

JOSÉ MANUEL CALVO COBO

MINDFULNESS:

EL ARTE DE CONTROLAR TU MENTE



Claves para entrenar la atención
y enriquecer tu experiencia

ÍNDICE

PORTADA
SINOPSIS
DEDICATORIA
INTRODUCCIÓN
CAPÍTULO I: EL SECUESTRO VELADO
CAPÍTULO II: EL CONCEPTO
CAPÍTULO III: LA PRÁCTICA
CAPÍTULO IV: LA CIENCIA
CAPÍTULO V: LA SABIDURÍA
CAPÍTULO VI: RECABLEANDO EL CEREBRO
CONCLUSIONES:EL CUIDADO
BIBLIOGRAFÍA
AGRADECIMIENTOS
NOTAS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Nuestra mente está secuestrada y desconectada de nuestra verdadera esencia por las prisas, el ruido externo, nuestros propios pensamientos y distracciones, el estrés, los problemas del día a día, la hiperconectividad y un largo etcétera. Este alboroto constante provoca que vivamos como autómatas, abstraídos, y lo único que puede ayudarnos a liberarnos de este estado es la atención.

Lo que capta nuestra atención es lo que controla nuestra vida. Este es el quid de la cuestión. Podemos entrenar nuestra mente para vivir la vida de una forma más atenta y consciente, podemos esculpir el cerebro a nuestra voluntad y podemos liberarnos de los agentes secuestradores. Y este libro te facilita ideas y consejos fundamentales para que puedas empezar a hacerlo desde ahora mismo.

Además de analizar el concepto de mindfulness y aportar investigaciones que avalan sus beneficios, José Manuel Calvo nos propone un programa de entrenamiento para reeducar nuestro cerebro y describe las diferentes formas de iniciarse en la práctica de mindfulness tanto formal, tipos de meditación incluidas, como informal, con ejercicios de auto-observación y actividades cotidianas a realizar con consciencia plena.

Un viaje al interior de la mente que invita a la reflexión y que te permitirá conectarte contigo mismo. Y, con ello, alcanzar el bienestar.

*Para la gente corriente que lucha
contra la inercia de lo cotidiano
y se pregunta cómo mejorar cada día*

INTRODUCCIÓN

Quiero agradecerte la oportunidad que me brindas. Mindfulness es sinónimo de introspección, descubrimiento y transformación, por lo que considero un gesto de confianza por tu parte el hecho de que me permitas acompañarte en el recorrido que propone este libro. Para corresponder a tu gesto me gustaría introducir sucintamente mi historia, al menos como yo me la cuento, acerca de quién soy, cómo llegué a ello y qué podrás encontrar en las siguientes páginas.

Siempre había querido estudiar magisterio, pero la curiosidad acerca del funcionamiento de la mente y el comportamiento humano finalmente hizo que me decantase por psicología. Quizá movido por la inercia, desarrollé los primeros años de mi trayectoria profesional en el área de gestión del talento, en departamentos de recursos humanos de grandes empresas. Mi vida era relativamente cómoda, o al menos ordenada. Unos horarios estables, un mes de vacaciones al año y un salario a fin de mes que me permitía vivir desahogadamente. No había grandes problemas en mi vida ni me planteaba demasiadas cuestiones. Pero llegó ese momento, ese «quiebre» en el que todo pareció volverse en contra. Una ruptura sentimental, un despido y el diagnóstico de una enfermedad crónica provocaron casi simultáneamente los correspondientes duelos. En términos comparativos con el sufrimiento de otros, aquellos problemas podrían considerarse minucias, pero envuelto por la subjetividad y también por cierto egoísmo, únicamente podía enfocarme hacia mi malestar.

Esas pérdidas encadenadas provocaron un desgarramiento personal que, aunque me sumergió en la confusión, estimuló una reflexión profunda. Y ésta, a su vez, impulsó la decisión firme de transformar determinados aspectos de mi vida. Este quiebre supuso una invitación a la pausa, a parar para comenzar a reparar ciertos asuntos. De no ser por ello, estoy seguro de que la rutina me hubiese llevado por unos derroteros completamente diferentes. No sé si mejores o peores pero, sin duda, menos conscientes. Era el momento de tomar decisiones, con mayor o menor acierto, pero en definitiva las que eligiese por propia voluntad. Motivado por conocer lo que ocurría en mi mente, y retomando el empuje que me llevó a estudiar psicología, comencé a investigar y formarme intensamente en coaching, mindfulness y neurociencia. En paralelo, comprendí que quería emprender mi propio negocio. Era consciente de que no era el camino más fácil y que las circunstancias no eran las mejores, pero era lo que yo quería.

Podrás imaginar que inmersos en plena crisis económica, y en mi caso también personal, este trayecto estuvo repleto de altibajos. Sumergido en un vaivén emocional, la

euforia se alternaba con la tristeza y los miedos campaban a sus anchas. Mi perspectiva a la hora de interpretar el mundo, y a mí mismo, se estaba tambaleando y había asumido la responsabilidad de diseñar cómo quería que fuese a partir de ese momento. Las dudas me asaltaban constantemente pero, por fortuna, el apoyo de algunas personas entre bastidores resultó determinante para que siguiera el curso de ese camino hasta hoy. Ahora siento profunda y sincera gratitud por todo el aliento recibido y el aprendizaje adquirido.

En plena travesía decidí formarme en mindfulness. Había leído algo acerca de ello y parecía interesante, pero he de reconocer que no conseguí dar el paso definitivo hasta que, a principios de 2012, me encontré por casualidad un programa de entrenamiento en mindfulness en el que el instructor, Miguel Corbella, era médico en activo. Me considero algo escéptico y cartesiano, pero la base científica del programa así como del instructor despertaron la curiosidad de mi mente crítica, que además era especialmente incisiva con este tipo de asuntos. Por aquel entonces, todo lo relacionado con el término espiritualidad me sonaba muy lejano y amenazante. Pero ¿qué significa realmente? Es uno de los términos más subjetivos e inespecíficos que conozco y cada uno tiene su particular forma de entenderlo. Aun así, y todavía hoy, algunas aproximaciones que se hacen a esta disciplina todavía me siguen sonando algo barrocas.

