultarte traumática (empiezas a sentir aversión), recuerda que no tienes que sumergirte de golpe. No dudes en dar un paso atrás apartando tu atención de la dificultad, manteniendo cierta conciencia acompañada de calidez, compasión y curiosidad. Si al cabo de un momento sientes que has recuperado suficiente confianza, da un paso mental hacia delante tomando conciencia de la dificultad una vez más, centrándote de nuevo en las reacciones corporales que la acompañan. Lo importante aquí son las sensaciones de tu cuerpo. Estás aprendiendo a eliminar el primer paso en la cadena que pone en marcha las espirales negativas. Tu cuerpo procesa los problemas de una manera totalmente distinta. Al dejar ir la necesidad de «arreglar» las cosas aumentan las probabilidades de una curación profunda.

Mientras exploras las reacciones de tu cuerpo, trata de recuperar (sin hacerte preguntas conscientemente) la percepción detallada de cómo cambian esas sensaciones corporales de un momento a otro. ¿Cómo son? ¿Notas sensaciones de «contracción» o «tensión»? ¿Qué ocurre con ellas cuando invitas a la respiración a trasladarse a la zona donde se producen las sensaciones y te permites abrirte a lo que ocurre? ¿Percibes sensaciones de expectación, lucha o frustración relacionadas con esta práctica? Si es así, ¿llevan algún sentimiento asociado?

Durante la meditación debes permanecer abierto, con una actitud curiosa, como si fueses un explorador: esa persona que desea cartografiar un territorio desconocido; alguien interesado por la configuración del terreno en general, pero también por sus riscos y sus valles, que desea conocer sus formas, los lugares estériles y los fértiles, la tierra uniforme y las rocas irregulares. El explorador cartografía el terreno con la mayor precisión posible, porque una imprecisión equivaldría a deshonorar lo que acaba de descubrir. Del mismo modo, en tus últimas semanas del programa, tu tarea consiste en mantener la curiosidad y el interés por lo que acuda a tu mente y tu cuerpo en cada momento, en conservar la conciencia para que no te pierdas la profunda belleza que

habita en el centro de tu vida.

Durante la meditación para explorar las dificultades ten cuidado con la tentación de «resolver» o «arreglar» las dificultades que asalten tu mente. La aceptación está ligada a cambios positivos, por lo que es natural utilizarla para arreglar las dificultades (forma parte del modo mental «hacer»). Una vez más, esta idea puede parecer una distinción sin una diferencia, pero sí existe una diferencia muy sutil. ¿Recuerdas el experimento del ratón en el laberinto? Demuestra que las variaciones muy sutiles en los estados mentales conducen a resultados muy distintos. Ocurre lo mismo con la meditación de esta semana. Si te acercas a ella con el deseo de resolver un problema específico, no harás más que disparar el piloto automático de la mente y abrir los caminos hacia la aversión. Es posible incluso que no seas consciente de ello, pero son capaces de ponerse en funcionamiento por debajo del nivel de conciencia. Finalmente, los reconocerás por el sentimiento de tristeza o por la decepción de que «nada ha cambiado». Por supuesto, resulta extremadamente difícil (si no imposible) eliminar ese deseo por completo, pero recuerda que estás cultivando la compasión hacia ti mismo. No vas a «fracasar». Cada vez que te das cuenta de que te estás juzgando es un indicador de que has recuperado una conciencia más plena, fundamental para estar más presente día a día. Si la meditación para explorar las dificultades te parece demasiado difícil, no dudes en dejarla por ahora y realiza las otras meditaciones cada día. Siempre puedes retomarla más adelante si sientes el deseo de profundizar en ella.

A veces parece que no pasa nada...

La meditación para explorar las dificultades coge por sorpresa a mucha gente. Una de las situaciones habituales se da cuando parece que no pasa nada. Harry se dio cuenta de que cuando recordaba una situación laboral complicada, no sentía nada en absoluto: «Me preguntaba si lo estaba haciendo bien. Entonces, de repente, sentí una contracción en el pecho. No fue dolorosa, pero sí muy definida. Me cogió por sorpresa; nunca había prestado atención a lo que hace mi cuerpo cuando estoy preocupado. No intenté eliminarla. En realidad, sentí mucha curiosidad, tal vez porque me llevó mucho rato sentir algo. Iba y venía, así que decidí aceptarla y ver qué ocurría. Al final se desvaneció, y cuando retomé el pensamiento, la preocupación que la había desencadenado ya no estaba».

Sonya tuvo una experiencia similar, aunque ella sintió algo de inmediato: «Me concentré en algo que alguien le dijo a mi marido el otro día. La frase “Dejarlo en la mesa de trabajo de la mente” me resultó de gran ayuda, ya que no tenía que hacer nada con eso. Inmediatamente tuve una sensación en la parte baja del abdomen, así que me centré en ella e hice lo que se indica, imaginé que la respiración se producía en ese punto, como habíamos hecho en el escáner corporal. Algunas sensaciones no cambiaron y otras iban y venían. Y entonces, sin buscarlo, se me ocurrió algo muy distinto (algo relacionado con el colegio de mi hijo), y las sensaciones corporales cambiaron al

momento: tuve una sensación de constricción en la parte alta del pecho y en la garganta. Y entonces volvió a cambiar. Cuando mantuve esas sensaciones con plena conciencia, me ayudó pronunciar las palabras “Relajar, abrir” mientras espiraba. Por primera vez pensé que había entendido la idea de no intentar cambiar nada; estaba explorando las sensaciones, no deseando hacerlas desaparecer».

Como Harry, cuando Sonya regresó a sus pensamientos descubrió que las situaciones que la preocupaban, a pesar de continuar allí, no tenían la urgencia que habían tenido hasta entonces. ¿Qué había ocurrido con ellas?

Aceptar con plena conciencia nuestras dificultades funciona por dos razones relacionadas. En primer lugar, rompe el nexo inicial de la cadena que lleva a una espiral negativa descendente. Cuando aceptamos nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales negativos (reconociendo, simplemente, su existencia), evitamos que se abran los caminos mentales automáticos de la aversión. Si no entramos en la espiral descendente, la despojamos de su impulso. Y si lo hacemos durante sus primeros giros, los más importantes (como hicieron Harry y Sonya), nunca toma el impulso suficiente para perpetuarse. Simplemente, se desvanece.

¿Recuerdas el experimento de Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn con sensores para medir la actividad eléctrica de las partes izquierda y derecha del cerebro? Descubrieron que después de las clases de *mindfulness*, los trabajadores en biotecnología eran capaces de mantener un modo mental dirigido al acercamiento, exploratorio, incluso cuando pasaban por un momento anímicamente bajo. Nuestra propia investigación realizada en Oxford y publicada en 2007 reveló que incluso las personas con un historial de depresión y sentimientos suicidas son capaces de realizar el mismo cambio hacia el acercamiento, frente a la evitación, tal como indica la actividad de sus cerebros, después de haber participado en un curso de *mindfulness*. [4] Harry y Sonya experimentaron lo mismo: la liberación después de enfrentarse a situaciones difíciles sin desencadenar los poderosos sistemas de «aversión» del cuerpo.

Como ya hemos visto, cuando la mente registra una dificultad, la reacción habitual del cerebro consiste en tratarla como un verdadero enemigo. Así, tiende a cerrar sus sistemas de «acercamiento» creativos. En el caso de algunas dificultades podría ser necesario cerrar el paso a la alegría, pero cuando recuerdas el pasado o te anticipas al futuro, la dificultad tiene lugar en nuestra cabeza, no es real, y por tanto resulta innecesario. De hecho, acaba suponiendo una restricción y bloqueando la creatividad: nos sentimos atrapados y el cuerpo se deja caer en la sumisión, o bien se dispara la reacción de lucha o huida. ¿Recuerdas el estudio del escáner cerebral mencionado en el capítulo dos? Se descubrió que en las personas poco entrenadas en *mindfulness* (las que pasan a toda prisa de una cosa a otra, a las que les cuesta permanecer en el presente y que se centran tanto en su objetivo que pierden el contacto con el mundo exterior), la amígdala (responsable del sistema de lucha/huida) aparece hiperactiva de manera crónica. [5] Podrías pensar que con prisas se hacen más cosas, pero lo que ocurre en realidad es que activas el sistema de aversión del cerebro y perjudicas la creatividad que en realidad estás buscando.

La segunda razón por la que funciona la aceptación consciente de las dificultades es que te permite tomar conciencia de la *precisión* de tus pensamientos. Por ejemplo: «No puedo con esto. Voy a gritar». Si observas cómo reaccionas a ese pensamiento y percibes activamente cómo se tensan los músculos de los hombros y el estómago (sensaciones que acaban por desvanecerse), verás con mayor claridad que era un temor y no un hecho. Has podido con la situación y no has gritado. Era un temor poderoso y apremiante, pero nunca un hecho. Comparar los pensamientos con la realidad supone un potente antídoto contra la negatividad en todas sus formas.

Espacios de respiración: aplicar lo aprendido a tu vida cotidiana

En las últimas semanas has practicado el espacio de respiración dos veces al día y cada vez que has sentido que lo necesitabas. Ahora te sugerimos que *cada vez* que sientas alguna molestia en el cuerpo o en la mente consideres la meditación del espacio de respiración como tu primera escala.

Cuando termines un espacio de respiración, tienes cuatro opciones. Como dijimos la semana pasada, la primera opción consiste en continuar como antes, pero con más conciencia. Esta semana te sugerimos que después de un espacio de meditación pases directamente al cuerpo para explorar las sensaciones físicas que surjan cuando las dificultades asalten tu mente. El espacio de respiración de esta semana es muy similar al que ya has practicado, pero lo hemos mejorado para ayudarte a explorar las dificultades con un grado mayor de compasión. En esta semana (tal vez más que en cualquier otra), el espacio de respiración actúa como un puente entre las sesiones de meditación más largas y formales y la vida cotidiana. Debes llevar a cabo los tres pasos de la meditación como siempre, pero incorporando los detalles que explicamos a continuación. Tu conciencia debería seguir el patrón habitual de la forma de reloj de arena. Además, te pedimos que prestes especial atención a las instrucciones añadidas en el paso tres, ya que te ayudarán a explorar las dificultades de manera más cálida y compasiva.

Paso 1. Conciencia

Ya has practicado la observación, situar el foco de tu conciencia en tu experiencia interna y percibir qué ocurre con tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Ahora sería un buen momento para experimentar con la *descripción*, el *reconocimiento* y la *identificación* de los mismos poniendo palabras a las experiencias. Por ejemplo, puedes decirte mentalmente: «Siento cómo aumenta la ira», o «Aquí están los pensamientos de autocrítica».

Paso 2. Redirigir la atención

Ya has practicado cómo *redirigir* tranquilamente toda tu atención hacia la respiración

siguiéndola en todo su recorrido. Esta semana, prueba a decirte mentalmente: «Inspirar, espirar».

Otra posibilidad es contar cada inspiración y cada espiración. Por ejemplo, puedes decirte con la primera inspiración: «Inspirando-uno», y cuando espiras: «Espirando-uno»; en la siguiente inspiración; «Inspirando-dos», y así sucesivamente hasta cinco para comenzar de nuevo.

Paso 3. Ampliar la atención

Ya has practicado cómo permitir que tu atención se expanda a todo el cuerpo. Esta semana, en lugar de tomar plena conciencia y mantenerla durante un momento, deja que incluya cualquier sensación de incomodidad, tensión o resistencia que se te presente, tal como has hecho con la meditación para explorar las dificultades. Si notas cualquiera de esas sensaciones, pon tu atención inmediatamente en «respirar» en ellas. A continuación, espira, relájate y ábrete a las sensaciones. Al mismo tiempo, di para tus adentros: «No pasa nada por sentir esto. Sea lo que sea, no pasa nada por abrirse a esto». Si el malestar desaparece, vuelve a centrarte en la amplitud del cuerpo.

Si te sientes capaz, deja que este paso dure algo más de un minuto, quédate con la conciencia de tus sensaciones corporales y tu relación con ellas, respira con ellas, acéptalas, déjalas que sean tal como son. Considéralo un paso extra, si eso te ayuda, o como un puente de regreso a tu vida cotidiana. Así, en lugar de continuar inmediatamente con lo que estabas haciendo, descansa un momento con plena conciencia y explora los mensajes que te envía tu cuerpo dentro del espacio de la conciencia.

En la medida de lo posible, traslada esa conciencia expandida a los siguientes momentos de tu jornada.

Liberador de hábitos: siembra algunas semillas (o cuida una planta)

Cuidar una planta o sembrar unas semillas figuran entre esas cosas sencillas que pueden ejercer enormes beneficios. Incluso podría salvarte la vida. A finales de la década de 1970, la psicóloga de la Universidad de Harvard Ellen Langer y su equipo llevaron a cabo una serie de experimentos (ya clásicos) con personas mayores que vivían en residencias. Les pidieron que cuidasen de una planta en su habitación,[6] les dijeron que era su responsabilidad regarla y asegurarse de proporcionarle suficientes nutrientes y luz. Al mismo tiempo, se colocaron plantas en las habitaciones de un segundo grupo de ancianos, pero a estos se les indicó que «no se preocupasen por ellas», que las enfermeras las cuidarían. Los investigadores midieron los niveles de felicidad de los dos grupos y descubrieron, para su sorpresa, que los que habían cuidado activamente de una planta eran mucho más felices y estaban más sanos. Vivieron más tiempo. El mero hecho de cuidar de otro ser vivo había mejorado considerablemente su vida.

Por tanto, esta semana, ¿por qué no siembras unas semillas o compras una planta, o pides prestada alguna a un amigo? Si siembras semillas, ¿qué tal si son de alguna especie

que sirva de alimento a las abejas? Hay algo hipnótico en las abejas mientras trabajan. Otra opción es que las semillas sean de una planta que te puedas comer: tomates, lechugas o cebolletas, por ejemplo. Cuando siembres las semillas, siente su textura y la de la tierra. ¿Notas alguna tensión en tu cuerpo, quizá localizada en el cuello y los hombros? Cuando repartas la tierra sobre las semillas, observa cómo cae entre tus dedos. Baja el ritmo. ¿Notas algo distinto? ¿Cómo huele la tierra? ¿Tiene un aroma profundo y terroso, o el olor ligeramente ácido de la arena? Cuando riegues las semillas o los plantones, presta toda tu atención al efecto de la luz en las gotas. ¿Por qué no inviertes un momento en averiguar algo más sobre las plantas que vas a cuidar?

¿Qué pasó con Elana?

En el prólogo de la segunda edición de su libro *Here for Now*, Elana Rosenbaum^[7] escribió: «A veces, la gente me pregunta: “¿Estás curada?” “¿Curada de qué?”, les pregunto yo».

Y termina: «Estoy viva. Estoy bien. Continúo retándome a mí misma para estar plenamente aquí y ahora. ¿Y tú?».

***Mindfulness*, sexta semana: ¿atrapado en el pasado o viviendo en el presente?**

Kate estaba sentada, en silencio. Su psicólogo estaba sentado a su lado, también en silencio; fuera, en el pasillo del hospital, el ruido era incesante. Kate había sido ingresada veinticuatro horas antes, después de tomarse una sobredosis de sus antidepresivos. Físicamente estaba bien; el efecto de las pastillas se había pasado, pero se sentía agotada. Además, estaba avergonzada, enfadada consigo misma; deseaba no haberlo hecho, estaba muy triste y se sentía muy sola.

Cuando la enfermera le preguntó por qué lo había hecho, Kate respondió que en realidad no lo sabía, que se había sentido desesperada, que tenía que hacer algo y que no se le ocurrió otra cosa. No pensó que pudiese morir, en realidad no *quería* morir. Era más el deseo de escapar durante un momento, de meterse en la cama y taparse hasta la cabeza para hacer que el mundo desapareciera. La vida se había complicado demasiado. Muchas personas dependían de ella y sentía que las había decepcionado. «A lo mejor, si me quitase de en medio, la vida de los demás sería mucho más fácil», pensaba.

Cuando empezó a hablar con el psicólogo, salieron más datos de su historia. Las cosas en su vida habían sido bastante sencillas durante un tiempo: el colegio, la universidad, su trabajo como secretaria, unos padres que vivían a pocas horas de distancia, novios estables (nadie especial en aquel momento, pero no demasiado sola), un buen círculo de amistades. «¿Qué pensarán?», se preguntó de repente. Y rompió a llorar.

La vida de Kate había dado un vuelco dieciocho meses atrás, cuando tuvo un accidente de coche que ella consideraba culpa suya a pesar de que la compañía de seguros decidió que la responsabilidad era compartida al cincuenta por ciento. Ninguno de los ocupantes de los dos vehículos resultó herido, pero para Kate las heridas estaban en su mente. Llevaba a su sobrina de seis años, Amy (la hija de su hermana), al centro comercial. Amy tampoco sufrió daños, e incluso habló de lo ocurrido sin mostrar miedo ni parecer traumatizada. Y la hermana de Kate sintió el alivio de saber que las dos estaban bien.

Pero Kate fue incapaz de perdonarse. Repetía el accidente en su cabeza una y otra vez. ¿Y si Amy no hubiese llevado el cinturón (lo llevaba puesto)? ¿Y si el otro coche hubiese ido más rápido (no era el caso)? ¿Y si Amy hubiese resultado herida, o incluso muerta (tampoco)? La mente de Kate estaba haciendo lo que las mentes hacen muchas veces: crear escenarios imaginarios que acaban siendo adhesivos. Por mucho que lo intentase, era incapaz de sacarlos de su mente. Se dio cuenta de que dedicaba más

tiempo a esos pensamientos que a los hechos reales. Había desarrollado lo que se conoce como trastorno de estrés postraumático,[1] y además estaba deprimida, siempre cansada, con el ánimo por los suelos. La alegría había desaparecido de su vida, había perdido el interés por las cosas que antes hacía con ganas. Todos esos sentimientos acabaron por acumularse en un estado mental que solo podía describirse como dolor mental prolongado: Kate alternaba sentimientos de vacío y desesperación por un lado con la sensación de confusión por el otro. Pensaba menos en el episodio, pero más en el sufrimiento mental en sí mismo. Sus pensamientos giraban sin parar en torno a los temas que experimenta cualquier persona inmersa en ese dolor (véase cuadro a continuación). [2]

Sufrimiento mental: los pensamientos que no cesan

- No puedo hacer nada.
- Me estoy derrumbando.
- No tengo futuro.
- Estoy completamente derrotado.
- He perdido algo que no volveré a encontrar nunca.
- Ya no soy quien era.
- No valgo nada.
- Soy una carga para los demás.
- Algo en mi vida ha quedado dañado para siempre.
- No le encuentro significado a mi vida.
- Estoy completamente indefenso.
- El dolor no va a desaparecer nunca.