Las sensaciones durante aquel programa de formación fueron peculiares, porque resultó ser realmente confrontador, pero al mismo tiempo gratificante y balsámico. Tras la experiencia, comprendí inmediatamente que no había pasado por un curso convencional para complementar mi perfil profesional. Aquella experiencia fue diferente. Era como volver a lo simple, pero manejando lo complejo con apertura y cariño. Como una radiografía de la mente y del alma para volver a gobernar mi vida.

Tras aquello tuve muy claro que quería trabajar conjuntamente con Miguel para hacer accesible esta disciplina a cuanta más gente mejor. No tardé en proponérselo y él tampoco titubeó en aceptar la oferta. La ingente cantidad de horas de estudio, debate, reflexión e integración de ideas con Miguel pasaban volando y se convirtió en una de las mejores inversiones, en lo personal, que he realizado. En España, por aquel entonces, todavía resultaba un poco raro que un médico y un psicólogo hablaran de conceptos que podían reducirse básicamente a la meditación. De hecho, aquella situación me producía cierta gracia y asombro, incluso a mí mismo. Debido a nuestras profesiones, y siempre en el tono de humor que nos caracterizaba, en las charlas y cursos solíamos decir algo así como que «Nosotros también levitamos, pero poquito...». Recuerdo con mucho cariño aquella época en la que, de nuevo, el aprendizaje fue el protagonista de la historia.

Desde entonces no he dejado de explorar la complejidad de mi mente y divulgar esta disciplina en contextos muy variados que han ido desde el entorno corporativo, para mejorar la eficacia profesional, al terapéutico con el fin de afrontar el estrés, la ansiedad

y otras enfermedades crónicas. La parada actual, lo que en estos momentos considero mi pasión, consiste en la investigación y desarrollo acerca de cómo catalizar su aprendizaje y efecto por medio del uso de nuevas tecnologías como la realidad virtual.

Mi historia no tiene nada de extraordinaria, se puede considerar bastante común. Por eso, este libro está dedicado a la gente corriente que lucha contra la inercia de lo cotidiano y se pregunta cómo mejorar cada día. He querido condensar en él todo el aprendizaje adquirido durante estos últimos años, gracias al profundo estudio del concepto de mindfulness y la vivencia en primera persona de su práctica. En alguna ocasión oí que el objetivo de un libro es cambiar el punto de vista del lector del mundo en el que habita. Me suena algo pretencioso, por lo que en mi caso me gustaría canjear la palabra «cambiar» por «amplificar». El propósito último reside en que seas más consciente de tu propio mundo, pero a partir de ahí debes ser tú el que asuma la responsabilidad y decida si quieres cambiar algo y qué cambiar.

Vamos a comenzar un viaje al interior de la mente para regresar al momento presente. Un viaje en el que analizaremos el concepto de mindfulness desde diferentes ángulos. El libro se divide en seis capítulos:

- «El secuestro velado» presenta la situación envenenada en la que está inmersa nuestra mente, debido a nuestro vertiginoso ritmo de vida actual. Examinaremos los diferentes agentes distractores a los que se ve sometida, tanto internos como externos, que nos llevan a vivir de una forma abstraída, como si hubiese un titiritero que maneja los hilos de nuestro pensamiento y comportamiento.
- «El concepto» propone un análisis de la definición de mindfulness y las implicaciones que conlleva en su sentido más amplio, tanto si lo consideramos como una habilidad de la atención, como si lo hacemos como una actitud de vida.
- «La práctica» analiza algunos de los mitos relacionados con la meditación y presenta las principales formas de practicar mindfulness, tanto desde el punto de vista formal como informal.
- «La ciencia» describe aquellas investigaciones que avalan los beneficios del mindfulness que son comunes a cualquier persona en su vida cotidiana y profesional, al margen de otros muchos hallazgos que se han identificado para el tratamiento de determinadas enfermedades o dolencias.
- El núcleo de «La sabiduría» es una reflexión acerca de algunos conceptos clave, a tener muy presentes, cuando iniciamos la práctica del mindfulness. Revisaremos cuáles son esas reglas que pueden aportarnos serenidad y determinación para emprender la travesía.
- «Recableando el cerebro» propone un programa de entrenamiento para reeducar a nuestro cerebro, esculpiéndolo a nuestra voluntad, activando y potenciando

aquellos circuitos relacionados con nuestro bienestar y eficacia personal. Se plantea en tres fases con diferentes ejercicios y las pautas para ponerlos en marcha.

- Finalmente, un capítulo a modo de «Conclusión» recapitula las ideas esenciales abordadas en los anteriores y reflexiona sobre algunos principios para cuidar tanto la práctica del mindfulness como a nosotros mismos.

Este viaje lo haremos con la ayuda de aportaciones de reputados autores, estudios científicos, distinciones de filosofía y alguna pincelada de tradición. Todo ello tamizado por mi propia forma de entender este asunto, mi conocimiento, mi experiencia y mi manera de aproximarme —en este preciso momento— a la disciplina. No existen dos cerebros iguales, ni dos mentes iguales, ni dos practicantes iguales de mindfulness, por lo que espero que te sirva para que encuentres tu propia forma de encarar el trayecto.

Te deseo un buen viaje. Partimos con una composición de Roger Hodgson:[1]

Cuando era joven,
parecía que la vida era tan maravillosa,
un milagro, era hermosa, mágica.
Y todos los pájaros en los árboles
cantaban tan felizmente,
con alegría y juguetones, me miraban.

Pero entonces, me mandaron lejos
para enseñarme a ser sensato,
lógico, responsable, práctico.
Y me mostraron un mundo
donde podía mostrarme digno de confianza,
clínico, intelectual, cínico.

Hay momentos, cuando todo el mundo duerme,
en los que las preguntas se vuelven demasiado profundas
para un hombre tan sencillo como yo.
¿Quieres decirme, por favor, lo que hemos aprendido?
Sé que suena absurdo,
pero, por favor, dime quién soy.

CAPÍTULO I: EL SECUESTRO VELADO

Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino.

CARL GUSTAV JUNG

¿En qué medida crees que gobiernas tu vida? ¿Hasta qué punto crees que tus decisiones son racionales? ¿Eres consciente de cómo actúas en cada momento y por qué lo haces así? ¿Te comportas en general como esperarías hacerlo? En definitiva... ¿cuántas veces reaccionas de forma automática, sin que medie tu voluntad o tu consciencia, a las circunstancias que te plantea tu vida cotidiana?

Es posible que en algún momento de tu vida te hayas podido plantear estas preguntas u otras similares. Si es tu caso, enhorabuena. Lo habitual, hoy día, es que no nos paremos a reflexionar acerca de este tipo de asuntos.

La aceleración constante en la que estamos inmersos en los tiempos modernos, invita más bien poco a generar un espacio de reflexión y conexión con nosotros mismos. La vertiginosa rutina nos va envolviendo poco a poco, hasta que nos vemos sumidos en un estado casi hipnótico que nos lleva a actuar como un autómeta en medio de la vorágine, sin que nos planteemos demasiadas preguntas. Nuestra consciencia vive ensimismada. Paulatinamente y sin darse cuenta se va sumergiendo en un estado somnoliento, que se asemeja a una especie de «secuestro velado». Puedes llegar a sentirte atrapado en tu propia mente como si hubiese un titiritero que te obliga a hacer cosas que no quieres. Para ello intervienen diferentes secuestradores y en este capítulo te propongo desenmascararlos. Tomar conciencia de ellos te permite la posibilidad de ponerte manos a la obra para contrarrestar su efecto y supone la mitad de la solución.

Somos bastante ingenuos. Creemos que las cosas existen al margen de nuestra consciencia y que son exactamente tal y como nosotros las pensamos. Como si la vida fuese una película. Nos vemos a nosotros mismos como los aguerridos capitanes del barco de nuestra vida, tomando decisiones lógicas, basadas en un pensamiento racional y objetivo. Pero lamento decirte que nada más lejos de la realidad. Nuestra mente inconsciente, aquella sobre la que aparentemente no podemos ejercer ningún tipo de control, es un gran almacén donde vamos incorporando hábitos, recuerdos, experiencias, creencias, valores, etcétera, que nos son útiles para movernos por el mundo, pero que inevitablemente colorean nuestra perspectiva de la realidad y guían nuestra toma de decisiones a su antojo.

La mente inconsciente es tremendamente poderosa, mucho más de lo que puedes

imaginar, y habrá estado controlando tu vida hasta ahora sin que siquiera te hayas dado cuenta. Y seguirá haciéndolo a menos que tomes medidas al respecto.

CEREBRO AUTOMÁTICO

Cuando nos preguntan qué estamos pensando, normalmente respondemos. Creemos saber lo que tenemos en nuestra mente, que a menudo consiste en un pensamiento consciente que discurre ordenadamente. Pero ésta no es la única manera en que la mente trabaja, ni siquiera la manera habitual. La mayor parte de nuestras impresiones y pensamientos surgen en nuestra experiencia consciente sin que sepamos de qué modo.[2]

Estas palabras de Daniel Kahneman, psicólogo y economista a quien le fue concedido el Premio Nobel de Economía junto a Vernon Smith, ponen de manifiesto cómo nuestra mente inconsciente produce impresiones y multitud de decisiones de forma silenciosa y sigilosa.

La capacidad de almacenaje de nuestro cerebro es prácticamente infinita y el contenido va cambiando continuamente a lo largo de toda la vida. Este almacenaje, compuesto por contenidos y funciones cerebrales, es lo que llamamos mente.

Para dar lugar a esta mente, nuestras neuronas se comunican entre sí en forma de redes. Una red neuronal es un conjunto de neuronas que se activan al mismo tiempo y se conectan entre sí, para procesar estímulos (*inputs*) o generar respuestas (*outputs*). Se calcula que contamos con 100.000 millones de neuronas. Cada una de ellas puede establecer 10.000 conexiones con otras neuronas, por lo que se cree que el número de combinaciones posibles de conexiones que se puede establecer entre nuestras neuronas es mayor que la estimación del número de átomos del universo.[3] La enorme complejidad de nuestro cerebro es absolutamente maravillosa. Es como una inmensa tela de araña en la que nuestras neuronas, y redes neuronales, se entrelazan, solapan, comunican y cooperan para dar lugar a todos nuestros procesos mentales y biológicos.

Nuestro cerebro es el director de orquesta que se encarga de todo. Nos permite percibir el mundo que nos rodea, sentir, tomar decisiones, regular las funciones internas de nuestro cuerpo... Pero aunque creamos que este director de orquesta se asocia a nuestro «yo» consciente, realmente no funcionamos así. La mayor parte de nuestra mente opera de forma inconsciente. Esto es algo realmente asombroso. Nos permite liberar nuestra consciencia, automatizando el procesamiento de información de gran parte de nuestros procesos, para permitirnos destinarla a otros asuntos más complejos y relevantes. Pero si no tenemos cuidado puede convertirse en un arma de doble filo que nos arrastre a una vida insípida y robotizada.

Los planteamientos de Daniel Kahneman nos permiten aproximarnos a este asunto de una forma muy intuitiva.[4] Este autor propone que aunque sólo tenemos una mente,

contamos con dos sistemas principales para la toma de decisiones: el sistema 1 y el sistema 2.