La historia de Kate ilustra de manera muy directa algunos de los estados mentales en los que podemos vernos atrapados. De forma muy sutil, descubrimos que no podemos perdonarnos por cosas que hemos hecho o que nos han salido mal en el pasado. Cargamos con el peso muerto de los fracasos pasados, los asuntos inacabados, las dificultades en las relaciones, las discusiones sin resolver, las ambiciones no satisfechas para nosotros mismos y los demás. Puede que no se trate de un hecho tan traumático como el que le ocurrió a Kate, pero su experiencia revela aspectos de su mente que comparte con todos nosotros: la dificultad de dejar ir el pasado, el dar vueltas a cosas que ocurrieron o dejaron de ocurrir, o preocuparse por cosas que todavía no han ocurrido. Cuando la mente queda atrapada en esa rutina y no sale de ahí, se piensa demasiado. Por mucho que lo intentes, eres incapaz de separar tu mente de sus propios objetivos y fantasías, un estado que se conoce como «enganche doloroso».[3] De hecho, en momentos como ese, puede parecer que si te permitieses volver a ser feliz estarías traicionando a alguna persona o algún principio. ¿Cómo podría Kate volver a sentirse feliz después de lo que había hecho? Sentía que no lo merecía.

No resulta muy difícil entender por qué cualquiera de nosotros podría sentirse

culpable durante gran parte del tiempo. Es algo que está a nuestro alrededor. La sociedad occidental está construida sobre la base de la culpa y la vergüenza. Puedes sentirte culpable por no ser capaz de afrontar algo, por ser mala persona o mal marido, mala esposa, mala madre, mal padre, mal hermano, mala hermana, mala hija, mal hijo; culpable por no explotar tu potencial. Podemos sentir vergüenza por no vivir según nuestras expectativas, o por sentir ira, amargura, celos, tristeza, tacañería o desesperación. Culpables por disfrutar de la vida. Culpables por sentirnos felices...

Y la base de gran parte de esa culpa y esa vergüenza es el miedo, ese acosador interior que todos llevamos en la cabeza: el miedo a no ser lo suficientemente buenos; el miedo a fracasar si nos relajamos; el miedo a que se arme la de san Quintín si nos dejamos llevar; el miedo a que las cosas nos superen si no mantenemos nuestras defensas... Y si tememos que los demás nos critiquen, ¿por qué no vamos sobre seguro y nos atacamos a nosotros mismos primero con unas cuantas críticas?[4] Nuestro miedo lleva a otro miedo, y este alimenta a otro, y se produce un círculo interminable y debilitador que se lleva nuestra energía y nos deja como una concha vacía a la deriva en el mar de la vida.

En la experiencia de Kate, no obstante, hay algo más que podría pasar desapercibido: el tema de la *irreversibilidad* en todos sus pensamientos. Después del accidente, Kate se sintió distinta de una manera inamovible. En su lucha con su trauma y la depresión, con unos antidepresivos que no la ayudaban demasiado, sintió que su vida estaba dañada para siempre, que había perdido algo que no encontraría nunca más. Cualquiera de nosotros puede caer en esa trampa mental. Damos por sentado que debido a lo que nos ha ocurrido nada podrá volver a ser como antes.

¿Por qué ocurre esto? La respuesta está en el modo en que recordamos los hechos del pasado. Las investigaciones científicas han aportado mucha luz sobre el funcionamiento de la memoria respecto a lo que nos ocurre, y cómo puede equivocarse. En experimentos realizados durante varios años por Mark Williams y sus colegas, los voluntarios debían recordar un hecho del pasado por el que se sintieron felices. No tenía que ser necesariamente un hecho importante, pero sí que durase menos de un día. A la mayoría de nosotros no nos cuesta recordar algo así. Por ejemplo, recordamos una buena noticia, un paseo por la montaña con una vista espectacular, el primer beso o un día con un amigo. La memoria trabaja sin esfuerzo para recuperar un hecho específico, algo que ocurrió en un día, un momento y un lugar concretos (aunque no recuerdes exactamente dónde fue). Puedes probar con más ejemplos inspirándote en las preguntas del siguiente cuadro.

Recuerdos de hechos reales

Lee las palabras de la lista. Piensa en un hecho real que te haya ocurrido y que te venga a la mente cuando leas cada una de esas palabras. Recuerda o anota el hecho (no importa si ocurrió hace mucho tiempo o si es reciente, pero tiene que ser algo que durase menos de un día).

Por ejemplo, si «diversión» fuese una de esas palabras, estaría bien decir «Me divertí en la fiesta de Jane», pero no valdría «Siempre me divierto en las fiestas», porque no menciona un hecho concreto. Debes ser lo más preciso posible con cada palabra.

En todos los casos, recuerda que debe tratarse de un hecho que durase menos de un día.

Piensa en un momento en el que te sentiste:

• Feliz.	• Fracasad.
• Aburrido.	• Solo.
• Aliviado.	• Triste.
• Desesperado.	• Afortunado.
• Emocionado.	• Relajado

No obstante, no siempre resulta fácil ser concreto. Las investigaciones demuestran que si hemos experimentado algún hecho traumático en el pasado, si estamos deprimidos o agotados, o nos encontramos atrapados en una preocupación constante por nuestros sentimientos, la memoria muestra un patrón distinto. En lugar de recuperar un hecho específico, el proceso de recuperación de la información se detiene cuando ha completado el primer paso: recuperar un resumen de los hechos. Con frecuencia, el resultado es lo que los psicólogos llaman «memoria sobregeneral».

Así, cuando a Kate le preguntaron si podía recordar algo (cualquier hecho concreto del pasado) que le hubiese hecho feliz, respondió: «Mi compañera de habitación y yo salíamos los fines de semana». Su memoria no había recuperado un episodio concreto. Y cuando le indicaron que recordase un hecho específico que le hiciese sentir mal, dijo: «Las peleas con mi madre». Al preguntarle si recordaba un momento *determinado*, simplemente respondió: «Siempre discutíamos».

La respuesta de Kate no es infrecuente. La investigación llevada a cabo por nuestro equipo en Oxford y en otros laboratorios de todo el mundo, descubrió que ese patrón es muy común entre algunas personas, sobre todo las que están muy cansadas o se apresuran en sus pensamientos, las propensas a la depresión y las que han vivido hechos traumáticos. Al principio no estaba claro el impacto de esa dificultad de la memoria. Después se descubrió que cuanto más se recordaban historias de esa manera poco específica, más dificultades se tenían para dejar atrás el pasado, más afectaban a las cosas que iban mal en el *presente* y más costaba reconstruir la vida después de un contratiempo.[5] Por ejemplo, en 2007, el profesor Richard Bryant descubrió durante un trabajo realizado en Sídney (Australia) que los bomberos que mostraron ese patrón de memoria cuando se unieron al cuerpo estaban más traumatizados después por lo que habían presenciado durante su estresante trabajo.[6] Otra colega, la profesora Anke Ehlers, descubrió que las personas con ese patrón de memoria sobregeneral tenían más probabilidades de sufrir un *shock* postraumático después de un suceso dramático.

Cuando investigaron más, descubrieron que esa dificultad para recordar iba acompañada de una tendencia a dar vueltas a las cosas y del sentimiento de que el suceso dramático en cuestión había cambiado las cosas de manera permanente e irreversible.[7]

Baile de ideas

Imagina que estás en un bar muy concurrido y ves a un amigo hablando con uno de tus colegas. Sonríes y les saludas con la mano. Miran hacia donde estás, pero parece que no te ven.

¿Qué pensamientos se te pasan por la mente? ¿Cómo te sientes?

Podrías pensar que esa escena es muy clara, pero en realidad resulta muy ambigua. Explicala a cinco o seis personas y obtendrás una gama de respuestas que dependen más del estado mental de cada una que de una «realidad» concreta. Si recientemente ha ocurrido algo que te ha hecho feliz, es probable que pienses que tus amigos no te han visto y olvidarás pronto la escena. Pero si te sientes infeliz o estás estresado por alguna razón, la que sea, el baile de ideas tendrá una coreografía distinta y la escena adoptará un significado completamente diferente: es posible que llegues a la conclusión de que tus amigos intentan evitarte o que has perdido a dos amigos más. Por ejemplo:

«Me están evitando. Ya estamos otra vez. A lo mejor nunca les he caído bien y llevan mucho tiempo intentando apartarse de mí. ¿Por qué la amistad es tan efímera? El mundo es cada vez más superficial».

Ese monólogo interior puede convertir rápidamente una etapa de tristeza frágil en un brote más prolongado y profundo de infelicidad que te llevará a cuestionarte muchas de tus creencias más valoradas. ¿Por qué?

Nuestras mentes siempre intentan dar sentido al mundo, y lo hacen en el contexto del equipaje acumulado a lo largo de los años, sumado al estado anímico del momento. Constantemente recopilan pedacitos de información e intentan encajarla en una imagen con significado. Y lo hacen volviendo una y otra vez al pasado y comprobando si el presente empieza a funcionar de la misma manera. Después extrapolan esos modelos en el futuro y miran, una vez más, si aparece un nuevo patrón o tema. Los juegos malabares con esos patrones son una de las características del ser humano. Así es como damos sentido al mundo.

Cuando el baile se congela

Ese baile de ideas ofrece una visión muy interesante hasta que empieza a «congelarse». La memoria sobregeneral tiende a congelar el pasado como un subproducto de su tendencia a resumir (y el resumen se toma por cierto para siempre). Así, una vez que has interpretado el comportamiento de tus amigos en el bar como un «rechazo», es muy difícil que vuelvas a los detalles reales de la situación y consideres otras interpretaciones. Sobregeneralizas, en especial si estás cansado o preocupado por tus propios problemas. Y cuando el baile de ideas se congela, lo único que recuerdas más tarde es otra situación en la que alguien te rechaza. Tu mundo pierde su textura y su color, y se convierte en blanco o negro, ganar o perder.

Esta investigación nos ha ayudado a entender algo muy importante: que el sentimiento de que «Las cosas son irreversibles» o de que «Estoy herido para siempre» es un aspecto muy tóxico de un patrón mental. Pero se trata de un patrón mental en el que podemos quedarnos atrapados fácilmente, porque el pensamiento en sí mismo parece decir: «Soy permanente: no puedes hacer nada, voy a estar contigo para

siempre». Esa sensación de permanencia surge de la tendencia a quedarse *atrapado en el pasado*, recordando hechos de manera sobregeneralizada. Y esa sobregeneralización se alimenta de la tendencia a suprimir los recuerdos de hechos que no nos gustan o a darles vueltas. La supresión y el ensimismamiento son agotadores, y también alimentan los recuerdos sobregeneralizados. Y cuando nuestros recuerdos son así, no regresamos a los hechos específicos de lo que ocurrió realmente en el pasado, sino que nos quedamos atrapados en nuestro sentimiento de culpa por lo ocurrido y en la desesperación ante la idea de que nada va a cambiar en el futuro. *Parece* permanente, pero tenemos una buena noticia: es temporal. A pesar de la propaganda que representa, *puede* cambiar. Nuestra investigación demuestra que ocho semanas de formación en *mindfulness* ayudan a que la memoria sea más específica y menos sobregeneralizada.[8] El *mindfulness* nos libera de la trampa de la sobregeneralización.

Si has practicado todas las meditaciones indicadas hasta ahora, es probable que ya lo hayas experimentado por ti mismo. La aceptación de las «culpas» y los «temores» del pasado (mirarlos como simples hojas al viento) podría haber empezado a darte un respiro. Es posible que encuentres oasis de paz en tu vida. Tal vez te descubras recordando hechos del pasado con una sensación de paz, hechos que antes te resultaba difícil recordar sin una gran turbulencia emocional. Puede ser que todavía sientas el dolor, incluso de forma intensa, pero empiezas a sentir que esos hechos realmente pertenecen al pasado, que podrías dejarlos ir y situarlos en su lugar.

Y todo eso es porque día a día has ido explorando una alternativa al modo automático de «evitación» que induce a la sobregeneralización, a quedarte anclado en el pasado y enturbiar el futuro. La meditación de la uva pasa, la respiración, el escáner corporal, el movimiento consciente, aprender a relacionarte con los pensamientos como te relacionas con los sonidos, la exploración de las dificultades trabajando el cuerpo... Cada una de estas prácticas te ha ayudado a aprender que existe una nueva posibilidad para ti. Existe la posibilidad de vivir en cada momento en un estado mental acompañado de una sabiduría sin críticas y compasiva.

En nuestras clases de *mindfulness* vemos que muchas personas descubren la libertad que se experimenta al caer en la cuenta de que algo que creían permanente en realidad puede cambiar. En ocasiones, sin embargo, las meditaciones practicadas pueden dejar intacto un rincón de la mente. De algún modo, hay personas que meditan durante semanas, meses o años, y nunca llegan a escuchar el mensaje de amabilidad hacia ellas mismas. Piensan que la meditación es otra cosa que *tienen que hacer*.

Tratarte con amabilidad

¿Eres muy duro y crítico contigo mismo? Tratarte con amabilidad y dejar de juzgarte con dureza es fundamental para encontrar la paz en un mundo frenético. Hazte las siguientes preguntas:[9]

- ¿Me critico por tener emociones irracionales o inadecuadas?

- ¿Me digo que no debería sentirme como me siento?
- ¿Creo que algunos de mis pensamientos son anormales o malos, y que no debería pensar así?
- ¿Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos?
- ¿Me digo que no debería pensar como lo hago?
- ¿Pienso que algunas de mis emociones son malas o inadecuadas, y que no debería sentir las?
- Cuando me asaltan pensamientos o imágenes angustiosos, ¿me juzgo como bueno o malo, dependiendo de qué trate el pensamiento o la imagen?
- ¿Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales?

Si respondes afirmativamente, sin dudar, más de una o dos preguntas, es posible que estés siendo demasiado duro contigo mismo. ¿Podrías empezar a tratarte con más compasión? El objetivo de este cuestionario es que entiendas que estás siendo demasiado duro contigo mismo sin ver ese hecho como una crítica. Considera tus respuestas como una ayuda para tomar más conciencia, y no como señales de éxito o fracaso.

Por tanto, tienes que dar un paso más si quieres despertar la paz profunda que se obtiene de cultivar el *mindfulness* y mantenerlo ante las presiones de la vida. Tienes que relacionarte con el mundo con amabilidad y compasión, y solo podrás conseguirlo si llegas a tu yo verdadero, si te aceptas con el mayor respeto, honor y, por supuesto, amor. La última meditación que te invitamos a compartir es de amistad. Con ella reconoces que por mucho que te cueste ser compasivo con los *demás*, puede ser todavía más difícil ser amable *contigo mismo*.

La sexta semana te ayuda a recuperar la amabilidad en tu vida, y no solo hacia los demás, sino también hacia ti mismo.

Prácticas para la sexta semana

- Esta semana hay una nueva meditación. Es la meditación de la amabilidad; dura diez minutos y encontrarás la explicación a continuación. Conviene que la practiques seis días de los próximos siete. Cada vez que vayas a realizarla, prepárate sentándote en silencio.

Además:

- Continúa con la meditación del espacio de respiración en tres minutos; intenta realizarla dos veces al día y siempre que sientas que la necesitas.
- Deberías intentar realizar uno de los liberadores de hábitos que se indican al final del capítulo.

La meditación de la amabilidad[10]

Tómate unos minutos para instalarte en un lugar cálido y cómodo en el que puedas estar solo un rato, relajado y atento.

Busca una postura que te inspire dignidad y un estado de atención. Si te sientas, que la columna esté erguida, los hombros relajados, el pecho abierto y la cabeza equilibrada.

Concéntrate en la respiración y después expande la atención a todo el cuerpo durante unos minutos, hasta

que te sientas preparado.

Cuando la mente se disperse, reconoce adónde ha ido (recuerda que ahora tienes una opción: acompañarla de regreso al punto en el que querías concentrarte o dejar que tu atención pase a todo el cuerpo para explorar dónde estás experimentando el problema o la preocupación). No dudes en recurrir a las meditaciones anteriores como preparación para esta.

Cuando estés listo, recuerda alguna (o todas) de estas frases; cámbialas si lo prefieres para que conecten contigo y se conviertan en tu propia puerta de entrada a una profunda sensación de amabilidad hacia ti mismo:

*Que me sienta libre de sufrimiento.
Que sea tan feliz y sano como me sea posible.
Que tenga paz de espíritu.*

Tómate tu tiempo para imaginar que cada frase es una piedra que arrojas a un pozo muy profundo. Las lanzas de una en una y después escuchas las posibles reacciones en forma de pensamientos, sentimientos, reacciones corporales o impulsos para actuar. No es necesario juzgar lo que se presente. Esto es para ti.

Si te resulta difícil despertar el sentimiento de amabilidad hacia ti mismo, recuerda a alguna persona (o incluso a una mascota) que te haya amado o que te ame incondicionalmente. Cuando tengas muy claro el sentido de su amor hacia ti, prueba a ofrecerte ese amor a ti mismo: «Que me sienta libre de sufrimiento. Que sea tan feliz y sano como me sea posible. Que tenga paz de espíritu».

Quédate en este paso todo el tiempo que quieras antes de pasar al siguiente.

Recuerda a algún ser querido y deséale todo el bien utilizando las frases: «Que se sienta libre de sufrimiento. Que sea tan feliz y sano/sana como le sea posible. Que tenga paz de espíritu».