El sistema 1 corresponde a nuestra mente inconsciente, impulsiva y automática que opera con escaso o nulo esfuerzo y sin sensación de control voluntario. En el otro lado, contamos con el sistema 2, correspondiente a nuestra mente consciente y racional que implica un esfuerzo voluntario en determinadas actividades mentales asociadas a la experiencia subjetiva de actuar, elegir o concentrarse.

SISTEMA 1	SISTEMA 2
<ul style="list-style-type: none">• Inconsciente• Rápido• Automático• Sin esfuerzo• Emocional	<ul style="list-style-type: none">• Consciente• Lento• Control voluntario• Con esfuerzo• Neutral

Cuando pensamos acerca de nosotros mismos, solemos identificarnos con el sistema 2, ese yo consciente y racional que cree estar haciendo elecciones y decidiendo qué pensar y qué hacer, pero la mayor parte del tiempo el sistema 1 es el verdadero protagonista de la historia.

El sistema 1 filtra la información de forma automática y constantemente hace sugerencias al sistema 2 brindándole la información digerida y en bandeja en forma de intuiciones, sensaciones, intenciones... Salvo que se detecte alguna complicación o sorpresa, el sistema 2, que es vago por naturaleza y responde a la ley del mínimo esfuerzo, suele aceptar las propuestas con escasa o ninguna modificación. Esto tiene una razón de ser y es que nos permite movernos por la vida razonablemente bien e invirtiendo poco esfuerzo y energía. El lento procesamiento de información realizado por nuestro sistema consciente no puede ocuparse de todos los procesos mentales que se dan en nuestro cerebro. En definitiva, la mayor parte de la información que procesamos se realiza en el sistema 1. El sistema 2, aunque cuenta con la última palabra, únicamente actúa cuando las cosas se tornan difíciles.

El sistema 1 es mucho más influyente de lo que pensamos y condiciona nuestra experiencia en silencio, como si estuviera oculto tras un velo. Debemos tomar buena nota de ello ya que este sistema tiene muchas limitaciones. Comete errores de forma sistemática, coge muchos atajos a la hora de interpretar la realidad y puede jugarnos realmente malas pasadas.

Nuestro cerebro es vago y pragmático. No le importa mucho la verdad, sino únicamente nuestra supervivencia, por eso trata de convencerse siempre de la opción que mejor se adapta a su propia realidad. Nos engaña constantemente, poniendo a trabajar la

memoria y el inconsciente para ajustar lo que no termina de encajar, suprimir lo doloroso y ensalzar lo que agrada. De estos mecanismos inconscientes surge nuestra perversa habilidad de crear estereotipos y juicios que nos nublan la mirada y pueden provocar tensiones y conflictos. La capacidad que tengamos de identificar y controlar estos prejuicios resulta esencial y es lo único que nos puede ayudar a escapar de esta situación. Confiamos en exceso en nuestro pensamiento y lo que creemos saber.

RUIDO

Estamos metidos de lleno en el alboroto de nuestra vida cotidiana, distraídos por constantes señuelos y aturcidos por el imparable ruido. En los últimos tiempos, el estilo de vida moderno ha evolucionado de tal modo que ha creado un mundo acelerado, que deja poco espacio a la conexión con nosotros mismos.

El tráfico, la televisión, los mensajes publicitarios, los valores sociales, la «hiperconectividad»... Ya sea físico o simbólico, nadie puede escapar a todo este ruido externo y a la interferencia que produce en la comunicación con los demás, y también con nosotros mismos.

Hemos fabricado un mundo ruidoso, en el que el estrés encuentra un caldo de cultivo óptimo. Vivimos en una burbuja informativa y social, en la que nuestra tendencia humana de observar e imitar a otros favorece su propagación como si fuese un agente de «contagio social».

Pero el ruido no viene únicamente impuesto desde fuera sino también desde dentro. Nuestros juicios, creencias limitantes, pensamientos repetitivos o diálogos internos dañinos son claros ejemplos. Este ruido interno genera una gran interferencia en nuestra calidad de vida y en nuestro rendimiento, más aún si cabe que aquel otro que proviene del exterior.

En no pocas ocasiones somos nuestro peor enemigo. Timothy Gallwey, a quien se le puede considerar uno de los padres del coaching moderno y pionero de la psicología deportiva, afirma lo siguiente al respecto:[5]

El juego interior tiene lugar en la mente del jugador, y se juega contra obstáculos como la falta de concentración, el nerviosismo, las dudas sobre sí mismo y la excesiva autocrítica. En resumen, se juega para superar todos los hábitos de la mente que inhiben la excelencia en el desempeño deportivo.

La pregunta sobre la que te invito a reflexionar es la siguiente: ¿Te parece que está hablando exclusivamente de deporte? En mi opinión parece obvio que no, ya que esas palabras podrían aplicarse a cualquier ámbito de nuestra vida.

Toda la sobrecarga mental crónica a la que estamos sometidos, producida por la

combinación del ruido interno y externo, reduce la sensación de control sobre nuestra vida y nos hace mucho más vulnerables a problemas de concentración y toma de decisiones. No dejan de acuñarse términos relacionados con «neosíndromes» relacionados con la sobrecarga o dispersión mental.

Investigadores del CPS Research (centro de investigación de Glasgow, Escocia) acuñaron el término «síndrome de vida ocupada» a problemas de falta de concentración y memoria que pueden padecer las personas que llevan un estilo de vida ajetreado y están expuestas a un bombardeo continuo de información. Y es que en las condiciones de la vida moderna, resulta muy sencillo olvidarse de quién es ese que habita en nuestro interior y nos convertimos en autómatas con la misión de ir eliminando tareas pendientes de su lista, sin prestar demasiada atención a lo que ocurre mientras las realiza.

Otros expertos, como Jessica Payne y Stephen Tomas, hablan del «síndrome del liderazgo bloqueado», que sucede cuando el cerebro del líder se satura y bloquea por sobrecarga de información o altos niveles de amenaza. Según los investigadores, esto ocurre debido a la influencia de tres variables que interactúan entre sí: altos niveles de estrés, sueño de mala calidad y un estado de ánimo negativo. Las consecuencias de esta situación es el deterioro cognitivo del cerebro que la sufre, provocando problemas de memoria, toma de decisiones y creatividad.

También es muy llamativo el «síndrome de atención parcial continua». Este término fue acuñado por Linda Stone, quien fue ejecutiva en alta tecnología para compañías como Apple y Microsoft, y hace referencia a la necesidad compulsiva de estar constantemente conectado a la actualidad y comunicarse sin un fin específico, sino únicamente por el mero hecho de «estar ahí». Este síndrome hace que la persona tenga el impulso irrefrenable de consultar y producir correos, actualizaciones en redes sociales, mensajes de teléfono... cada poco tiempo, para comprobar que no se pierde nada o mostrarse al mundo. Hay estudios que afirman que tocamos físicamente el móvil una media de 2.617 veces al día.^[6] Estos «toques» son empleados principalmente para escribir mensajes y movernos por las redes sociales. Un número que se dobla en el caso de algunos usuarios (hasta 5.427 toques al día). Esto supone 2,42 horas al día en promedio (3,75 horas los que más lo utilizan). La verdad es que estos datos dan un poco de vértigo. La excesiva dependencia de este tipo de asuntos también puede producir problemas de concentración, toma de decisiones y creatividad.

Pero, en mi opinión, si hay una cuestión que destaca por encima de todas, y que sobrevuela sobre todo este tipo de síndromes y dificultades esperando el momento de lanzar su ataque, es el estrés. Vivimos inmersos en contextos de intensa sobreestimulación, en los que recibimos constantemente ráfagas de estímulos que invitan al estrés.

Pero el estrés no es bueno o malo. En puridad, se trata de un mecanismo reactivo de

supervivencia que se activa cuando detectamos algún componente de peligro o amenaza para nuestro bienestar. Por medio de este mecanismo se produce un desequilibrio en nuestro cuerpo y en nuestra mente, con el objetivo de poner recursos a nuestra disposición para luchar o huir de esa amenaza. No parece que esto suponga un problema, sino más bien lo contrario. Nuestra naturaleza nos avisa de que algo no va bien y nos pone en guardia, movilizand o nuestras reservas y poniendo nuestra atención en alerta. Lo problemático viene dado por nuestra propia naturaleza humana ya que no reconocemos que este sistema se ha activado, y tampoco la causa que lo ha provocado, y erramos a la hora de tratar de recuperar el equilibrio. Tenemos la tendencia a buscar compulsivamente soluciones rápidas que apacigüen el malestar provocado por el propio desequilibrio pero que, con frecuencia, empeoran las cosas. Merece la pena entender este mecanismo por lo que en el capítulo que tenemos reservado para «La ciencia» profundizaremos en él.

MENTE ERRANTE

La principal dificultad que subyace a todo este ruido, tanto externo como interno, es que ni siquiera nos damos cuenta de su existencia. Parece que nos hayamos habituado a él. Y es que a nuestra mente le gusta deambular de forma inconsciente en su propio mundo y tiende a no querer darse cuenta de este tipo de asuntos. Prefiere vagabundear ensimismada.

Nuestra mente es inquieta por naturaleza y la mayoría de las personas empleamos casi la mitad del tiempo que pasamos despiertos, en pensamientos que nada tienen que ver con lo que estamos haciendo en esos momentos. Esta forma de «divagación mental» produce, además, sentimientos de infelicidad.

Ésta es la conclusión principal del estudio que presentaron en 2010 en la revista *Science* los psicólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, de la Universidad de Harvard.[\[7\]](#)

El estudio fue diseñado para poner a prueba la idea de que la felicidad consiste en vivir el momento presente. Con este fin, crearon una aplicación para iPhone que preguntaba a intervalos determinados, en diferentes momentos del día, durante el período de vigilia, a 2.250 participantes cómo de felices se sentían, qué estaban haciendo y qué tipo de pensamientos tenían en ese momento.

Algunos de los datos revelados por este estudio son especialmente llamativos. En promedio pasamos el 46,9 por ciento del tiempo que estamos despiertos pensando en algo no relacionado con la tarea que estamos haciendo en cada momento. Además, es precisamente en esos momentos de desconexión cuando menos felices nos sentimos. Esta modalidad distraída de la mente es lo que denominamos «mente errante».

Tal y como señalan los autores en el artículo, a diferencia de otros animales, los seres humanos pasamos demasiado tiempo pensando en algo que no está sucediendo a nuestro alrededor. Incluso, este tipo de mente errante parece ser el modo de funcionamiento por defecto de nuestro cerebro.

Con frecuencia pensamos en el pasado y en el futuro. Esto supone un logro evolutivo que nos permite organizar recuerdos, priorizar aprendizajes y planificar escenarios futuros.

También sabemos que nuestra mente errante puede dar lugar a ideas creativas, ayudando al cerebro a formar nuevas soluciones que se adapten al contexto, de forma inconsciente. Es posible que estemos realizando alguna actividad cotidiana, tomando una ducha, o preparando la cena y, de repente, «¡Eureka!». Aparece una nueva perspectiva de algún problema o de una situación. Un destello de intuición aparece de forma inesperada. Esto se debe a que durante el proceso creativo existe una fase denominada «incubación», en la que nuestro cerebro continúa trabajando en la búsqueda de soluciones que le permitan controlar alguna situación que estamos experimentando.