Una vez más, percibe qué sientes en tu mente y en tu cuerpo mientras piensas en esa persona y le deseas todo el bien. También, una vez más, deja que las reacciones surjan libremente. Tómate tu tiempo. Haz una pausa entre las frases y escúchalas con atención. Respira.

Cuando estés listo para seguir adelante, elige a alguien desconocido. Puede ser una persona a la que ves con frecuencia, en la calle, el autobús o el metro; alguien a quien reconozcas, pero de quien desconoces el nombre; una persona respecto a la cual te sientas neutra. Reconoce que aunque no la conozcas, probablemente también tiene una vida llena de esperanzas y temores, como tú. También desea ser feliz, como tú. Con esa persona en el corazón y en la mente, repite las frases y deséale todo el bien.

Si decides llevar esta meditación un paso más allá, puedes probar con alguna persona que te resulte «difícil» (del pasado o del presente). No tiene que ser la persona más difícil de tu vida, pero sea quien sea, permítele estar plenamente en tu corazón y en tu mente, reconoce que también desea ser feliz y no sufrir. Repite las frases: «Que se sienta libre de sufrimiento. Que sea tan feliz y sano/sana como le sea posible. Que tenga paz de espíritu». Haz una pausa. Escucha. Percibe las sensaciones de tu cuerpo. Si es posible, explora esos sentimientos sin censurarlos y sin juzgarte a ti mismo.

Recuerda que si en algún momento te sientes superado o arrastrado por sentimientos o pensamientos intensos, puedes regresar a la respiración en el cuerpo para volver al momento presente, y siempre tratándote con amabilidad.

Por último, amplía el sentimiento de bondad a todos los seres, incluyendo a tus seres queridos, desconocidos y personas que te resultan difíciles. El objetivo es hacer llegar tu amor y tu amabilidad a todos los seres vivos del planeta. ¡Y recuerda que eso te incluye a ti! «Que todos los seres se sientan libres de sufrimiento. Que sean tan felices y sanos como les sea posible. Que todos tengamos paz de espíritu.»

Al final de este momento de práctica, tómate tu tiempo para prestar atención a la respiración y al cuerpo, descansa con plena conciencia del momento presente. Sea lo que sea lo que experimentes durante esta práctica, reconoce tu valentía al dedicar tu tiempo a cuidarte de esa manera.

Y puede ser difícil...

Resulta difícil brindarse amor y bondad a uno mismo, por lo que esta práctica requiere cierto compromiso. No obstante, la puedes realizar en cualquier parte y en cualquier momento, además de dentro de la práctica diaria formal. Poco a poco tomarás conciencia de que es imposible apoyar a los demás sin apoyarte también a ti mismo, que es imposible amar realmente a los demás mientras te atacas a ti mismo por no ser lo suficientemente bueno. Esto es lo que descubrió Cara en uno de nuestros cursos:

«Empecé calmándome a mí misma. Al cabo de un momento, pensé en las frases: “Que me sienta libre de sufrimiento...”. Poco después empecé a notar que me venía algo a la mente, la sensación de verme superada por el ajeteo de mi vida. Retomé la meditación, pero el pensamiento regresaba una y otra vez. Así que me quedé con él e intenté aportar bondad a mi sensación de ajeteo».

¿Qué sintió Cara? Esto fue lo que nos dijo tras reflexionar sobre su experiencia: «Aunque *sabía* que tenía una vida muy ajetreada, nunca pensé en ello como algo que me estuviese haciendo daño, por lo que estuviese *sufriendo*. Me recordó una frase que escuché en una ocasión: “Que esté a salvo del daño interior y exterior”. Y pensé: “Sí, eso es”. Siempre había pensado que era el *mundo* el que me mantenía muy ocupada: mi trabajo, mi familia... Todo eso. Pero lo que estaba escuchando ahora era: “Ah, sí, pero también soy yo. Me estoy haciendo daño a mí misma. Creo que *necesito* estar ocupada, en realidad es un patrón familiar para mí”. Y ahí estaba, otra vez, reaccionando al “desearme todo el bien” de esta práctica. Pensé: “Hum... ¿Qué voy a descubrir?”».

Sin duda, Cara sintió que su vida estaba acelerada, pero durante su meditación de amor y amabilidad tuvo un profundo sentimiento del sufrimiento que eso le causaba, y de la manera en que ella misma estaba contribuyendo a ese sentimiento. En el contexto de su *mindfulness* no había autoculpabilización, solo un conocimiento silencioso del estado de las cosas. Más tarde nos dijo que durante sus prácticas había escrito cinco preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo puedo apoyarme a mí misma?
- ¿Cómo puedo bajar el ritmo entre tantas prisas?
- ¿Cómo puedo pararme a reflexionar?
- ¿Cómo puedo tomar decisiones?
- ¿Cómo puedo ser amable conmigo misma?

Poco a poco, Cara aprendió que la amabilidad es la voz interior callada. A menudo queda ahogada por las voces, más ruidosas, del miedo y la culpa. En su caso, el temor al fracaso había tratado de «protegerla» del amor. Este temor le decía que saldría perdiendo si era amable. Le advertía de que si no estaba en permanente estado de vigilancia, los que la rodeaban la engañarían, la traicionarían y se aprovecharían de ella una y otra vez. La había convencido para que estuviese enfadada con el mundo. Le recordaba constantemente que «Eres indispensable, así que tienes que seguir adelante sea cual sea el precio», que «Nadie entiende la situación como tú» y que «A nadie le importa».

Cuando Cara llegó al curso de *mindfulness*, había empezado a sentirse avergonzada

por las poderosas reacciones que el miedo sacaba a la luz. Fue en la meditación de la amabilidad (después de todas las demás prácticas, que le habían permitido ver su mente y su cuerpo con mucha más bondad) cuando se vio profundamente sorprendida por lo que se había estado haciendo a sí misma.

Además, Cara se dio cuenta de que estaba aumentando su sufrimiento no solo diciéndose «Tengo que estar ocupada», sino también repitiéndose «Antes las cosas eran distintas. Esto no acaba nunca. Nada volverá a ser lo mismo». Se dio cuenta de las brechas que esos pensamientos (y algunos más) estaban abriendo entre ella y el mundo. La habían separado progresivamente de su familia, sus amigos y sus colegas. Su vida realmente había empezado a parecerse a la que ella imaginaba en sus temores más oscuros: una vida basada en el cinismo y la amargura. Estaba muy sola por dentro, separada de todo aquel que no se ajustara a sus patrones (incluida ella misma). Cara se dio cuenta de que se decía esas cosas a sí misma incluso cuando estaba en la cama, por la noche, o cuando paseaba al perro. Y por fin ocurrió algo distinto: Cara lo vio mientras estaba en la cama, no en el trabajo, y ese «Esto no acaba nunca» era en realidad un pensamiento (muy adhesivo) que podía dejar ir sin más.

Jesse se mostró de acuerdo: «Sí; te recriminas a ti mismo por estar enfadado, por ser egoísta y cínico. Y encima de todo eso, la sociedad te coloca otra capa de culpabilidad. Está presente en todo y tiene un poder enorme».

La experiencia de Jesse era el sentimiento de que todo el mundo «le molestaba» desde que iba al colegio. «Viene de la iglesia, del estado, de los colegios y de los jefes. Siempre me decían que no era bueno; un profesor me dijo una vez que yo era un “producto defectuoso”. Nos hacen esforzarnos más, aunque todos sabemos que la perfección es imposible. Nos enseñan a sentirnos culpables por no esforzarnos lo suficiente.»

Cara reconoció también esas presiones: «Y después, si tenemos hijos, nos culpan por no cuidar de ellos y encima compaginarlo con una carrera profesional».

Con la meditación de la amabilidad, Cara y Jesse reconocieron que nadie les había enseñado nunca a tratarse con bondad. Todas las facetas de sus vidas estaban limitadas por normas y regulaciones, hasta el punto de que incluso respirar les parecía un acto subversivo.

Para ellos, el antídoto contra todo ese miedo y esa culpa consistió en dar un paso atrás y escuchar la voz silenciosa del corazón. Descubrieron lo que miles de personas ya habían descubierto a lo largo de los siglos: que para encontrar la paz tenemos que escuchar la voz silenciosa de la compasión e ignorar el ruido del miedo, la culpa y la vergüenza. La meditación puede ayudarnos a conseguirlo, pero tenemos que revestirla de bondad; de lo contrario, corremos el riesgo de lograr un respiro temporal, pero no la verdadera paz que se encuentra más allá de los altibajos de la vida. Acabamos amortiguando el ruido, pero seguimos sordos a una manera de vivir mejor, más completa. Numerosos estudios ya han demostrado que esto es cierto. La amabilidad transforma las cosas: los caminos mentales de la «aversión» se apagan y los del «acercamiento» se ponen en marcha. Ese cambio de actitud favorece la apertura, la creatividad y la

felicidad, al tiempo que elimina temores, culpas, ansiedades y tensiones que llevan al agotamiento y la insatisfacción crónica.

La experiencia de Rebecca fue similar: «Me estoy formando para ser psicoterapeuta. Empecé hace unos meses. Hace años trabajé en eso durante un tiempo, antes de que naciesen los niños. Cuando hice la meditación, recordé a un cliente al que no le iban bien las cosas; tuvo que ser hospitalizado y yo me culpé por ello, aunque nadie pensó que fuese por mi culpa. Me despertó todos los miedos que tenía por pensar que la única responsable era yo si las cosas iban mal.

»Cuando empecé, me sentí muy vulnerable, pero también experimenté un sentimiento de empatía y de amabilidad hacia mí misma que no conocía. Creo que había reaccionado a mi vulnerabilidad intentando ser fuerte, como si volver a formarme eliminase posibilidades de sufrir algún daño. La meditación me recordó que si dejaba de ser vulnerable al dolor, dejaría de ser el tipo de terapeuta que creo que resulta más útil para los que buscan ayuda».

La amabilidad en la práctica

La amabilidad surge a través de la empatía, la comprensión profunda y compartida del dolor de otra persona. Las investigaciones sobre el cerebro demuestran que la parte de dicho órgano que se activa cuando sentimos una empatía auténtica por otra persona es la misma que se activa con la meditación *mindfulness*: la ínsula[11].

Aunque hablamos con frecuencia sobre la empatía hacia los demás, resulta igualmente importante estar abiertos a recibirla. Rara vez sentimos empatía por nuestros propios pensamientos y sentimientos, y tratamos de descartarlos pensando que son puntos débiles. O probamos a gratificar nuestras emociones (acompañando ese acto con un sentimiento de privilegio un tanto amargo) con actos como comer en exceso (porque pensamos que nos lo merecemos). Sin embargo, puede resultar útil imaginar que nuestros pensamientos y sentimientos más profundos no quieren gratificaciones (ni ser descartados). Solo quieren que los escuchemos y los comprendamos, que empaticemos con los sentimientos que los provocan. Podríamos probar a relacionarnos con ellos como lo haríamos con un bebé que llora desconsoladamente. A veces, cuando hemos hecho todo lo que podemos, lo único que nos queda es acunar al bebé en nuestros brazos, con calor y compasión; simplemente, estar ahí. No tenemos que *hacer* nada más que estar ahí.

Algunas personas piensan que es un poco egoísta empezar las meditaciones centrándose en uno mismo en lugar de intentar cultivar la amabilidad hacia los demás, pero eso significa que no se han interpretado bien las intenciones de la práctica a largo plazo. Si inviertes un poco de tiempo en cultivar la bondad hacia ti mismo, disuelves poco a poco las fuerzas negativas del miedo y la culpa. De ese modo se reduce tu preocupación permanente por tu propio paisaje mental, lo que a su vez libera un manantial de felicidad, compasión y creatividad que beneficia a todo el mundo. Una

buena manera de verlo es imaginar la amabilidad como un estanque cristalino alimentado por un pequeño manantial. Puedes tratar de conservar el estanque racionando el agua, ofreciendo un poquito a cada conocido que pase por allí. O puedes desbloquear el manantial que alimenta el estanque y asegurarte de que se vuelve a llenar y proporciona agua abundante para todos. La meditación desbloquea el manantial.

La meditación de la amabilidad puede convertirse en parte de la vida cotidiana, igual que las prácticas que has aprendido hasta ahora. En la medida de lo posible, trata de llenar tu vida de empatía hacia los demás. No es fácil. Muchas personas pueden parecer realmente egoístas, desconsideradas y frías, pero quizá sea un reflejo de su propio ajeteo y de la falta de conciencia sobre el efecto que producen en los demás. Si trasladas tu amabilidad hacia ese tipo de personas, pronto te darás cuenta de que en mayor o menor medida son como todos nosotros: personas que van dando tumbos por la vida intentando encontrar la felicidad y el sentido de las cosas. Si es posible, siente y comparte su dolor.

Aunque la meditación de la amabilidad puede parecer un poco difícil al principio, recuerda que ya ha comenzado su trabajo. Las investigaciones con imágenes del cerebro demuestran que a los pocos minutos de empezar a meditar, las partes del mismo que gobiernan las cualidades de «acercamiento» de la amabilidad y la empatía se ponen en marcha.[12]

Ampliar el espacio de respiración a los pensamientos negativos

En el capítulo ocho dijimos que tienes cuatro opciones cuando termines la meditación del espacio de respiración. La primera es continuar con lo que estabas haciendo antes de empezar, pero con más conciencia. La segunda consiste en centrarte en tu cuerpo conscientemente para enfrentarte mejor a las dificultades. Esta semana vamos a explorar una tercera posibilidad: relacionarnos con nuestros pensamientos de manera distinta. Ya hemos explicado en este capítulo que los pensamientos pueden atraparte con sus malos consejos a todo volumen, basados casi siempre en recuerdos sobregeneralizados, lo que hace que solo tengas un resumen sesgado de los hechos que te han ocurrido. Ahora, cuando termines el espacio de respiración, invierte un momento en percibir tus pensamientos y tus sentimientos. *Trata de relacionarte de manera distinta con tus pensamientos.*[13] Para ello, puedes:

- Escribir tus pensamientos.
- Observar cómo vienen y van.
- Ver tus pensamientos como pensamientos, no como la realidad objetiva.
- Poner nombres a tus patrones de pensamiento (por ejemplo, «Pensamientos insanos», «Pensamientos preocupantes» o «Pensamientos de ansiedad», o simplemente «Pensando, pensando»).
- Preguntarte si estás muy cansado, si te estás precipitando en tus conclusiones,

sobregeneralizando, exagerando el significado de la situación o esperando irracionalmente la perfección.

Liberador de hábitos

Elige uno de los liberadores de hábitos que se mencionan a continuación y trata de llevarlo a cabo al menos una vez esta semana. Si lo prefieres, practica los dos.

1. Recuperar tu vida[14]

Piensa en un momento de tu vida en el que las cosas parecían más tranquilas, antes de que una tragedia o un aumento del ritmo de trabajo se apoderasen de tu existencia diaria. Recuerda con el mayor detalle posible algunas de las actividades que practicabas por aquel entonces. Pueden ser cosas que hacías tú solo (leer tus revistas favoritas o escuchar música, salir a pasear o en bicicleta) o con los amigos o la familia (juegos de mesa o ir al teatro, por ejemplo).

Elige una de esas actividades y planifícala para esta semana. Puede llevarte cinco minutos o cinco horas, puede ser importante o trivial, implicar a otras personas o no. Lo único importante es que sea algo que vuelva a ponerte en contacto con una parte de tu vida que habías olvidado (y que, posiblemente, creías que no podrías recuperar nunca). No esperes a que te *apetezca*; hazlo ya y a ver qué ocurre. Ha llegado el momento de recuperar tu vida.

2. Realiza una buena acción

¿Por qué no llevas a cabo un acto aleatorio de bondad? No tiene que ser algo extraordinario. Puedes ayudar a un compañero de trabajo a ordenar su mesa, llevar la compra a un vecino o hacer algo que le corresponde a tu pareja y que sabes que odia hacer. Si has terminado un buen libro o el periódico, ¿por qué no lo dejas en un asiento del autobús?[15] ¿Por qué no te libras de algunas posesiones que ya no necesitas y que solo estorban en casa? En lugar de tirarlas o reciclarlas, entrégalas a alguna asociación benéfica.

Existen innumerables maneras de ayudar a los demás. Piensa en tus amigos, tus familiares y tus compañeros de trabajo. ¿Cómo podrías mejorar un poco sus vidas? A lo mejor tienes un colega que se siente muy presionado con una tarea determinada y tú podrías alegrarle dejándole un detallito en su mesa para que lo encuentre al llegar por la mañana. Un ramo de flores podría transformar su día. No siempre tienes que decir que has sido tú, hazlo porque sí, con cariño y comprensión. Si sabes de alguna persona mayor que vive sola cerca de tu casa, ¿por qué no le das tu número de teléfono por si le surge una emergencia? No es necesario que se lo cuentes a nadie. Da por el simple hecho de dar y llénate de calidez y empatía. Si hoy mismo ves a alguien que necesita ayuda,

¿por qué no le echas una mano? Una vez más, no tienes que esperar a que te apetezca hacerlo; considera la acción como una meditación en sí misma, como una oportunidad para aprender y explorar tus reacciones y tus respuestas. Percibe cómo influye en tu cuerpo y toma nota mental de cómo te sientes.

El genio y la sabiduría de Einstein

Este capítulo trata sobre el cultivo de la bondad y la amabilidad hacia ti mismo y los demás. Incluso ahora, mientras lees, podrías notar cierta resistencia a esas ideas. Es posible que tomes conciencia de un rumor que te dice, en el fondo de tu mente, que si dejas de luchar o si te muestras más compasivo y tolerante con los demás, perderás «ventaja» y te convertirás en una persona demasiado blanda.

Albert Einstein, además de numerosos científicos y filósofos de todos los tiempos, siempre hizo hincapié en la importancia de la amabilidad, la compasión y la curiosidad en la vida diaria. Aunque Einstein consideraba que eran buenas cualidades en sí mismas, también sabía que ayudaban a tener un pensamiento más claro y una manera de vivir y de trabajar mejor y más productiva. No cayó en la trampa de pensar que ser duro contigo mismo y con los demás lleva al éxito. Einstein sabía que esa visión se debe a que todos tendemos a atribuir erróneamente el éxito a las voces duras y dominantes que resuenan en nuestras cabezas, y no a las más razonables y menos ruidosas. Einstein escribió:

Un ser humano es una parte del todo que llamamos universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, una especie de falsa ilusión óptica de su conciencia. Esa falsa ilusión es una especie de prisión para nosotros, nos limita a nuestros deseos personales y al afecto por unas cuantas personas, las más próximas a nosotros. Nuestra tarea debe consistir en liberarnos de esa prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza. Nadie es capaz de conseguir eso por completo, pero el esfuerzo para conseguirlo es en sí mismo una parte de la liberación y una base para la seguridad interior.^[16]

***Mindfulness*, séptima semana: ¿cuándo dejaste de bailar?**

Eran las once y media de la noche, y Marissa tenía problemas con su meditación del espacio de respiración. Y hoy, precisamente hoy, necesitaba un espacio de respiración. Estaba desesperada por calmarse para poder dormir bien, pero en cuanto comenzó la meditación, la interrumpió el irritante zumbido de un mensaje en su teléfono, en la habitación contigua. Sabía que era su jefa, y estaba casi segura de lo que diría el mensaje: «Marissa, ¿has repasado las cifras de fin de año del presupuesto del departamento? - Leanne».

La jefa de Marissa no descansaba nunca y no veía el motivo por el que los demás no debían hacer lo mismo. Marissa ya no sabía qué hacer con Leanne. No distinguía entre su trabajo y el resto de su vida. La jefa trabajaba doce horas al día y bombardeaba a todo el mundo con mensajes y correos a última hora. Pero algunas personas tenían una vida.

La jefa de Marissa tenía un *smartphone*. Era un manual de *management* andante que utilizaba constantemente la jerga correspondiente (*empowerment*, «estrategias transversales», «pensamiento creativo»), pero de algún modo nunca lo ponía en práctica, sobre todo en lo que se refería al trato con sus subordinados. Para sus colegas, resultaba una persona malhumorada, agresiva e impulsiva. Y además era cada vez más ineficaz, olvidadiza y carente de creatividad. Su vida privada (la poca que tenía) era igualmente caótica. Su segundo marido acababa de dejarla, y su hija de diecisiete años era una «decepción» debido a su devoción por el arte y el teatro en lugar de dedicarse a la economía y los negocios. Leanne estaba realmente sorprendida de que su hija no deseara forjar una carrera lucrativa y una vida centrada en la ropa de diseño y los vinos caros.

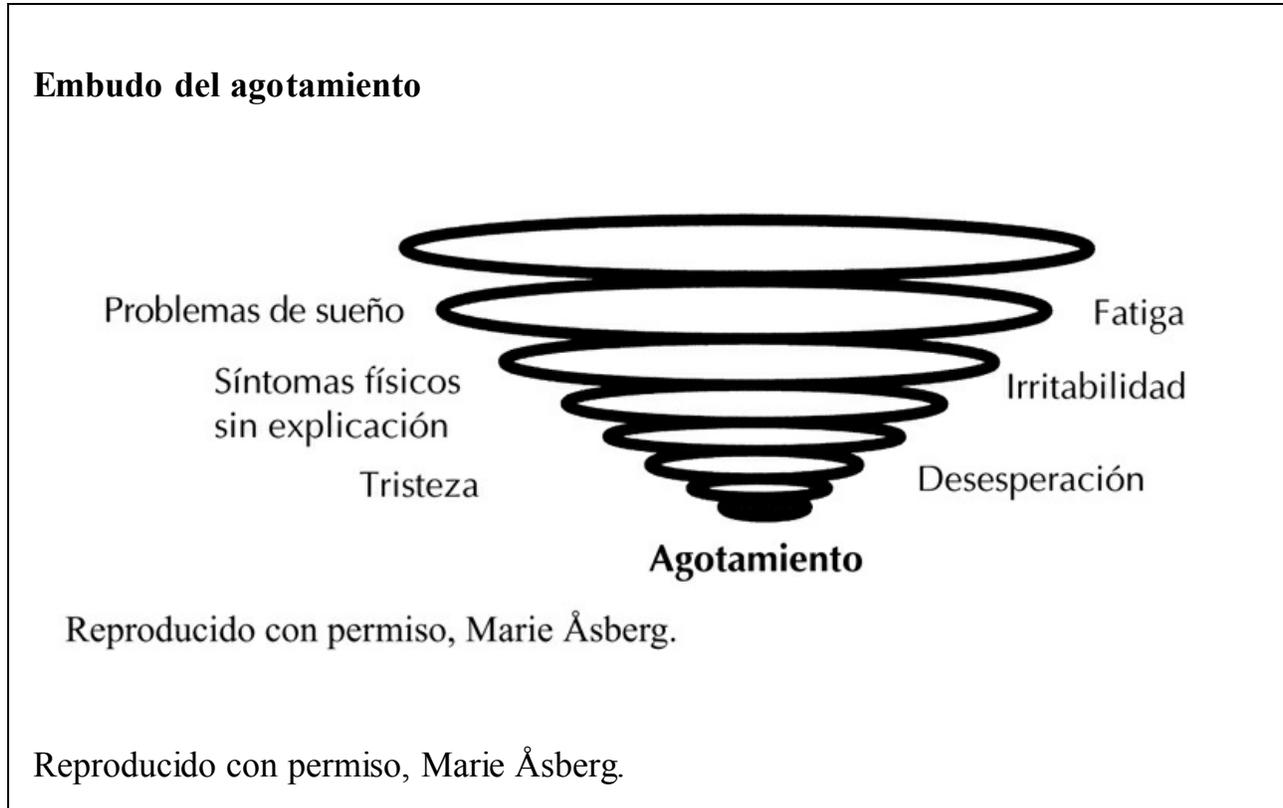
Era fácil culpar a Leanne, pero ella también era una víctima, incapaz de salir de un horario laboral asfixiante y de una vida privada desastrosa.

Irónicamente, Marissa compartía algunos problemas con Leanne hasta que descubrió el *mindfulness*, dos años atrás. Para ella fue una revelación. Después de años de infelicidad, estrés y agotamiento, había aprendido a relajarse y empezaba a vivir de nuevo. El *mindfulness* había mejorado su vida en gran medida, pero todavía tenía momentos de mucho estrés (por lo general, relacionados con las exigencias de Leanne). No obstante, por fin sabía cómo manejarlos un poco mejor.

Marissa regresó a su meditación del espacio de respiración. Sintió la tensión en el cuello y los hombros, el pulso en las sienes, la respiración agitada y superficial. Eran señales de que estaba sometida a una gran presión; si no se cuidaba, acabaría agotada y, posiblemente, deprimida. Las semanas previas habían sido terriblemente difíciles, pero

estaba decidida a no volver a caer en el embudo del agotamiento.

Como aprendió Marissa durante sus clases de *mindfulness*, muchos de los problemas de la vida, como la infelicidad, la ansiedad y el estrés, son parecidos a caer por un embudo de agotamiento que poco a poco se lleva tu vida y tu energía (véase cuadro).



El embudo del agotamiento

Nuestra colega, la profesora Marie Åsberg (del Karolinska Institute, Estocolmo), es una experta en desgaste. Utiliza el embudo del agotamiento para describir cómo puede ocurrirnos a cualquiera de nosotros.

El círculo superior representa cómo son las cosas cuando vivimos una vida plena y equilibrada. A medida que las cosas se van complicando, muchos de nosotros tendemos a dejar algunas de lado para centrarnos en lo que nos parece «importante». El círculo se estrecha, igual que nuestras vidas. Si el estrés continúa, renunciamos a más y más cosas. El círculo se estrecha cada vez más.

A menudo, lo primero que dejamos es aquello que nos satisface más, pero que consideramos «opcional». El resultado es que al final nos quedamos solo con trabajo o con otros estresadores que nos dejan sin recursos, sin la capacidad de reponerlos y sin nada que nos satisfaga. El resultado es el agotamiento.

La profesora Åsberg sugiere que los que continuamos descendiendo más y más por el embudo tenemos más probabilidades de ser los más meticulosos, los que fundamentan

más su nivel de autoconfianza en su rendimiento en el trabajo (es decir, los que son considerados los mejores trabajadores, no los perezosos). El diagrama también muestra la secuencia de «síntomas» acumulados que experimentó Marissa al pensar que su vida social era superflua: el embudo se estrechó y ella se sintió más y más agotada.

El embudo se crea a medida que se va estrechando el círculo de tu vida para centrarte en resolver tus problemas inmediatos. En la caída por el embudo, vas dejando más y más cosas que te producen satisfacción (y que pasas a considerar opcionales) con el fin de dejar espacio a las cosas más «importantes», como el trabajo. Continúas dejando más actividades que te llenaban, y te sientes cada vez más agotado, indeciso e infeliz. Cuando por fin caes, eres una sombra de tu antiguo yo.

El embudo del agotamiento puede absorbernos a cualquiera de nosotros. Si tienes mucho trabajo o te sientes desbordado por algún otro motivo, es totalmente natural dejar espacio para simplificar temporalmente tu vida. En general, eso significa renunciar a una afición o a parte de tu vida social para poder centrarte en el trabajo. En el caso de Marissa, dejó su sesión semanal con el coro. Pero lo que no tuvo en cuenta fue lo mucho que esa actividad alimentaba su alma. La sesión semanal se había convertido en algo fundamental en su vida, pero ella aceptó la idea de que la vida social era opcional, o incluso superflua. Según ella, podía suspender su vida social cuando surgía algo más «importante». Aunque parecía un arreglo temporal con el fin de dejar más tiempo para el trabajo, pronto se volvió en su contra. Sin el respiro semanal que suponía el ensayo con el coro, fue perdiendo energía, creatividad y eficacia. Acabó rindiendo menos e invirtiendo más tiempo.

Para tener todavía más tiempo para el trabajo, dejó su sesión mensual del club de lectura, en gran parte porque no tenía tiempo libre para leer las novelas que antes devoraba. Esa renuncia también se volvió en su contra: fue perdiendo eficacia en el trabajo. Así, al cabo de unos meses, las presiones laborales la obligaron a dejar su vida todavía un poco más apartada. En esa ocasión, Marissa amplió en dos horas su jornada laboral y apuntó a su hija, de nueve años, a un grupo extraescolar. Y esa solución también tuvo un inconveniente inesperado: empezó a sentirse culpable por ver cada vez menos a su hija. La culpa le robaba sueño, y su ineficacia en el trabajo fue en aumento.

Leanne encontró una solución: un ordenador portátil. Así, Marissa podría trabajar mientras su hija veía sus programas de televisión favoritos. Como cabía esperar, Marissa empezó a trabajar hasta más tarde, analizando hojas de cálculo y enviando correos para que sus jefes viesen su dedicación. Huelga decir que al cabo de un tiempo tenía que pasar algo, y en esa ocasión fue con su dieta.

Tanto a Marissa como a su hija, Ella, les gustaba la comida para llevar, pero como algo ocasional. Empezaron a tomarla noche tras noche, y acabaron aburridas de aquella comida grasienta, salada y baja en nutrientes. Pero Marissa y su hija no solo dejaron la comida sana para ahorrar tiempo en la cocina; además, habían perdido algo que casi siempre pasa desapercibido: la conversación. Sus largas charlas en la cocina con su hija dieron paso al intercambio ocasional de cotilleos sobre personajes de la tele durante los intermedios publicitarios. Poco a poco, Marissa fue dejando todo lo que le gustaba y que

la alimentaba por algo que acabaría disgustándole: el trabajo. Antes le gustaba su trabajo; ahora se había convertido en una trampa para ella, le estaba robando su vida, dejándola agotada y cada vez más infeliz.

Una vez más, su jefa encontró una solución: un *smartphone*. Si quería, Marissa ya podía trabajar incluso en la cama. Al principio le resultó interesante poder enviar y recibir correos y mensajes las veinticuatro horas del día (no le importó que Leanne le confesase un día que su segundo matrimonio empezó a ir mal porque ella utilizó su *smartphone* para terminar y enviar un informe al trabajo... durante su luna de miel). Marissa se sintió renovada y con más fuerza, pero le duró unas semanas. Se dio cuenta de que sus jefes estaban compitiendo para ver quién trabajaba hasta más tarde. Quedó patente que el intercambio de correos por la noche hacía que sus colegas y sus jefes se sintiesen importantes. Marissa era más lista que todo eso, pero no tenía claro cómo escapar de la trampa en la que había caído.

Finalmente fue una terapeuta ocupacional del hospital donde trabajaba Marissa la que la liberó. Impartía un curso de *mindfulness* dentro de una prueba clínica para comprobar si la meditación ayuda a las personas mentalmente sanas a reducir los niveles de estrés laboral, ser más felices y estar más relajadas. Marissa empezó el curso y fue entonces cuando se dio cuenta (y su terapeuta también) de que estaba en un estado mental lamentable. Durante la entrevista previa, la terapeuta le entregó una lista de los síntomas más comunes de estrés, depresión y agotamiento mental. Marissa acabó marcando la mayoría de las casillas. En su caso, incluían afirmaciones como:

- Tener cada vez peor humor o estar más irritable.
- Limitar su vida social, o simplemente «no querer ver a nadie».
- No querer enfrentarse a actividades normales como abrir el correo, pagar las facturas o devolver las llamadas.
- Sentirse cada vez más agotada.
- Dejar de hacer ejercicio.
- Posponer o superar los plazos de entrega de sus trabajos.
- Cambios en los patrones de sueño (dormir demasiado o muy poco).
- Cambios en los hábitos alimentarios.

¿Alguno de estos puntos te resulta familiar?

Por fuera, Marissa había logrado mantener la fachada de la trabajadora dedicada y eficaz, pero por dentro se estaba desmoronando por la presión. Al principio se negó a creer que tenía un problema. Pensaba que lo único que necesitaba era dormir bien. Las meditaciones que aprendió la ayudaron a dormir, pero cuando los demás beneficios del *mindfulness* fueron aumentando, Marissa se dio cuenta de lo cerca que había estado de caer. Casi toda su vida había pasado por el embudo del agotamiento.

¿Solo obligación?, ¿y la devoción?

Como demuestran las experiencias de Marissa con el embudo, algunas actividades son más que relajantes o satisfactorias: nos alimentan a un nivel más profundo. Nos ayudan a acumular resiliencia frente a las presiones de la vida, pero también a ser más sensibles a sus matices más hermosos. Otras actividades nos agotan. Se llevan nuestra energía, nos dejan más débiles y más vulnerables a las bajadas en la montaña rusa de la vida. Además, se comen nuestra capacidad de disfrutar de la vida plenamente. Esas actividades agotadoras monopolizan nuestras vidas rápidamente. Y si estamos bajo presión, vamos abandonando las cosas que nos alimentan, casi sin darnos cuenta, hasta vernos inmersos en el embudo del agotamiento.

Responde el siguiente test para ver qué parte de tu vida dedicas a actividades que alimentan (Al) tu alma y qué parte a actividades que te agotan (Ag). En primer lugar, repasa mentalmente las actividades que realizas en una jornada cualquiera. Si lo deseas, cierra los ojos un momento para pensar mejor. Si pasas gran parte del día haciendo, aparentemente, lo mismo, prueba a descomponer las actividades en elementos más pequeños: por ejemplo, hablar con los colegas, preparar café, archivar, redactar textos y comer. ¿Qué tipo de cosas haces por la noche o el fin de semana?

A continuación, escríbelo todo; puedes anotar entre diez y quince actividades de un día típico en la columna izquierda.

Actividades de un día típico	Al/Ag

pon Al/Ag o Ag/Al. Quizá pienses que en algún caso dirías «Depende»; si es así, tal vez te ayude pensar de qué depende.

El objetivo de este ejercicio no es sorprendente ni desestabilizarte, sino darte una idea del equilibrio en tu vida entre las cosas que te alimentan y las que te agotan. El equilibrio no tiene por qué ser perfecto, ya que una actividad que te encanta podría compensar fácilmente varias que te agotan. No obstante, conviene practicar varias actividades que nos alimenten (y, a ser posible, realizar al menos una cada día) para equilibrar las que nos restan energía. Puede ser algo tan sencillo como darse un buen baño, leer un libro, salir a caminar a paso rápido o entretenerse con una de tus aficiones favoritas. No todo es trabajo en la vida. En algunas culturas, los médicos no preguntan «¿Cuándo empezó a sentirse deprimido?», sino «¿Cuándo dejó de bailar?».

Aprender a bailar de nuevo

Entender qué parte de tu vida dedicas a actividades agotadoras es una cosa, pero también es importante emprender acciones para invertir menos tiempo en ellas o para dedicar más esfuerzo a las que nos alimentan el alma. Uno de los elementos fundamentales de la séptima semana del curso de *mindfulness* consiste en emprender acciones para recuperar el equilibrio entre las actividades que te alimentan y las que te agotan.

Paso uno: reequilibrar tu vida diaria

Invierte unos minutos en pensar cómo puedes empezar a recuperar el equilibrio entre las actividades que te alimentan y las que te agotan (las que has escrito en la lista del cuadro anterior). Si quieres, hazlo acompañado de alguien con quien compartes tu vida (un miembro de tu familia o un colega de confianza, por ejemplo).

Habrán aspectos de tu vida que sencillamente no puedes cambiar por ahora. Si, por ejemplo, tu trabajo es la fuente de tus dificultades, no podrás darte el lujo de dejarlo (aunque creas que sería la solución más adecuada). Si no puedes cambiar una situación, tienes dos opciones: la primera, puedes intentar incrementar el tiempo y el esfuerzo que dedicas a actividades placenteras y reducir el que inviertes en las que te agotan. En segundo lugar, puedes probar a acercarte a las actividades agotadoras de manera distinta, practicar el hecho de estar completamente presente mientras las realizas aunque te resulten aburridas o desagradables. Trata de tomar más conciencia de ellas en lugar de juzgarlas o desear que acaben. Al estar presente en más momentos y tomar decisiones conscientes sobre lo que realmente quieres y necesitas, aceptarás cada vez más los buenos y los malos momentos del día. Además, descubrirás rutas inesperadas hacia la felicidad y la satisfacción.