Pero este deambular constante entre el pasado y el futuro también supone un coste emocional y puede hacernos infelices, tal y como indica el estudio. Al quedarme anclado rumiando pensamientos acerca de un evento del pasado que me provocan tristeza, veré muy mermado mi estado de ánimo, pudiendo llegar en casos extremos a convertirse en una depresión. Si me obsesiono con el futuro y lo que siento es miedo, no tardarán en aparecer síntomas de estrés y ansiedad.

Nuestra mente errante nos plantea, por lo tanto, una encrucijada. Por un lado la necesitamos, no podemos estar atentos a todo en todo momento. Además cuenta con otras muchas funciones adaptativas. Por el contrario, puede hacernos muy infelices. ¿Qué podemos hacer para abordar esta situación?... ¡Entrenarnos!

Entrenarnos para desarrollar la habilidad de dirigir el foco de nuestra atención de forma voluntaria es posible. De esta manera seremos capaces de elegir cuándo queremos detener nuestra mente errante porque su contenido nos está perjudicando y, por el contrario, cuándo queremos darle rienda suelta para favorecer la identificación de alguna solución creativa, o simplemente porque queramos hacerlo. El hecho de que seamos nosotros los que elijamos conscientemente cómo y dónde dirigir nuestra atención, permite calmar nuestra mente y aporta numerosos beneficios en muy diferentes ámbitos de nuestra vida.

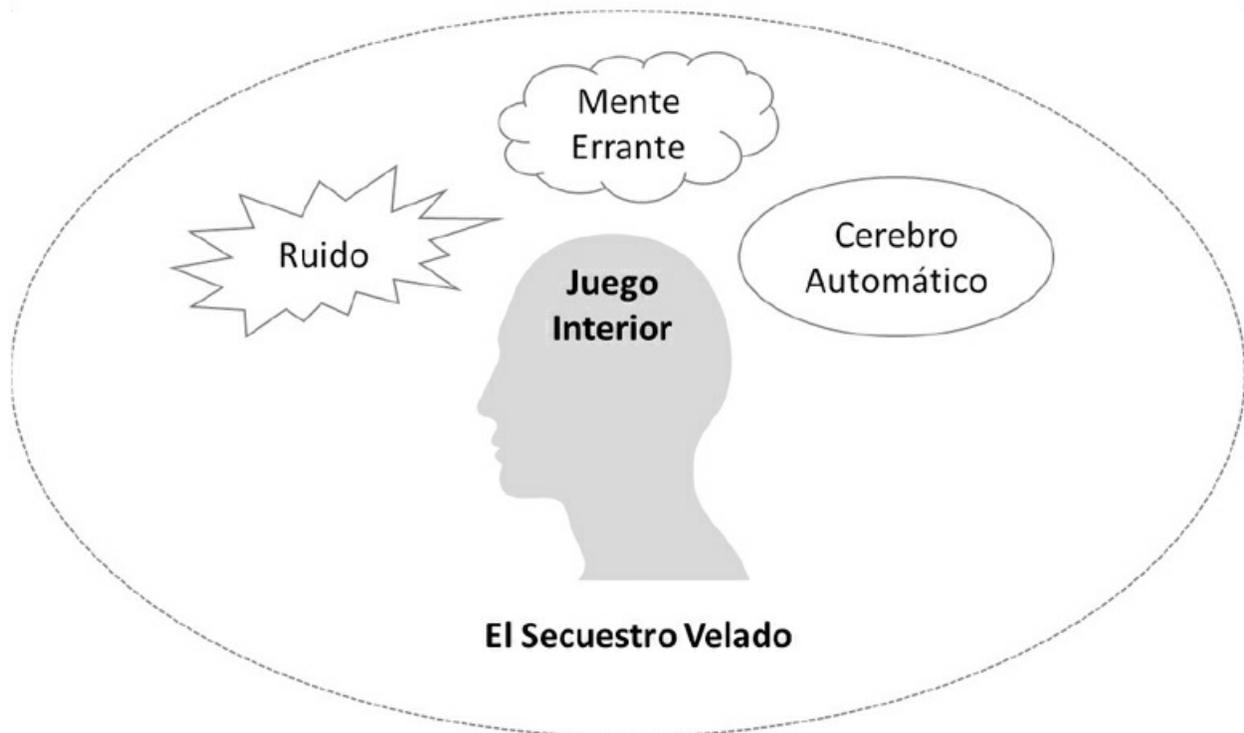
UNA RUTA ALTERNATIVA

Ya sabemos que nuestro cerebro es vago y no le importa nada nuestra felicidad sino más

bien nuestra supervivencia. A esto debemos añadir la naturaleza inquieta de nuestra mente, que va dando saltos de acá para allá, en medio de una tormenta de ruido interno y externo que alimenta, más aún si cabe, ese flujo descontrolado de información que corre por ella.

A esta situación en la que, ante la acción de esta amalgama de secuestradores, nos vemos abocados a vivir en un estado distraído que nos impide ver la realidad de forma objetiva y empatizar con nosotros mismos, es lo que denomino «secuestro velado». Es como si dentro de tu propia mente hubiese un titiritero que te obliga a hacer lo que no quieres.

Cuando estamos secuestrados, nos pasamos el día haciendo cosas de forma automática ininterrumpidamente, y nos olvidamos del «SER», de nuestra esencia. Necesitamos reeducar nuestra mente para evitar caer en la tentación de vivir en esta especie de estado hipnótico, en el que nos movemos por la vida como si estuviéramos en modo «piloto automático». La mayoría de nosotros vivimos en esta modalidad y cuando esto sucede, nuestra vida se vuelve insípida y, además, provoca el bloqueo de otras opciones de las que disponemos para responder a las circunstancias de la vida de forma diferente. Pero es que ni siquiera nos lo planteamos.