Veamos el caso de Beth. Era empleada en el departamento de administración de un gran banco. Siempre tenía cosas que hacer y ni un momento para relajarse (y, ni que

decir tiene, para meditar). Tras unas semanas de meditación *mindfulness* en casa, empezó a prestar más atención al ajetreo de su día a día. Observó que se abrían pequeños huecos incluso en los momentos más frenéticos. Por ejemplo, se dio cuenta de que pasaba mucho tiempo intentando contactar con otros departamentos por teléfono o correo electrónico para seguir la pista de archivos perdidos. Llamaba o enviaba correos varias veces, pero no llegaba a ninguna parte. Era uno de los aspectos más molestos de su trabajo: esperar la respuesta de alguien. A menudo se descubría refunfuñando: «¿Por qué no están en sus puestos, haciendo su trabajo, como yo?».

Y entonces cayó en la cuenta: ese era un tiempo que podía recuperar para ella misma, un momento de silencio que podía aprovechar para tomar conciencia y reconectar con ella misma. Empezó a utilizar esos huecos para realizar miniespacios de respiración en los que se apartaba mentalmente del bullicio. Al cabo de un tiempo empezó a descubrir otros momentos en los que podía retirarse unos minutos: por ejemplo, cuando esperaba a que el ordenador se pusiera en marcha, cada mañana; mientras esperaba a que la máquina del café preparase lo que había seleccionado, o cuando se dirigía a una reunión a pie o hacía cola para comer. Antes de esos descubrimientos pensaba que era mejor practicar el *mindfulness* durante la pausa de la comida o cuando salía fuera a tomar un café. Ahora encontraba huecos a lo largo de todo el día, momentos para transformar sus pensamientos, sus sentimientos y su conducta. No era necesario que aumentase espectacularmente el tiempo dedicado a las actividades placenteras o que redujese el que dedicaba a las agotadoras: simplemente, cambió su relación con las actividades agotadoras pero inevitables. Había empezado a descubrir que incluso en los días más ajetreados había «grietas» en lo que parecía un muro de trabajo impenetrable.

A su manera, Beth descubrió el modo de «dirigirse a» en lugar de escapar de sus experiencias o de evitarlas. Es el *mindfulness* que tú también has aprendido: contemplar los aspectos difíciles de tu vida, además de tus creencias o tus expectativas sobre ellos, y acercarte. Es lo que has aprendido durante las seis semanas previas de práctica al centrarte en tus sensaciones corporales, tus sentimientos y tus pensamientos.

Ha llegado el momento de trazar tu propio mapa que te ayude a cambiar el equilibrio entre las actividades que te agotan y las que te alimentan. En la tabla siguiente escribe, si puedes, cinco maneras de cambiar ese equilibrio. No te preocupes si no se te ocurren cinco inmediatamente; añade después las que vayan surgiendo. Céntrate en las pequeñas cosas de la vida; es una parte crucial de esta práctica. No escribas «Dejar el trabajo» o «Empezar a practicar escalada», por ejemplo. Elige actividades asequibles para ti, como «Hacer una pausa cada dos horas», «Llevar a los niños al colegio a pie, no en coche» o «Suprimir una de las comidas preparadas cada semana y cocinar en casa». Puedes probar a dividir las actividades agotadoras en partes más pequeñas. Por ejemplo, ordenar un armario o tu mesa durante cinco minutos en lugar de hacerlo hasta que esté perfecto. O decidir que acabarás el trabajo de una manera distinta, apagando el ordenador un cuarto de hora antes a fin de tener tiempo para revisar la agenda del día siguiente en lugar de responder correos hasta el último minuto para darte cuenta, de repente, de que llegas

tarde a lo que tenías planeado para después del trabajo. Observa que a veces es posible enfrentarse mejor a una actividad agotadora simplemente reservando el tiempo suficiente para llevarla a cabo. Si es posible, haz una pequeña pausa antes y después para dotarle de su propio espacio en tu vida. También conviene recordar que lo que te resulta agotador es exclusivamente tuyo, así que no está de más centrarse en las cosas de tu propia vida sin compararlas con lo que a otros les resulta placentero o agotador.

Cambiaré el equilibrio entre las actividades que me alimentan y las que me agotan:

Lo más importante: si es posible, mantente plenamente consciente mientras llevas a cabo las actividades que te alimentan, pero también las agotadoras (y sobre todo cuando cambies el equilibrio entre ellas). Si puedes, percibe que incluso los cambios más pequeños (y sin aparentes consecuencias) pueden cambiar tu manera de pensar y sentir, y cómo influye eso en tu cuerpo.

Puedes consultar la tabla a menudo (por ejemplo, una vez a la semana), y sobre todo si sientes que tu estado de ánimo empeora. Recuerda que no es necesario introducir grandes cambios; los pasitos de puntillas están muy bien.

Muchos de nosotros encontramos innumerables maneras de evitar o posponer ese cambio de equilibrio entre las actividades que nos llenan y las que nos vacían, y por lo general lo hacemos por razones que parecen muy sólidas y altruistas. Hay quien dice, por ejemplo: «Estoy intentando encontrar el equilibrio entre ser madre, trabajadora, esposa y

ama de casa. ¿De dónde saco el tiempo para mí?». Otros señalarán los grandes proyectos que tienen en el trabajo o en casa y dirán: «Ahora no, todavía no; algún día, a lo mejor, cuando termine ese proyecto».

Ese enfoque parece razonable, pero trata de ampliar la perspectiva. Con el tiempo, si no reequilibramos nuestras vidas, perdemos eficacia en todo lo que hacemos. Y perdemos también alegría, ilusión e ingenio. Veamos otras razones habituales por las que la gente pospone el reequilibrio en sus vidas:

- Hay cosas en la vida que no me dejan opción; por ejemplo, ir a trabajar.
- Si no mantengo el ritmo, me quedo atrás.
- Es vergonzoso mostrar debilidad en el trabajo.
- No me han ascendido para que ahora intente sacar tiempo para mí.
- Solo puedo hacer algo con lo que disfruto cuando termino satisfactoriamente mis obligaciones con los demás o con mi trabajo.
- Tengo muchas responsabilidades. No estaría bien ponerme yo en primer lugar.

Si cualquiera de estas razones, y muchas otras similares, te suenan, es posible que te encuentres en posición de ver cuántas dependen de viejos hábitos de pensamiento que parecen no tener término medio. El *mindfulness* te ayuda a ir más allá de los extremos, a tratar de encontrar maneras creativas de ayudarte a alimentar tu alma con más o menos sutileza. Como Beth, puedes empezar a encontrar huecos en tu día a día. A la larga, es mejor para todo el mundo (incluido tú) encontrar el equilibrio entre las actividades que te llenan y las que te agotan.

Es importante que veas claramente el equilibrio entre las cosas que te alimentan y las que te vacían. Además, tienen un mensaje subyacente más profundo. En primer lugar, te ayudan a explorar las conexiones entre tus actos y tu estado de ánimo. En el fondo, todos sentimos que cuando estamos infelices, estresados o agotados no podemos hacer nada al respecto. Parece un punto muerto. Si te encuentras al límite por el estrés, te sientes impotente: *estás* estresado. Punto. Si te sientes agotado, sin energía, piensas que «Así son las cosas» y que «No puedo hacer nada para cambiarlas».

Tomarte tu tiempo para ver cómo puedes reequilibrar tu vida diaria te anima a ver esos pensamientos como lo que son (pensamientos), como «propaganda» que te convence de que ni siquiera intentas probar si es cierto o no.

Además, si eres capaz de sentir el cambio en el equilibrio entre lo que te alimenta y lo que te vacía, te servirá como señal de advertencia en caso de que tu estado de ánimo esté a punto de empeorar. Y también actúa como un mapa que te guía de vuelta a una vida equilibrada y feliz. Si sabes qué actividades te satisfacen, puedes dedicarles más tiempo si empiezas a sentirte infeliz, estresado o cansado. Te aporta un menú de actividades entre las que puedes elegir si sientes que tu estado anímico está empeorando. Ese mapa puede ser de gran ayuda porque la infelicidad, el estrés y el agotamiento crónicos, de bajo nivel, te despojan de la capacidad de tomar decisiones. Si estás preparado, un pequeño bajón emocional puede convertirse en un trampolín hacia un

estado más feliz en lugar de un escalón hacia la desgracia. Los pensamientos agotadores y negativos forman parte del hecho de vivir en un mundo frenético, pero eso no significa que tengas que fomentarlos.

Prácticas para la séptima semana

A lo largo de esta próxima semana, te sugerimos que lleves a cabo tres meditaciones en seis días de los siete. Esta semana no es tan preceptiva como las seis anteriores. Te sugerimos que adaptes tus propias meditaciones formales eligiendo dos de las que ya has practicado.

Elige una de las meditaciones que te haya proporcionado beneficios que alimenten tu alma: por ejemplo, ayudarte a relajarse o simplemente conseguir que te sientas bien con el mundo. Elige otra que te haya costado cierto esfuerzo la primera vez, porque te haya resultado difícil o porque pienses que te beneficiará si la repites. Dedicar unos veinte o treinta minutos a las dos meditaciones combinadas.

Como en el caso de las meditaciones previas, puedes realizarlas en una secuencia o en diferentes momentos del día. El orden no es importante. Y trata de recordar que lo importante es el espíritu de las meditaciones, no los detalles.

Escribe a continuación las dos meditaciones que piensas practicar (puedes reflexionar un momento sobre tu decisión):

1. _____

2. _____

3. Meditación del espacio de respiración en tres minutos (dos veces al día, en momentos concretos y cuando lo necesites).

Segundo paso: espacio de respiración y emprender más acciones

El primer tema de este capítulo trata sobre tomar conciencia del equilibrio entre las actividades que te agotan y las que te alimentan, y ayudarte a optimizar ese equilibrio. El segundo tema desarrolla el primero conjugando el espacio de respiración en tres minutos con acciones concretas para cambiar de manera inmediata y significativa tu estado de ánimo. El espacio de respiración puede ser más que un medio para reconectarte con tu conciencia expandida. También sirve como un potente trampolín para ayudarte a emprender acciones de manera más acertada.

Es posible que ya hayas experimentado, a través de la práctica del *mindfulness*, que el color del cristal con el que miras el mundo es cada vez más claro, lo que te permite contemplar la realidad con un poco más de perspectiva. Teniendo esto en mente, y después de «arraigarte» a través de la meditación, estás en mejor posición para emprender acciones acertadas. Así, esta semana, cuando te sientas estresado, empieza por un espacio de respiración y después piensa qué vas a hacer. No es preciso que se trate de algo productivo en sentido laboral, ni siquiera personal, sino algo que

simplemente te parezca acertado y adecuado. Tampoco tiene que ser algo impulsivo o habitual, sino una actividad que mejore tu vida de manera activa.

Como ya hemos visto, la acción más acertada consiste en permanecer plenamente consciente y dejar que la situación se resuelva por sí sola. No obstante, durante esta semana en particular, nos gustaría que te centrases en emprender una acción específica que puedas hacer casi como un experimento conductista. Utilizamos la palabra «conductista» para recordarte que no es necesario que te *apetezca* hacerlo: ¡tienes que hacerlo! Y eso es porque las investigaciones han demostrado que cuando nuestro estado de ánimo se encuentra bajo, nuestro proceso de motivación habitual se invierte. Por lo general, en la vida cotidiana, nos sentimos motivados a hacer algo y lo hacemos. Cuando el estado de ánimo es bajo, tenemos que hacer algo *antes* de que llegue la motivación. La motivación sigue a la acción en lugar de al revés. Es posible que lo hayas observado, por ejemplo, si en algún momento estuviste a punto de no salir con tus amigos argumentando «Estoy muy cansado, no me lo pasaré bien», y después descubres que estabas muy equivocado. Curiosamente, aunque nos ocurra algo así muchas veces, nos resulta difícil aprender, porque la próxima vez que nuestro estado de ánimo esté por los suelos, su propaganda (que bloquea nuestra memoria a los momentos positivos del pasado y nos dice que no sirve de nada hacer algo en ese momento) es tan fuerte que, una vez más, caemos en su trampa. En resumen, cuando te sientas cansado, infeliz, estresado o angustiado, esperar a que aparezca la motivación podría no ser lo más acertado. Tienes que poner la acción por delante.

Cuando el estado de ánimo es bajo, la motivación sigue a la acción y no al revés. Cuando pones la acción por delante, a continuación aparece la motivación.

Por tanto, después de utilizar el espacio de respiración en momentos de estrés durante esta semana, haz una pausa y hazte estas preguntas:

- ¿Qué necesito ahora mismo?
- ¿Cuál es la mejor manera de cuidarme en este momento?

Tienes tres opciones para emprender acciones acertadas:

- Hacer algo agradable.
- Hacer algo que te aporte satisfacción o la sensación de que controlas tu vida.
- Continuar actuando con plena conciencia.

¿Por qué esas tres opciones? Porque el tipo de agotamiento y estrés que influyen más en tu calidad de vida afecta especialmente a esos tres campos: tu capacidad para el disfrute, tu capacidad para mantenerte al pie del cañón y tu motivación para estar en el momento presente. Vamos a ver cada uno por separado.

Hacer algo agradable. El agotamiento, el estrés y el estado de ánimo bajo hacen que en lugar de disfrutar realmente de la vida, experimentes anhedonia: es decir, la incapacidad de encontrar el *placer* de vivir. Las cosas con las que antes disfrutabas ahora te dejan «frío»; es como si una niebla espesa hubiese colocado una barrera entre tú y los placeres sencillos, y ya casi nada te parece satisfactorio. Las investigaciones sugieren que gran parte de esto se debe a que los «centros de recompensa» del cerebro pasan a ser insensibles a las cosas que antes los activaban. Así, al emprender acciones conscientes empiezas a despertar poco a poco esos caminos ignorados, seleccionas actividades que antes te gustaban o que crees que podrían gustarte ahora, y haces el experimento de descubrir si te aportan placer.

Incrementar la sensación de control. La ansiedad, el estrés, el agotamiento y la infelicidad reducen la sensación de *control* de la propia vida. Las investigaciones realizadas a lo largo de varios años indican que cuando sentimos que no tenemos el control de una faceta de nuestra vida, dicha sensación puede extenderse como un virus y afectar también a otras facetas. Acabamos sintiéndonos inexplicablemente impotentes y nos decimos que «No podemos hacer nada» o que «No tenemos energía».

Cuando el «virus de la impotencia» nos ataca, resulta extremadamente poderoso y afecta incluso a las pequeñas cosas. Así, es posible que acabes sintiendo que no tienes ganas de ir a echar una carta o de pagar una factura, aunque te lleve solo unos minutos. Es algo que está ahí, que te acusa cada día, recordándote que no estás afrontando las cosas. Poco a poco se van acumulando las pequeñas cosas y tienes la sensación de haber perdido el control de la faceta más íntima de tu vida. Así, en pasos graduales, seleccionas pequeñas acciones que *puedes* hacer y, una vez hechas, comunican a la parte más profunda de ti mismo que tu impotencia no era tan grave como pensabas.

Fomentar el *mindfulness*. Como has visto en cada una de las semanas de este curso, el estrés y el agotamiento surgen (y contribuyen a él) del modo mental «hacer», que se ofrece para ayudar cuando estás estresado, pero con el efecto secundario de que limita tu vida y la cimenta en dar demasiadas vueltas a las cosas, luchar, la supresión de las «debilidades», el piloto automático, comer desordenadamente, caminar sin prestar atención y, en realidad, hacer todo sin prestar atención. Esta semana, después del espacio de respiración, tienes otra opción: actuar con plena conciencia y recuperar tus sentidos. ¿Qué ven tus ojos?, ¿qué escuchan tus oídos?, ¿qué huele tu nariz? ¿Qué puedes tocar? ¿Cuál es tu postura, tu expresión facial? ¿Qué está aquí, ahora, si te tomas un momento para prestar toda tu atención?

Elegir acciones; ser específico

Elige lo que te parezca más adecuado. A continuación encontrarás algunas ideas, pero no te limites a ellas. Haz lo que te parezca mejor. No te sientas culpable por hacer algo sin un motivo aparente. Y no esperes milagros. Intenta hacer lo mejor posible lo que te

hayas propuesto. Presionarte esperando que las cosas cambien espectacularmente sería poco realista. Se trata más bien de experimentos útiles, que debes hacer tanto si te apetece como si no, para reconstruir tu percepción global del placer, el control y la plena conciencia ante tus cambios de humor.

1. *Haz algo agradable*[1]

- *Sé amable con tu cuerpo.* Date un buen baño caliente, échate una siesta de un máximo de media hora,[2] date un capricho con tu comida favorita sin sentirte culpable, toma la bebida caliente que más te guste.
- *Realiza alguna actividad que te guste.* Sal a pasear (por ejemplo, con el perro de un amigo), visita a un amigo, reúne el material necesario para practicar tu afición favorita, practica la jardinería, haz ejercicio, llama a un amigo con el que hace tiempo que no hablas, pasa un rato con alguien cuya compañía te haga disfrutar, haz un pastel, sal de compras, mira un programa de televisión divertido o estimulante, sal al cine, lee algo que te aporte placer (no lecturas «serias»), escucha música que tenías un poco olvidada, realiza uno de los liberadores de hábitos de alguno de los capítulos anteriores.

¿Qué podrías añadir a esta lista?

Ser amable con mi cuerpo	Actividades agradables

2. *Haz algo que te aporte sensación de satisfacción, logro o control [3]*

En ocasiones resulta difícil porque puede parecer que ese tipo de actividades aumentan el agotamiento en lugar de aliviarlo. Te sugerimos que realices *pequeñas* partes de una actividad, y que lo hagas como un *experimento*, sobre todo cuando te sientas impotente o fuera de control. Intenta no prejuizar cómo te sentirás después de la actividad. Mantén la mente abierta respecto a la posibilidad de que la actividad te resulte útil de alguna manera. Puede ser algo como limpiar una habitación de tu casa, ordenar un armario o un cajón, escribir una carta de agradecimiento o poner a alguien al corriente de tu vida, pagar una factura, hacer algo que hayas estado posponiendo o realizar un poco de ejercicio. Si lo prefieres, divide la actividad en pasos más pequeños y aborda cada paso de uno en uno. Resulta especialmente importante que te felicites cada vez que termines la tarea elegida o una *parte* de la misma. Por ejemplo, si decides limpiar una habitación, hazlo durante cinco minutos, no durante diez o veinte. Saborea la sensación de satisfacción, logro y control que la actividad te aportará.

¿Qué podrías añadir a esta lista?

¿Qué me aporta sensación de satisfacción, logro o control?

3. *Actúa con plena conciencia*

Sea lo que sea lo que estés haciendo, el *mindfulness* está a solo un paso. Es tan fácil como centrar toda tu atención en lo que estás haciendo *ahora mismo*. Trata de centrar tu mente en cada momento presente. Por ejemplo: «Ahora estoy haciendo cola... Ahora siento la bolsa en mi mano... Ahora camino... Ahora cojo mi bolso...». Toma conciencia de tu respiración mientras haces el resto de cosas; sé consciente del contacto de tus pies con el suelo cuando estás parado y cuando caminas. Nadie tiene que saber que estás realizando una práctica de *mindfulness*, y puede que descubras que las cosas cambian para ti. Lo cierto es que, a menudo, los pequeños cambios en lo que haces (tanto si te apetece hacerlo como si no) pueden cambiar de manera decisiva cómo te sientes. Posiblemente, te recargarás de energía, se reducirá tu estrés o mejorará tu ánimo al dar unos pequeñísimos pasos hacia delante. Por ejemplo, un paseo corto puede acabar con el agotamiento, una taza de té mejorará tu ánimo, o diez minutos leyendo tu revista favorita pueden reducir tu nivel de estrés. Empezar acciones de manera consciente te ayuda a descubrir qué actividades te calman más en los momentos de crisis. Pueden ser cosas muy personales, y te parecerán pasos muy pequeños, casi como si anduvieses de puntillas, sin apenas avanzar. No obstante, cuando sumes esas pequeñas acciones a la meditación del espacio de respiración, lograrás algo con un gran poder y de profunda importancia. Es algo que cada uno de nosotros tiene que sentir por sí mismo; es posible que te lo digan mil veces y te muestren todas las pruebas científicas que existen al respecto, pero nada será tan poderoso como sentirlo uno mismo (véase cuadro a continuación). Y este es el mensaje fundamental de la séptima semana:

*Las pequeñas acciones pueden cambiar significativamente,
para mejor, tu relación con el mundo.*

Campanillas de *mindfulness*

Elige algunas actividades cotidianas que puedas convertir en «campanillas de *mindfulness*», es decir, en recordatorios de que debes pararte y escuchar. A continuación tienes una lista de cosas que puedes convertir en campanillas. ¿Por qué no fotocopias esta página y la siguiente y las colocas en la nevera a modo de recordatorio?

- **Cocinar.** La preparación de cualquier plato ofrece una gran oportunidad para practicar el *mindfulness*: vista, oído, gusto, olfato, tacto. Céntrate en el tacto del cuchillo al cortar verduras de diferentes texturas, o en el olor que desprende cada ingrediente que cortes.
- **Comer.** Prueba a comer en silencio o sin la distracción de la televisión o la radio. Pon toda tu atención en la comida: los colores, las formas, la procedencia de los alimentos, las sensaciones que te produce el acto de comer. Saborea a conciencia el primer bocado. ¿Cómo te sabe el cuarto bocado?
- **Fregar los platos.** Una gran oportunidad para explorar las sensaciones y regresar constantemente al momento presente: aclaro este plato, el agua fluye, la sensación de la temperatura, etc.
- **Conducir.** Toma conciencia de la decisión de dónde vas a centrar tu mente mientras conduces. Si decides centrarte en la próxima reunión, por ejemplo, toma conciencia de que esa es la decisión que has tomado. Si decides que el centro de tu atención esté en otra actividad que no es conducir, observa con qué facilidad el acto de conducir pasa al primer plano de tu atención cuando la situación lo requiere. Si dejas el acto de conducir muy en segundo plano, ¡toma conciencia de ello! Invierte parte del tiempo conduciendo en hacer de ese acto en sí tu principal foco de atención: las sensaciones, los movimientos de las manos y los pies, el escaneado visual, el cambio de visión del primer plano a la distancia, etc.
- **Caminar.** Presta atención a las sensaciones, percibe cuándo se dispersa la mente y céntrate de nuevo en el mero acto de caminar.
- **¡Conviértete en un ciudadano ejemplar!** Cuando cruces la calle, aprovecha los semáforos en rojo para esperar en silencio y centrarte en tu respiración, no para tratar de pasar cuanto antes.
- **Semáforos en rojo.** Oportunidad para permanecer en silencio, tranquilo, y tomar conciencia de la respiración.
- **Escuchar.** Cuando escuches, percibe también cuándo no estás escuchando: empiezas a pensar en otra cosa o en lo que vas a responder, etc. Recupera la atención.

Cuando el estrés y el agotamiento nos superan: qué aprendió Marissa

Marissa descubrió que, en ocasiones, a pesar de sus prácticas de *mindfulness*, el sentimiento de verse superada por la vida surgía como de la nada. Todo parecía ir como la seda y, de repente, un buen día se despertaba muy cansada y apática, enfadada o triste.

En situaciones inesperadas como esas, siempre se desencadenaban patrones de pensamiento que se alimentaban de su historia personal. Así, dado que se había sentido baja de ánimo en el pasado, su cansancio *actual* desencadenaba viejos hábitos de pensamiento de ese pasado que resultaban especialmente dañinos: recuerdos sobregeneralizados, predicciones de que la situación iba a ser así para siempre y pensamientos repetidos afirmando «No sirvo para nada».

Marissa descubrió que todos esos patrones eran muy adhesivos, le resultaba muy difícil ignorarlos, pero al cabo de un tiempo empezó a reconocerlos por una característica destacada que todos compartían: *minaban su motivación para emprender cualquier acción que le alimentase el alma*. Cuando eso ocurría, le resultaba útil decirse: «Que me sienta así ahora no significa que las cosas vayan a ser así para siempre».

Marissa, además, se hacía esta pregunta: «¿Qué puedo hacer para cuidarme y superar esta fase de bajo estado de ánimo?». Practicaba un espacio de respiración para recuperar el equilibrio. Le resultaba especialmente útil empezar la práctica de la quinta

semana, la que consiste en trasladar la atención al cuerpo para explorar cómo se refleja el estado de ánimo en las sensaciones físicas y permitir que la atención se centre en el cuerpo durante un momento. Esto la ayudó a ver su situación desde una perspectiva más amplia. Y esta, a su vez, le permitió tomar conciencia de la fuerza de los viejos hábitos de pensamiento, así como de la acción positiva que podía emprender para cuidarse mejor en ese momento de vulnerabilidad.

Cada día, la vida te ofrece innumerables oportunidades para pararte, centrarte, recordarte a ti mismo que estás completamente despierto y presente en lo que te está ocurriendo en este preciso instante.

Mindfulness, octava semana: tu vida salvaje y preciosa

Importa que te importe.
 Importa que lo sientas.
 Importa que te des cuenta.

DE «HOKUSAI DICE», ROGER KEYES

Existe una vieja historia sobre un rey que deseaba cambiar de palacio.[1] Sin embargo, temía que sus enemigos aprovecharan la circunstancia para atacarle y robarle sus tesoros, por lo que convocó a su general de confianza. «Amigo mío —le dijo—, tengo que cambiar de palacio, y debo hacerlo en veinticuatro horas. Eres mi fiel sirviente y soldado desde hace mucho tiempo. Solo confío en ti para ayudarme en esta tarea. Eres el único que conoce el laberinto de pasadizos subterráneos que van desde este palacio hasta el otro. Si eres capaz de hacer esto por mí y trasladar tú mismo mis tesoros más preciados, os daré la libertad a ti y a tu familia: podrás retirarte del servicio, y como recompensa por tu fidelidad durante tantos años te entregaré una parte tan generosa de mis riquezas y mis tierras que podrás establecerte con tu mujer y tus hijos, sus hijos y sus nietos sin tener que preocuparos de nada.»

Llegó el día del traslado. El general se esforzó mucho. No era un hombre joven, pero no desfalleció en su esfuerzo. Sabía que tenía que acabar la tarea en veinticuatro horas. Después sería peligroso continuar. Terminó el trabajo con unos minutos de antelación. Fue a ver al rey, que estaba encantado. Era un hombre de palabra, de manera que entregó al general la parte del tesoro que le había prometido y las escrituras de algunas de las tierras más hermosas y fértiles del reino.

El general regresó a su hogar y se dio un baño. Pensó en todo lo que había conseguido y se relajó. Sintió una gran satisfacción ante la idea de poder retirarse, de que las cosas estuviesen hechas y de haber terminado con sus tareas más importantes. Durante ese momento se sintió completo. La historia termina aquí.

¿Sabes cómo es ese momento? Es posible que hayas tenido una experiencia similar cuando algo te sale bien. La sensación de estar completo. De que has realizado tus tareas.

Uno de los aspectos más difíciles del ajetreo frenético de la vida diaria es que casi nunca permitimos que la más mínima noción de estar «completos» entre en la imagen de nuestra cotidianeidad. Nos apresuramos de una tarea a otra; al final de una tarea solo encontramos la invitación para comenzar otra. No hay huecos que nos permitan tomarnos siquiera unos *segundos* para sentarnos, recuperar fuerzas, darnos cuenta de

que acabamos de terminar algo. Ocurre justo lo contrario: ¿cuántas veces decimos «Hoy no he conseguido acabar nada»? Y lo decimos sobre todo cuando hay más cosas que hacer. ¿Existe un enfoque distinto?

Si eres capaz de cultivar el sentido de la plenitud (aunque sea un atisbo, ahora mismo, en este momento, con las pequeñas cosas de la vida), es muy posible que puedas afrontar mejor los aspectos de la mente que insisten en decirte que todavía no has llegado a ese punto, que todavía no eres feliz ni estás satisfecho. Puede que descubras que eres una persona completa tal como eres ahora.

A medida que has ido profundizando en los detalles de las prácticas semanales, probablemente habrás descubierto que de vez en cuando perdías de vista el objetivo y la estructura del programa. A continuación encontrarás un breve recordatorio de lo que has estado practicando.

El objetivo de las primeras sesiones consistía en brindarte numerosas oportunidades, a través de la práctica formal e informal del *mindfulness*, de identificar el modo «hacer» en sus múltiples formas y empezar a cultivar el modo alternativo, el «ser». Dado que la atención queda desviada tan a menudo por las preocupaciones, las primeras meditaciones te han ayudado a aprender a prestar una atención mantenida en una sola cosa, utilizándola como el foco de atención; cosas que casi todos damos por sentadas, como el sabor de la comida, las sensaciones del cuerpo, la respiración o los colores y las formas de una escena visual normal. Has aprendido a distinguir los patrones mentales que te distraen y cómo el monólogo interior constante puede embotar tus sentidos, llevándose el color y la textura de cada momento presente. Has aprendido a regresar una y otra vez a aquello en lo que querías concentrarte sin juicios ni autocríticas. El tema central de esta fase era aprender a prestar atención, intencionadamente, con amabilidad. La práctica del simple acto de ocupar la mente en una sola cosa proporciona numerosas oportunidades para despertar y reconocer que el modo mental «hacer» está funcionando.

Has aprendido que el modo mental «hacer» no es un error, ni siquiera un enemigo del que haya que librarse. Solo resulta problemático cuando se ofrece para una tarea que no puede hacer y después se niega a marcharse, de manera que tú continúas enfrentándote a un problema o a un proyecto cuando ya estás demasiado cansado para hacer progresos. Tus proyectos y tus preocupaciones pasan a ser persistentes y agotadores, y no ves la manera de que eso deje de ser así.

Así, las últimas sesiones se centran en ampliar la conciencia para que sepas identificar en qué momento el estrés de la frenética vida cotidiana empieza a desencadenar el uso excesivo del modo «hacer». Has aprendido a separarte de él para entrar en el modo «ser», y has desarrollado estrategias que te proporcionan una gama de opciones para reaccionar mejor cuando te sientes agobiado por el ajeteo, el estrés y el agotamiento. En este punto resulta crucial la capacidad de dejar de utilizar el modo mental «hacer» para *superar* a tu mente y cultivar la amabilidad hacia ti mismo y hacia los demás.

La práctica del *mindfulness* no nos *obliga* a dejar el modo «hacer», sino que nos brinda la oportunidad y la capacidad para hacerlo si lo decidimos así. Y si sabemos cómo hacerlo, tras practicar muchas veces en los momentos que nos deja la vida diaria,

tenemos muchas oportunidades de aprender a *dejar espacio* incluso para las emociones difíciles e incómodas, a explorarlas con compasión y valentía cuando sentimos que es el momento de hacerlo.

Encontrar la paz en un mundo frenético

Encontrar la paz en un mundo frenético no es fácil. En nuestros momentos más oscuros puede parecernos que el mundo está diseñado para maximizar nuestra angustia y llevarnos al agotamiento. El estrés y la ansiedad pueden resultar agobiantes, y cabe la posibilidad de que la depresión aparezca a la vuelta de la esquina. Aunque la actitud «El mundo está en mi contra» resulta comprensible, también nos limita. Implica que no vemos cuántos de nuestros problemas surgen de la manera en que vivimos. Dicho de otro modo, nosotros estropeamos nuestra propia vida. La ansiedad, el estrés, la infelicidad y el agotamiento suelen ser síntomas de un malestar más profundo. No son achaques sin rumbo, sino síntomas que surgen de la manera en que nos relacionamos con los demás, con nosotros mismos y con el mundo. Son señales de que algo va mal en nuestras vidas. Señales a las que debemos prestar atención.

Si aceptas todo esto, abres la puerta a una manera de vivir totalmente distinta, una manera de vivir que te anima en cada momento a vivir realmente tu vida al máximo, *ahora mismo*, en lugar de posponerla para mañana. Todos tenemos la tendencia a posponer nuestras vidas. ¿Cuántas veces te has dicho: «Recuperaré sueño el fin de semana», «Cuando baje un poco el ritmo, estaré más con los niños», o «El verano que viene me relajaré y haré unas buenas vacaciones»? Y esto es lo que pasa: *ahora* es el futuro que te prometiste el año pasado, el mes pasado, la semana pasada. *Ahora* es el único momento que realmente tendrás. El *mindfulness* consiste en despertar a esa realidad, en tomar plena conciencia de la vida que tienes ahora, no de la que desearías tener.

El *mindfulness* no es una versión alternativa de la psicoterapia ni de cualquier otro enfoque de «autoayuda» para mejorar tu vida. No es una técnica para entender el pasado o para corregir maneras «anormales» o «incorrectas» de pensar en el presente. No cubre las grietas con papel pintado, sino que busca patrones en ellas, nos enseñan cosas. El *mindfulness* no «trata» directamente nuestras dificultades, sino que revela y aporta una conciencia penetrante pero amable a las fuerzas subyacentes que lo guían. Trata de los temas subliminales de la vida. Y cuando esos temas se iluminan con la luz de la conciencia, ocurre algo notable: los aspectos negativos empiezan a desaparecer por sí solos. Nuestra lucha interminable, la perspectiva limitada, el dar vueltas a las cosas, la tendencia a perdernos en nuestros pensamientos, a dejarnos llevar por el piloto automático, a consumirnos por la negatividad y abandonar las cosas que nos alimentan el alma, todo eso representa que el modo mental «hacer» está trabajando a toda máquina. Cuando dejamos de verlo como un enemigo al que hay que superar, damos a esas maneras de vivir la oportunidad de evaporarse ante la conciencia sincera.

Nosotros podemos decirte todo esto, incluso podemos demostrártelo con las herramientas más potentes de que dispone la ciencia, pero tienes que experimentarlo por ti mismo para *entenderlo* realmente.

Constantemente tejemos falsos sueños, cuando lo que realmente necesitamos es tejer un paracaídas para utilizarlo cuando la vida empieza a ponerse difícil o a desmoronarse. El *mindfulness* se ha comparado con tejer un paracaídas así.[2] Sin embargo, no sirve de nada cuando vamos directos hacia el desastre. Debemos tejer el paracaídas cada día, tenerlo siempre listo por si nos asalta una emergencia. Las siete primeras semanas del programa de *mindfulness* te han ayudado a empezar a saborear ese proceso, pero la octava semana es tan importante como todas las demás juntas.

La octava semana es el resto de tu vida.

Ahora, la tarea consiste en integrar las prácticas en una rutina sostenible a largo plazo.