Supongo que en alguna ocasión, cuando te diriges a algún sitio cuyo camino te resulta muy familiar, ya sea conduciendo, en transporte público o paseando, al llegar a tu destino podrías plantearte ¿cómo he llegado hasta aquí? Has recorrido tu camino completamente

ensimismado en tus pensamientos cotidianos y ha sido tu mente inconsciente la que se ha encargado de dirigirte. Con una diferente escala de intensidad, replicamos este modo de actuar en todos los ámbitos de nuestra vida.

Afortunadamente contamos con un antídoto para salir de esta situación envenenada. La solución pasa por observar nuestra mente. Prestar atención a nuestra propia atención, a lo que percibimos, sentimos y pensamos. Reflexionar sobre la naturaleza interna de nuestra propia experiencia y los sucesos que aparecen en nuestra mente. El ser humano tiene en exclusiva esta capacidad de salirse de sí mismo y desidentificarse de su alborotada actividad mental, a modo de observador imparcial. Este proceso fundamental, al que llamamos «discernimiento», es clave para el bienestar y la eficacia personal.

Por medio de este observador imparcial podemos distanciarnos de nuestro cerebro, y entender que nuestros pensamientos, juicios o emociones son eventos que vienen y van, y no determinan lo que yo soy en esencia. Sin duda que esta capacidad de discernir, de la que todos disponemos, resulta liberadora y un verdadero bálsamo para el sufrimiento humano. Nos permite dar un paso atrás, coger distancia y observar las circunstancias desde un punto de vista más ecuánime.

El entrenamiento en mindfulness nos permite crear este espacio de discernimiento, dominando esta capacidad de desarrollar una consciencia fuera de nosotros mismos que desactiva nuestras reacciones automáticas. Supone un fabuloso catalizador para estabilizar nuestra mente y liberarla del secuestro al que está sometida.

CAPÍTULO II: EL CONCEPTO

La distancia de los acontecimientos externos y la respuesta que damos a ellos puede ser la única (y más radical) libertad humana que tenemos.

Así, cualquier esfuerzo por construir, ampliar y enriquecer, con las posibilidades «del espacio de libertad», entre los acontecimientos externos y las respuestas que damos a ellos es crear un espacio para los seres humanos para responder creativamente a su propia vida.

VIKTOR FRANKL

«Mindfulness» es un término que indudablemente está de moda y del que oímos hablar con frecuencia en numerosos foros. Las empresas se están sumando de forma paulatina a esta corriente y cada vez son más las que lo demandan. Hace pocos años, cuando lo mencionaba a algún cliente me miraban como si fuera «un marciano» y ahora, afortunadamente, cada vez la demanda es mayor. Incluso entre aquellas empresas que me miraban con suspicacia.

Pero... ¿qué ha pasado?... Sinceramente, ¿sabemos qué significa? ¿Es realmente efectivo o simplemente se trata de una moda pasajera?

Si acudimos a internet podemos encontrar muchos posts y artículos de opinión que presentan al mindfulness prácticamente como «el bálsamo de Fierabrás», que tenía el poder de curar a cualquier persona y cualquier dolencia. De hecho, ha emergido una expresión que no deja de causarme cierta gracia cuando la oigo. Me refiero al «Mcmindfulness», que hace referencia a la simplificación excesiva del concepto para hacerlo más apetecible al público general y principalmente al sector empresarial.

Cuando mencionamos mindfulness, estamos hablando de entrenar la atención y la mente, con todas sus implicaciones. Cualquier entrenamiento conlleva intención, entendimiento y práctica. Sólo con estos ingredientes podremos adquirir los nuevos aprendizajes. No existe la panacea universal, desconfía de quien pretenda vendértela a precio de saldo.

Pero cuidado, no todo es humo. Cuando las cosas se hacen bien, con rigurosidad y esfuerzo, los beneficios llegan por sí solos aunque éstos no sean buscados. En este capítulo te propongo que reflexionemos acerca del concepto de mindfulness y tratemos de entender qué implicaciones tiene, en su sentido más amplio.

MINDFULNESS COMO HABILIDAD

Si traducimos literalmente la palabra «mindfulness» al castellano, podemos hablar de algo así como «consciencia plena», pero creo que es un término que resulta algo contraintuitivo y difícil de comprender. También podemos acudir a definiciones de

autores de referencia al otro lado del Atlántico pero, en mi opinión, en muchas ocasiones no están del todo bien traducidas o resulta complejo encontrar los términos adecuados en castellano.

Personalmente, me gusta definirlo como una habilidad de la atención, por medio de la cual observamos la experiencia que acontece en el momento presente, con una actitud serena y neutral. Reconozco que puede seguir resultando algo difícil de entender, por lo que paso a analizar algunos conceptos clave que incluye esta definición:

MOMENTO PRESENTE

No tiene ningún tipo de significado hedónico o relacionado con la búsqueda compulsiva de la felicidad. No ha de confundirse con *carpe diem*, ya que sería una perspectiva reduccionista del término. Cuando prestamos atención al momento presente, no es necesario cambiar ni forzar nada. Simplemente observar nuestra propia vida tal cual se va presentando aquí y ahora. En una ocasión, escuché decir a Jon Kabat Zinn en una entrevista, una frase con la que no puedo estar más de acuerdo: «Si aumentas la conciencia, los cambios en tu vida vienen solos».[8]

Cuando hablamos de momento presente, hacemos referencia a su sentido más amplio, a todos los eventos que acontecen en él. Tanto las circunstancias que me rodean y los estímulos que me llegan del exterior, como las sensaciones corporales, estados emocionales y pensamientos procedentes de mi interior. Presto atención al momento, con independencia de que su naturaleza sea positiva, negativa o neutra. Simplemente observo con mayor atención, sin pretender modificar nada.