Tejer tu propio paracaídas: utilizar el *mindfulness* para mantener la paz en un mundo frenético[3]

El *mindfulness* puede servir como paracaídas de emergencia. Es preciso tejerlo cada día para que esté siempre listo en caso de emergencia. Aquí tienes algunos consejos:

- **Empieza el día con *mindfulness*.** Cuando abras los ojos, haz una breve pausa y respira cinco veces. Es tu oportunidad de reconectar con tu cuerpo. Si estás cansado, nervioso, infeliz o angustiado, considera esos sentimientos y pensamientos como hechos mentales que se condensan y se disuelven en el espacio de la conciencia. Si te duele el cuerpo, identifica esas sensaciones como lo que son, sensaciones. Trata de aceptar todos tus pensamientos, sentimientos y sensaciones de manera tranquila y compasiva. No es necesario que intentes cambiarlos. Acéptalos, puesto que ya están ahí. Te habrás apartado del piloto automático, momento en el que puedes elegir entre escanear el cuerpo durante un minuto o dos, o bien concentrarte en la respiración o realizar algunos estiramientos suaves antes de levantarte de la cama.
- **Practica espacios de respiración a lo largo del día.** Los espacios de respiración en momentos preestablecidos te ayudan a recuperar la concentración en el aquí y el ahora. De ese modo, puedes reaccionar de manera sabia y compasiva a tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales durante todo el día.
- **Mantén la práctica del *mindfulness*.** En la medida de lo posible, continúa con tu práctica de meditación formal. Son las prácticas que refuerzan los espacios de respiración y te ayudan a mantener el *mindfulness* a lo largo de gran parte del día.
- **Acepta con bondad tus sentimientos.** Sea lo que sea, trata de acercarte con conciencia abierta y sincera a *todos* tus sentimientos. Recuerda el poema «La casa de huéspedes», de Rumi. No te olvides de colocar la alfombra de bienvenida incluso para tus pensamientos más dolorosos, como la fatiga, el miedo, la frustración, la pérdida, la culpa o la tristeza. De ese modo se difuminarán tus reacciones automáticas y transformarás la cascada de reacciones en una serie de opciones.
- **Cuando te sientas cansado, frustrado, nervioso, enfadado o sientas cualquier otra emoción poderosa, practica un espacio de respiración.** De ese modo «asentarás» tus pensamientos, difuminarás tus emociones negativas y te reconectarás con tus sensaciones corporales. Y entonces estarás en mejores condiciones de tomar decisiones acertadas. Por ejemplo, si te sientes cansado puedes optar por realizar

unos estiramientos para despertar el cuerpo y recuperar energía.

- **Actividades con *mindfulness*.** Hagas lo que hagas, intenta permanecer plenamente consciente durante gran parte del día. Por ejemplo, cuando laves los platos, siente el agua, los platos, las sensaciones cambiantes en tus manos. Cuando estés fuera, mira a tu alrededor y observa lo que ves, percibe los sonidos y los olores del mundo que te rodea. ¿Sientes el suelo a través de tus zapatos? ¿Puedes saborear u oler el aire? ¿Sientes cómo se mueve a través de tu pelo y acaricia tu piel?
- **Haz más ejercicio.** Caminar, ir en bicicleta, practicar la jardinería, ir al gimnasio: cualquier actividad física puede ayudarte a tejer tu paracaídas. Trata de adoptar una actitud plenamente consciente y curiosa hacia tu cuerpo mientras realizas ejercicio. Percibe los pensamientos y los sentimientos que surgen, si sientes la necesidad de «apretar los dientes» o si empiezas a sentir cierta aversión u otros pensamientos o sensaciones negativos. Trata de observar tranquilamente las sensaciones a medida que vayan surgiendo. Respira siguiendo el ritmo de tus movimientos. Aumenta poco a poco la duración y la intensidad del ejercicio, pero permaneciendo siempre plenamente consciente.
- **Recuerda la respiración.** La respiración siempre está ahí. Te ancla en el presente. Es como un buen amigo. Te recuerda que estás bien tal como estás.

Es importante ser realista. Todos necesitamos una razón positiva para seguir meditando. Sin embargo, la palabra «positiva» no capta todo el potencial de lo que tenemos a nuestro alcance. Si has llegado hasta aquí, es probable que ya sepas por qué deseas continuar, pero también es importante preguntarse, *preguntarse de verdad*, por qué es importante continuar cultivando el *mindfulness* basándote en tu experiencia al respecto.

Una buena manera de hacerlo consiste en cerrar los ojos e imaginar que tiras una piedra en un pozo profundo. La piedra representa la pregunta: «¿En qué aspecto muy importante de mi vida podría ayudarme esta práctica?»

Siente cómo cae la piedra y atraviesa la superficie del agua. No hay prisa para encontrar respuestas. Si se te ocurre una, deja que la piedra caiga un poco más y espera a ver si aparecen otras respuestas. Cuando las escuches (aunque solo sean leves intentos), tómate tu tiempo para reflexionar y después escríbelas en una postal o en un papel y guárdalas en un lugar seguro, listas para consultarlas cada vez que te desanimas con la práctica. Quizás encuentres varias respuestas, por ejemplo:

- Para mis padres.
- Para mis hijos.
- Para salvaguardar mi felicidad.
- Para estar tranquilo y con energía.
- Para estar libre de la ira, la amargura y el cinismo.

El objetivo de dejar que la pregunta se responda es demostrarte que mantener la práctica te ayudará a recuperar tu vida de manera profunda, día a día y momento a momento, en lugar de verla como otra cosa que «tienes» que hacer o «acabar» por alguna razón negativa o preceptiva. La mayoría de nosotros no necesitamos añadir más «debería» o «tengo que» a la lista de cosas que tenemos que hacer cada día. Así, escribir tus propias respuestas en una postal y guardarla a buen recaudo hace que tengas algo que

te recuerda los *descubrimientos positivos* que has logrado con la práctica del *mindfulness* y que te anima a seguir profundizando. En el futuro habrá muchos momentos en los que tu compromiso de practicar te abandonará o se agotará. En esos momentos es muy fácil que te desanimas o que te enfades contigo mismo. Cuando eso ocurra, conviene que tengas tus motivaciones originales a mano.

Tú eliges

Es el momento de que decidas qué práctica o combinación de prácticas crees que puedes mantener a largo plazo. Debes ser realista y recordar que tu elección no es inamovible. Puedes cambiarla de un día para otro, de una semana para otra o de un año para otro, adaptarla a tus necesidades y a lo que deseas explorar. Es posible que en ocasiones sientas la necesidad de reconectarte con el cuerpo a través del escáner corporal; en otros momentos decidirás situar una preocupación o un problema en el centro de tu práctica utilizando la meditación para explorar las dificultades de la quinta semana. Tú eliges. Ya cuentas con los conocimientos necesarios para decidir por ti mismo.

¿Durante cuánto tiempo debes meditar? La propia práctica te dará la respuesta. Recuerda que la meditación apareció cuando los humanos vivían en la naturaleza (una de las palabras que se traduce al inglés como «meditación» en realidad significa «cultivo» en lengua pali). Originalmente hacía referencia al cultivo de las cosechas en los campos y de las flores en el jardín. Por tanto, ¿cuánto tiempo debería ocupar el cultivo diario del jardín del *mindfulness*? Lo mejor es que salgas al jardín y lo veas por ti mismo. A veces pensarás que con diez minutos en el jardín de la práctica de la meditación tendrás suficiente, pero una vez allí te das cuenta de que podrías continuar sin ningún esfuerzo durante diez o veinte minutos más. No hay un tiempo mínimo o máximo. El tiempo de reloj es distinto al tiempo de meditación. Puedes experimentar simplemente con lo que te parece bien y con lo que te da las mayores oportunidades de renovarte y alimentar tu alma. Cada minuto cuenta.

La mayoría de las personas descubren que lo más útil es combinar alguna práctica formal regular (diaria) con el *mindfulness* en el mundo. Hay un elemento importante en la regularidad diaria de la práctica. Al hablar de cada día, nos referimos a que la mayoría de días de cada semana buscarás un momento para estar a solas contigo mismo, no importa lo que dure ese momento.

Recuerda el consejo de los profesores de yoga: el movimiento más difícil en el yoga es el de colocarte en la esterilla. De forma similar, el aspecto más difícil de la práctica formal del *mindfulness* es el de sentarte en una silla, un taburete o un cojín. Si resulta que te has perdido alguna sesión, ¿por qué no te sientas un minuto?

Escucha la reacción de tu mente. «¿Qué? ¿Solo un minuto? Eso no sirve para nada. Es absolutamente inútil hacer algo a menos que pueda hacerlo bien.» Escucha el tono de voz que ha surgido en tu mente. ¿Resulta útil o entorpece tus mejores intenciones con su

perfeccionismo intimidante?

Vamos. Solo un minuto. No es necesario que trates de acallar esa voz entorpecedora. Tráela contigo y regálate un precioso minuto sentado, un momento para recordar a tu mente y tu cuerpo que existe una voz distinta, más sabia y más discreta, que puedes escuchar.

Y eso es suficiente por hoy.

Sean cuales sean las prácticas que decidas, muchas personas descubren que disponer de un espacio durante el día para el espacio de respiración es una auténtica bendición. Siempre está ahí para ti en los momentos de estrés o infelicidad. Es la manera perfecta de conectar contigo mismo durante el día. En muchos aspectos, la principal práctica de meditación que finalmente decidas tiene como objetivo reforzar tus espacios de respiración. Es tu paracaídas. Muchas de las personas que asisten a nuestros cursos afirman que es lo más importante que han aprendido en sus vidas.

*Practica como si tu vida dependiese de ello,
ya que en muchos aspectos es así. Porque entonces
serás capaz de vivir la vida que tienes, y de hacerlo
como si realmente importase.*

Hokusai dice[4]

Hokusai dice:

«Mira con detenimiento».

Él dice: «Presta atención, date cuenta».

Él dice: «Continúa mirando, ten curiosidad».

Él dice: «El mirar no tiene fin».

Él dice: «Ten la esperanza de llegar a viejo».

Dice: «Sigue cambiando,
así entiendes mejor quién eres realmente».

Él dice: «Quédate atascado, acéptalo, repítete
siempre y cuando sea algo interesante».

Él dice: «Sigue haciendo lo que te gusta».

Dice: «Continúa rezando».

Dice que cada uno de nosotros es un niño,
cada uno de nosotros es un anciano,
cada uno de nosotros tiene un cuerpo.

Dice que todos tenemos miedo.

Dice que cada uno tiene que encontrar la manera de vivir con miedo.

Él afirma que todo está vivo:

piedras, edificios, personas, peces, montañas, árboles.

La madera está viva.

El agua está viva.

Todo tiene vida propia.

Todo vive en nuestro interior.

Él dice: «Vive el mundo en tu interior».

Él dice: «No importa si dibujas o escribes libros.

No importa si cortas madera o pescas.

No importa si estás sentado en casa

y observas a las hormigas del porche o las sombras de los árboles

y las hierbas de tu jardín.

Lo que importa es que te importe.

Importa que lo sientas.

Importa que te des cuenta.

Importa que la vida fluya a través de ti.

El goce es la vida viviendo a través de ti.

La alegría es la vida viviendo a través de ti.

La satisfacción y la fuerza

son la vida viviendo a través de ti.

La paz es la vida viviendo a través de ti».

Él dice: «No tengas miedo.

No tengas miedo.

Mira, siente, deja que la vida te tome de la mano.

Deja que la vida viva a través de ti».

Recursos

Páginas web

- <www.franticworld.com>. Nuestra página web, una acompañante para este libro. Incluye un foro en el que puedes aportar tus experiencias y aprender de otras. Con links de meditaciones y libros que pueden resultarte útiles.
- <www.mbct.co.uk> y <www.oxfordmindfulness.org>. Nuestras páginas con sede en Oxford, introducción general a la TCBM.
- <www.gaiahouse.co.uk>. Gaia House, West Oghwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EW. Centro de retiro dentro de la tradición de la meditación de introspección.
- <www.dharma.org>. Información sobre centros expertos en la tradición de la meditación de introspección.
- <www.bangor.ac.uk/mindfulness>. Formación en salud con métodos basados en el *mindfulness*, Universidad de Bangor (donde trabajó Mark Williams antes de trasladarse a Oxford).
- <www.stressreductiontapes.com>. Cintas/CD de prácticas de meditación grabadas por Jon Kabat-Zinn.
- <www.amazon.com>. Copias de un vídeo sobre el trabajo de Jon Kabat-Zinn: *Mindfulness and Meditation: Stress Reduction*.
- <www.octc.co.uk>. CD de prácticas de meditación grabadas por Mark Williams.
- <www.umassmed.edu/cfm>. Página web de nuestro Center for Mindfulness, UMass Medical School.
- <www.investigatingthemind.org>. Página web de Mind and Life Institute.

Manual de TCBM para terapeutas

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

Guía de autoayuda

Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press,

2007 (trad. cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

Texto de síntesis

Crane, R., *Mindfulness-based Cognitive Therapy*, Routledge, 2008.

Meditación

La siguiente selección pretende ser una introducción a la meditación de introspección y una invitación a explorar. Muchos de estos profesores y autores han escrito más libros de los que aparecen en la lista. (Citamos las fechas y los editores de las ediciones recientes en rústica cuando es posible.)

Beck, C. J., *Everyday Zen: Love and Work*, Thorsons, 1997 (trad. cast.: *Zen día a día*, Barcelona, Gaia Ediciones 2012).

Boorstein, S., *It's easier than you think: The Buddhist way to happiness*, HarperSanFrancisco, 1996.

Chödrön, P., *The Wisdom of No Escape: How to love yourself and your world*, Element, 2004 (trad. cast.: *La sabiduría de la no evasión: la senda del amor compasivo que lleva a la liberación*, Barcelona, Oniro, 2004).

Dalai Lama, *Advice on Dying: and Living a Better Life*, traducido al inglés y editado por Jeffrey Hopkins, Rider & Co., 2004.

Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Newleaf, 1994 (trad. cast.: *La meditación vipasana: la práctica de la libertad*, Alicante, Dharma, 1998).

—, *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*, HarperSanFrancisco, 2002 (trad. cast.: *Un único Dharma*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2005).

Goldstein, J., y Salzberg, S., *Insight Meditation: A step-by-step course on how to meditate*, Sounds True Inc., 2002.

Gunaratana, B. H., *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publications, 2002 (trad. cast.: *El libro del mindfulness*, Barcelona, Kairós, 2012).

Hanh, T. N., *The miracle of mindfulness: Manual on meditation* (Rider & Co., 1991 (trad. cast.: *El milagro de mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007).

—, *Peace Is Every Step: the path of mindfulness in everyday life*, Rider & Co., 1995 (trad. cast.: *Hacia la paz interior*, Barcelona, Debolsillo, 2004).

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

—, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life*,

- Piatkus, 1994 (trad. cast.: *Mindfulness en la vida cotidiana*, Barcelona, Paidós, 2009).
- , *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Hyperion/Piatkus, 2005.
- Kornfield, J., *A Path with Heart*, Rider & Co., 2002 (trad. cast.: *Camino con corazón*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2000).
- , *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path*, Bantam Books, 2001 (trad. cast.: *Después del éxtasis, la colada: cómo crece la sabiduría del corazón en la vía espiritual*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2001).
- McLeod, K., *Wake Up to Your Life*, HarperSanFrancisco, 2002.
- Orsilo, S. M., y Roemer, L., *The Mindful Way through Anxiety* (prólogo de Segal, Z. V.), The Guilford Press, 2011.
- Rabinowitz, I. (comp.), *Mountains Are Mountains and Rivers Are Rivers: Applying Eastern Teachings to Everyday Life*, Hyperion, 2000.
- Rimpoché, S., *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider & Co., 1998 (trad. cast.: *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Barcelona, Urano, 2006).
- Rosenberg, L., con Guy, D., *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala Publications, 2004 (trad. cast.: *Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana*, Guipúzcoa, Imagina, 2005).
- , *Living in the Light of Death: On the Art of Being Truly Alive*, Shambhala Publications, Boston, Massachusetts, 2001.
- Salzberg, S., *Loving-kindness. The Revolutionary Art of Happiness*, Shambhala Publications, 2004.
- Santorelli, S., *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*, Three Rivers Press, 2000.
- Shafir, R. Z., *The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction*, Quest Books, 2003.
- Sheng-Yen (Maestro), con Stevenson, D., *Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master*, Oxford University Press, 2002.
- Smith, J. (comp.), *Breath Sweeps Mind: A First Guide to Meditation Practice*, Riverhead Trade, 1998.
- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Hodder, 2001 (trad. cast.: *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Madrid, Gaia, 2001).
- Wallace, B. A., *Tibetan Buddhism From the Ground Up: A Practical Approach for Modern Life*, Wisdom Publications, 1993.

Meditación y psicología

Bennett-Goleman, T., *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*,

- Harmony Books, 2001.
- Brazier, C., *A Buddhist psychology: Liberate your mind, embrace life*, Robinson Publishing, 2003.
- Epstein, M., *Thoughts without a thinker: Psychotherapy From a Buddhist Perspective*, Basic Books, 2005 (trad. cast.: *Pensamientos sin pensador: psicoterapia desde una perspectiva budista*, Madrid, Gaia, 2011).
- , *Going to Pieces Without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*, Thorsons, 1999 (trad. cast.: *Contra el yo: una perspectiva budista*, Barcelona, Kairós, 2007).
- , *Going on Being: Buddhism and the Way of Change, A Positive Psychology for the West*, Broadway Books, 2001.
- Goleman, D., *Emotional Intelligence*, Bantam Books, 1995 (trad. cast.: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 2010).
- , *Working with Emotional Intelligence*, Bantam Books, 1998 (trad. cast.: *Inteligencia emocional en el trabajo*, Barcelona, Kairós, 2011).
- , *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, Bantam Books, 2004 (trad. cast.: *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*, Barcelona, Kairós, 2011).

Notas

1. Deja de darle vueltas

[1]. Ivanowski, B., y Malhi, G. S., «The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation», *Acta Neuropsychiatrica*, 19, págs. 76-91, 2007. Shapiro, S. L.; Oman, D.; Thoresen, C. E.; Plante, T. G., y Flinders, T., «Cultivating mindfulness: effects on well-being», *Journal of Clinical Psychology*, 64 (7), págs. 840-862, 2008. Shapiro, S. L.; Schwartz, G. E., y Bonner, G., «Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students», *Journal of Behavioral Medicine*, 21, págs. 581-599, 1998. Seigal, D., *Mindsight: The New Science of Transformation*, Nueva York, Random House, 2010.

[2]. Fredrickson, B. L., y Joiner, T., «Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being», *Psychological Science*, 13, págs. 172-175, 2002; Fredrickson, B. L., y Levenson, R. W., «Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions», *Cognition and Emotion*, 12, págs. 191-220, 1998; Tugade, M. M., y Fredrickson, B. L., «Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences», *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, págs. 320-333, 2004.

[3]. Baer, R. A.; Smith, G. T.; Hopkins, J.; Kreitemeyer, J., y Toney, L., «Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness», *Assessment*, 13, págs. 27-45, 2006.

[4]. Jha, A., y otros, «Mindfulness training modifies subsystems of attention», *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7, págs. 109-119, 2007. Tang, Y. Y.; Ma, Y.; Wang, J.; Fan, Y.; Feng, S.; Lu, Q., y otros, «Short-term meditation training improves attention and self-regulation», *Proceedings of the National Academy of Sciences (EE. UU.)*, 104 (43), págs. 17152-17156, 2007. McCracken, L. M., y Yang, S.-Y., «A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action», *Rehabilitation Psychology*, 53, págs. 479-485, 2008. Ortner, C. N. M.; Kilner, S. J., y Zelazo, P. D., «Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task», *Motivation and Emotion*, 31, págs. 271-283, 2007. Brefczynski-Lewis, J. A.; Lutz, A.; Schaefer, H. S.; Levinson, D. B., y Davidson, R. J., «Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners», *Proceedings of the National Academy of Sciences (EE. UU.)*, 104 (27), págs. 11483-11488, 2007.

[5]. Hick, S. F.; Segal, Z. V., y Bien, T., *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*, Guilford Press, 2008 (trad. cast.: *Mindfulness y psicoterapia*, Kairós, Barcelona, 2010).

[6]. Véase Low, C. A.; Stanton, A. L., y Bower, J. E., «Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation», *Emotion*, 8, págs. 419-424, 2008.

[7]. Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L.; Burncy, R., y Sellers, W., «Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance», *The Clinical Journal of Pain*, 2 (3), pág. 159, 1986. Morone, N. E.; Greco, C. M., y Weiner, D. K., «Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study», *Pain*, 134 (4), págs. 310-319, 2008. Grant, J. A., y Rainville, P., «Pain sensitivity and analgesic effects of mindfulness states in zen meditators: A cross-sectional study», *Psychosomatic Medicine*, 71 (1), págs. 106-114, 2009.

[8]. Speca, M.; Carlson, L. E.; Goodey, E., y Angen, M., «A randomized, wait-list controlled trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients», *Psychosomatic Medicine*, 62, págs. 613-622, 2000.

[9]. Bowen, S., y otros, «Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population», *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, págs. 343-347, 2006.

[10]. Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S. F.; Urbanowski, F.; Harrington, A.; Bonus, K., y Sheridan, J. F., «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, págs. 567-570, 2003.

[11]. Godden, D., y Baddeley, A. D., «When does context influence recognition memory?», *British Journal of Psychology*, 71, págs. 99-104,1980.

2. ¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos?

[1]. <http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html>.

[2]. Zisook, S., y otros, «Effect of Age at Onset on the Course of Major Depressive Disorder», *American Journal of Psychiatry*, 164, págs. 1539-1546, doi: 10.1176/appi.ajp.2007.06101757, 2007.

[3]. Klein, D. N., «Chronic Depression: diagnosis and classification», *Current Directions in Psychological Science*, 19, págs. 96-100, 2010.

[4]. Twenge, J. M., «Age of anxiety? Birth cohort changes in anxiety and neuroticism, 1952-1993», *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, págs. 1007-1021, 2000.

[5]. Michalak, J., «Embodied effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy», *Journal of Psychosomatic Research*, 68, págs. 311-314, 2010.

[6]. Strack, F.; Martin, L., y Stepper, S., «Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis», *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, págs. 768-777, 1988.

[7]. Way, B. M.; Creswell, J. D.; Eisenberger, N. I., y Lieberman, M. D., «Dispositional Mindfulness and Depressive Symptomatology: Correlations with Limbic and Self-Referential Neural Activity During Rest», *Emotion*, 10, págs. 12-24, 2010.

[8]. Watkins, E., y Baracaia, S., «Rumination and social problem-solving in depression», *Behaviour Research and Therapy*, 40, págs. 1179-1189, 2002.

3. Despertar a tu vida

[1]. La distinción entre los modos mentales «hacer» y «ser» se planteó por primera vez en Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, págs. 60-61 y 96-97, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

[2]. Véase Jon Kabat-Zinn, *Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Piatkus, 2005 (trad. cast.: *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2010), para más detalles sobre estas cuestiones.

[3]. Adaptado con permiso de Brown, K. W., y Ryan, R. M., «The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, págs. 822-848, 2003.

[4]. En este libro planteamos un curso de ocho semanas para que experimentes de manera directa los beneficios del *mindfulness*. En nuestra clínica, los participantes realizan meditaciones más largas durante ocho semanas. Si deseas probarlas, consulta <www.mindfulnessCDs.com> y el libro que describe en TCBM (en el que se basa, a su vez, este libro): *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, 2007 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la atención plena*, de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012).

[5]. Davidson, R. J., «What does the prefrontal cortex "do" in affect: Perspectives on frontal EEG asymmetry research», *Biological Psychology*, 67, págs. 219-233, 2004.

[6]. Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S. F., y otros, «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, págs. 564-570, 2003.

[7]. Lazar, S. W.; Kerr, C.; Wasserman, R. H.; Gray, J. R.; Greve, D.; Treadway, M. T.; McGarvey, M.; Quinn, B. T.; Dusek, J. A.; Benson, H.; Rauch, S. L.; Moore, C. I., y Fischl, B., «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», *NeuroReport*, 16, págs. 1893-1897, 2005.

[8]. Craig, A. D., «Human feelings: why are some more aware than others?», *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 8, nº 6, págs. 239-241, 2004.

[9]. Farb, N.; Segal, Z. V.; Mayberg, H.; Bean, J.; McKeon, D.; Fatima, Z., y Anderson, A., «Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, págs. 313-322, 2007.

[10]. Singer, T., y otros, «Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain», *Science*, 303, pág. 1157, 2004.

[11]. Farb, N. A. S.; Anderson, A. K.; Mayberg, H.; Bean, J.; McKeon, D., y Segal, Z. V., «Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness», *Emotion*, 10, págs. 225-233, 2010.

[12]. Fredrickson, B. L.; Cohn, M. A.; Coffey, K. A.; Pek, J., y Finkel, S. M., «Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, págs. 1045-1062, 2008. Véase la página web de Barbara Fredrickson: <<http://www.unc.edu/peplab/home.htm>>.

[13]. Shroever, M. J., y Brandsma, R., «Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy?», *British Journal of Psychology*, 101, págs. 95-107, 2010.

[14]. Véase <<http://www.doctorsontm.com/national-institutes-of-health>>.

[15]. Schneider, R. H., y otros, «Long-Term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons \geq 55 Years of Age With Systemic Hypertension», *American Journal of Cardiology*, 95 (9), págs. 1060-1064, 2005 (<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1482831/pdf/nihms2905.pdf>>).

[16]. Ma, J., y Teasdale, J. D., «Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, págs. 31-40, 2004. Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guildford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

[17]. Kenny, M. A., y Williams, J. M. G., «Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy», *Behaviour Research & Therapy*, 45, págs. 617-625, 2007. Eisendraeth, S. J.; Delucchi, K.; Bitner, R.; Fenimore, P.; Smit, M., y McLane, M., «Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression: A Pilot Study», *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, págs. 319-320, 2008. Kingston, T., y otros, «Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms», *Psychology and Psychotherapy*, 80, págs. 193-203, 2007.

[18]. Godfrin, K., y van Heeringen, C., «The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized controlled study», *Behaviour Research & Therapy*, doi: 10.1016/j.brat.2010.04.006, 2010.

[19]. Kuyken, W., y otros, «Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, págs. 966-978, 2008. Segal, Z., y otros, «Antidepressant Monotherapy versus Sequential and Mindfulness-Based Cognitive Therapy, or Placebo, Pharmacotherapy for Relapse Prophylaxis in Recurrent Depression», *Archives of General Psychiatry*, 67, págs. 1256-1264, 2010.

[20]. Weissbecker, I.; Salmon, P.; Studts, J. L.; Floyd, A. R.; Dedert, E. A., y Sephton, S. E., «Mindfulness-Based Stress Reduction and Sense of Coherence Among Women with Fibromyalgia», *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9, págs. 297-307, 2002. Dobkin, P. L., «Mindfulness-based stress reduction: What processes are at work?», *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, págs. 8-16, 2008.

5. *Mindfulness*, primera semana: despertar al piloto automático

[1]. Puedes ver el vídeo del experimento en <http://viscog.beckman.illinois.edu/flashmovie/12.php>, o uno similar en Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=yqwmnzhgB80>.

[2]. Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004). Santorelli, S., *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*, Three Rivers Press, 2000. Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, 2007.

6. Mindfulness, segunda semana: tener en mente el cuerpo

[1]. Wells, G. L, y Petty, R. E., «The effects of head movements on persuasion», *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 1, págs. 219-230, 1980.

[2]. T. S. Eliot, *Burnt Norton, en Four Quartets*, Faber and Faber, 2001 (trad. cast.: *Cuatro cuartetos*, Madrid, Cátedra, 1987).

[3]. En nuestros programas clínicos utilizamos una meditación del escáner corporal de entre treinta y cuarenta y cinco minutos, una vez al día. Véase Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, págs. 92-93, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004). Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, págs. 104-106, 2007. En este libro ofrecemos una meditación del escáner corporal de quince minutos para realizar dos veces al día. Si prefieres probar con una práctica más larga, consulta el apartado de Recursos.

[4]. De David Dewulf, *Mindfulness Workbook: Powerfully and mildly living in the present*, reproducido con permiso. Véase <<http://www.mbsr.be/Resources.html>>.

7. *Mindfulness*, tercera semana: el ratón en el laberinto

[1]. Douglas, Adams, *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy*, Pan MacMillan, 1979 (trad. cast.: *Guía del autoestopista galáctico*, Barcelona, Anagrama, 2011).

[2]. Friedman, R. S., y Forster, J., «The effects of promotion and prevention cues on creativity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, págs. 1001-1013, 2001.

[3]. Steve Jobs en la Universidad de Stanford, junio de 2005. Véase <http://www.ted.com/talks/steve_jobs_how_to_live_before_you_die.html>.

[4]. Si lo deseas, puedes continuar con la meditación del escáner corporal una vez al día además de estas prácticas de la tercera semana. La meditación del movimiento consciente y la meditación sentado se basan en: Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004). Véanse también <www.mindfulnessCDs.com> y Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, 2007. La meditación del espacio de respiración en tres minutos procede de Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, pág. 174, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006), y Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, págs. 183-184, 2007.

[5]. Véase Vidyamala Burch, *Living Well with Pain and Illness*, Piatkus, capítulo 8, 2008.

8. Mindfulness, cuarta semana: acabar con los mares

[1]. Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

[2]. Allport, G. W., y Postman, L., *The Psychology of Rumour*; Holt & Co., 1948.

[3]. Sobre «paisaje sonoro», véase Kabat-Zinn, J., *Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Piatkus, págs. 205-210, 2005. La meditación de sonidos y pensamientos se basa en Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Piatkus, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004), y en Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, 2007 (trad. cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

[4]. Adaptado de Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

9. Mindfulness, quinta semana: afrontar las dificultades

[1]. Rosenbaum, Elana, *Here for Now: living well with cancer through mindfulness*, Hardwick, Satya House Publications, págs. 95 y sigs., 2007.

[2]. *Ibid.*, pág. 99.

[3]. Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

[4]. Barnhofer, T.; Duggan, D.; Crane, C.; Hepburn, S.; Fennell, M., y Williams, J. M. G., «Effects of Meditation on frontal alpha asymmetry in previously suicidal patients», *NeuroReport*, 18, págs. 707-712, 2007.

[5]. Way, B. M.; Creswell, J. D.; Eisenberger, N. I., y Lieberman, M. D., «Dispositional Mindfulness and Depressive Symptomatology: Correlations with Limbic and Self-Referential Neural Activity during Rest», *Emotion*, 10, págs. 12-24, 2010.

[6]. Rodin, J., y Langer, E., «Long-term effects of a control-relevant intervention among the institutionalised aged», *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, págs. 275-282, 1977.

[7]. Rosenbaum, Elana, *Here for Now: living well with cancer through mindfulness*, Hardwick, Satya House Publications, pág. 12, 2007.

10. *Mindfulness*, sexta semana: ¿atrapado en el pasado o viviendo el presente?

[1]. Para más información sobre el trastorno de estrés postraumático, véase <[http://www.rcpsych.ac.uk / mentalhealthinfo/problems/ptsd/posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/ptsd/posttraumaticstressdisorder.aspx)>.

[2]. Basado en la investigación de Israel Orbach sobre el sufrimiento mental: Orbach, I.; Mikulincer, M.; Gilboa-Schechtman, E., y Sirota, P., «Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning», *Suicide and Life-Threatening Behavior*; 33, págs. 231-241, 2003.

[3]. «Enganche doloroso» hace referencia al sentimiento de que tus objetivos son inasequibles, pero al mismo tiempo eres incapaz de dejarlos ir porque crees que tu felicidad depende de ellos. Véase MacLeod, A. K., y Conway, C., «Well-being and positive future thinking for the self versus others», *Cognition & Emotion*, 21 (5), págs. 1114-1124, 2007. Danchin, D. L.; MacLeod, A. K., y Tata, P. (presentado), «Painful engagement in parasuicide: The role of conditional goal setting».

[4]. Para ampliar estas ideas véase Paul Gilbert, *The Compassionate Mind*, Constable, 2010.

[5]. Véase Williams, J. M. G.; Barnhofer, T.; Crane, C.; Hermans, D.; Raes, F.; Watkins, E. y Dalgleish, T., «Autobiographical memory specificity and emotional disorder», *Psychological Bulletin*, 133, págs. 122-148, 2007.

[6]. Bryant, R. A.; Sutherland, K., y Guthrie, R. M., «Impaired specific autobiographical memory as a risk factor for posttraumatic stress after trauma», *Journal of Abnormal Psychology*, 116, págs. 837-841, 2007.

[7]. Kleim, B., y Ehlers, A., «Reduced Autobiographical Memory Specificity Predicts Depression and Posttraumatic Stress Disorder After Recent Trauma», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76 (2), págs. 231-242, 2008.

[8]. Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Soulsby, J., «Mindfulness-Based Cognitive Therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients», *Journal of Abnormal Psychology*, 109, págs. 150-155, 2000.

[9]. Adaptado de Baer, R. A., y otros, «Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness», *Assessment*, 13, págs. 27-45, 2006. Utilizado con permiso del doctor Baer y Sage Publications.

[10]. En algunos casos se denomina meditación de la bondad, pero creemos que «amabilidad» es una traducción más acertada del término original *pali (metta)* del que procede.

[11]. Singer, T., y otros, «Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain», *Science*, 303, pág. 1157, doi: 10.1126/science.1093535, 2004.

[12]. Barnhofer, T.; Chittka, T.; Nightingale, H.; Visser, C., y Crane, C., «State Effects of Two Forms of Meditation on Prefrontal EEG Asymmetry in Previously Depressed Individuals», *Mindfulness*, 1 (1), págs. 21-27, 2010.

[13]. Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, 2007 (trad. cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

[14]. La idea de recuperar tu vida surge directamente de la investigación de Anke Ehlers y sus colegas, con la que demostraron hasta qué punto damos por sentado que los traumas cambian las cosas de manera irreversible: Klein, B., y Ehlers, A., «Reduced Autobiographical Memory Specificity Predicts Depression and Posttraumatic Stress Disorder After Recent Trauma», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76 (2), págs. 231-242, 2008.

[15]. Véase <www.bookcrossing.com>.

[16]. Carta de Einstein a Norman Salit, 4 de marzo de 1950.

11. Mindfulness, séptima semana: ¿cuándo dejaste de bailar?

[1]. Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, págs. 269-287, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

[2]. Los investigadores del sueño aconsejan que las siestas no excedan los treinta minutos; de lo contrario, corremos el riesgo de entrar en un sueño tan profundo que al despertarnos nos sentiremos atontados.

[3]. Esta sección procede de Segal, Z. V.; Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, págs. 286-287, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

12. *Mindfulness*, octava semana: tu vida salvaje y preciosa

[1]. De una historia de Youngey Mingpur Rinpoche, *Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom*, Harmony, 2009 (trad. cast.: *La dicha de la sabiduría: abrazar el cambio y encontrar la libertad*, Madrid, Rigden Institut Gestalt, 2010).

[2]. Jon Kabat-Zinn, «Meditation», en Bill Moyers (comp.), *Healing and the Mind*, Broadway Books, págs. 115-144, 1995.

[3]. Adaptado de *Mindfulness for Chronic Fatigue* (sin publicar), de Christina Surawy, Oxford Mindfulness Centre.

[4]. En ocasiones, la poesía capta el alma de una idea más que cualquier explicación. Este poema, de Roger Keyes, se inspiró en los muchos años que pasó estudiando las pinturas del artista japonés Katsushika Hokusai (1760-1849), conocido por *La gran ola de Kanagawa* y porque continuó pintando hasta una edad muy avanzada. Agradecemos a Roger Keyes su permiso para reproducirlo.

Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético
Mark Williams y Danny Penman

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Mindfulness. A practical guide to finding peace in a frantic world*,
Publicado originalmente en inglés por Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group, London

© del diseño de la portada, M^a José del Rey, 2013

© 2011 Professor Mark Williams and Dr. Danny Penman

© 2011 Foreword by Jon Kabat-Zinn

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2013

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2013

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril 2013

ISBN: 978-84-493-2886-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com

Índice

Agradecimientos	5
Prólogo de Jon Kabat-Zinn	7
1. Deja de darle vueltas	10
2. ¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos?	19
3. Despertar a tu vida	31
4. Introducción al programa de mindfulness en ocho semanas	46
5. Mindfulness, primera semana: despertar al piloto automático	53
6. Mindfulness, segunda semana: tener en mente el cuerpo	67
7. Mindfulness, tercera semana: el ratón en el laberinto	79
8. Mindfulness, cuarta semana: acabar con los rumores	93
9. Mindfulness, quinta semana: afrontar las dificultades	108
10. Mindfulness, sexta semana: ¿atrapado en el pasado o viviendo en el presente?	122
11. Mindfulness, séptima semana: ¿cuándo dejaste de bailar?	137
12. Mindfulness, octava semana: tu vida salvaje y preciosa	156
Recursos	165
Notas	170
Créditos	255