ACTITUD SERENA Y NEUTRAL

Cuando observamos el momento presente, es fundamental hacerlo desde una actitud concreta y específica, que facilite las cosas. Adoptamos una perspectiva serena, que significa que nos desidentificamos de nuestros propios impulsos emocionales y, por lo tanto, impedimos que secuestren nuestra atención y enturbien nuestro foco, provocando reacciones automáticas en las que no media nuestra consciencia o nuestra voluntad. No nos quedamos con la primera propuesta a la que nos invitan nuestras emociones para actuar impulsivamente, ni nos dejamos secuestrar por ellas.

También es importante ser neutrales y observar la realidad de la forma más ecuánime posible. Sin evaluar o juzgar, ni a mí mismo como observador, ni a lo que acontece en mi experiencia externa o interna. Simplemente observando.

Desde esta posición de observador sereno y neutral, seremos capaces de entender de una mejor manera las relaciones, causas y efectos de los diferentes eventos que acontecen en nuestra vida cotidiana y tomar decisiones más efectivas a la hora de relacionarnos con ellos.

INTENCIÓN

Nuestros patrones mentales automáticos a la hora de interpretar el mundo (juicios, creencias, recuerdos...) no renuncian fácilmente al control al que someten a nuestra mente. La capacidad de discernir estos automatismos y prestar atención plena al momento presente requiere poner intención en ello. En palabras del doctor Daniel J. Siegel:[9]

Tamizamos la sensación en el filtro del pasado para poder predecir el futuro, y por el camino nos perdemos el presente. Sin embargo, como el presente es lo único que existe, resulta que lo hemos perdido todo. Es así de sencillo. Lo que sucede es que deshacer el entuerto, no lo es tanto... Este es el motivo por el que vivir con atención plena requiere intención y valentía.

Poner intención significa llevar deliberadamente algo a nuestra atención. En lugar de ceñirnos simplemente a inventariar los datos procedentes de nuestros sentidos y de nuestra mente, nos implicamos en una observación activa de esta información desde una capa más profunda de la consciencia. En este estado deliberado de apertura y autoobservación nos permite RESPONDER intencionalmente a las circunstancias y no reaccionar a ellas de forma automática. Es decir, escapar del «secuestro velado» y empezar a tomar las riendas de nuestra vida.

MINDFULNESS COMO ACTITUD

Comenzábamos definiendo mindfulness como una habilidad de la atención y, en mi opinión, así es. En definitiva, mindfulness es una cualidad universal de la atención que, en cierto modo, tenemos algo «dormida» y que por medio del entrenamiento podemos despertarla. Esta capacidad puede entrenarse y mejorarse, para liberarnos de esos automatismos que nos secuestran de forma inconsciente la atención, por medio de viejos modos de pensar, de sentir o de comportarnos.

Pero, cuando «despertamos», si me permites la expresión, comenzamos a darnos cuenta de todos esos impulsos internos que están conduciendo nuestra vida. Algunos de ellos nos gustarán y otros, probablemente, no tanto. Por este motivo, y para evitar efectos secundarios no deseables, hay que tener muy claras las reglas del juego, antes de comenzar con la práctica de mindfulness. Analizaremos estas reglas en profundidad en la sección de este libro llamada «La sabiduría», pero conviene ir introduciendo un valor que resulta estratégico para afianzar nuestra práctica sobre unos cimientos estables: la compasión.

En la mayoría de las ocasiones, cuando hablamos de «compasión» en castellano,

evoca ciertas connotaciones negativas. Es posible que te hayas sorprendido incluso cuando has leído la palabra en el párrafo anterior. Compadecerse de alguien parece que implica menospreciarlo. No nos gusta que se compadezcan de nosotros ya que entendemos que nos sitúa en una posición de inferioridad.

En el contexto de este libro vamos a entender la compasión como empatía puesta en acción. La definimos como ese sentimiento humano que se manifiesta a partir del sufrimiento propio o el de otra persona, pero que además despierta la intención y el deseo de aliviarlo, reducirlo o eliminarlo. Al igual que ocurre con la atención, la compasión es un músculo que puede mejorarse con la práctica. Incluso, investigaciones recientes sugieren que la compasión, entendida como la capacidad de acompañar el sufrimiento propio y ajeno, produce efectos positivos en nuestra salud y calidad de vida.
[10]

La investigación del doctor Richard Davidson, neurocientífico mundialmente reconocido, en el Center for Healthy Minds de la Universidad de Wisconsin,[11] está demostrando como la práctica de mindfulness, la compasión y las conductas sociales son reguladas por circuitos centrales del cerebro que pueden cambiar a través de las circunstancias y del entrenamiento. Así que, aunque sólo sea por puro pragmatismo de bienestar personal, creo que merece la pena intentarlo.

Otros institutos de investigación de primer nivel internacional, como el Centro de Investigación y Educación en Compasión y Altruismo de la Universidad de Stanford,[12] se están ocupando de profundizar también al respecto. La doctora Emma Seppälä,[13] directora científica del centro, y articulista habitual del *Harvard Business Review* entre otras publicaciones, plantea incluso que puede llegar a ser una de las claves para el bienestar y el beneficio empresarial. Aunque pueda resultar chocante de entrada, si lo analizamos con perspectiva, podemos darnos cuenta de que es pura lógica y sentido común.

Una actitud autocompasiva es condición *sine qua non* para la práctica de mindfulness. Nos permite empatizar con nuestro sufrimiento, entender los juegos de nuestra mente y mirar cara a cara a nuestros pensamientos negativos y emociones desagradables. Desde esta actitud de entendimiento y aceptación hacia nosotros, resulta mucho más sencillo identificar nuevas formas de comportarnos, más adaptativas y resilientes, ante las dificultades que nos va planteando la vida cotidiana, y ponerlas en acción con determinación.

Además de mantener una actitud amable hacia nosotros mismos, el mindfulness nos permite identificar cuál es nuestro sistema de valores personales, que pueden estar enmarañados entre tanta interferencia mental, y elegir actuar de acuerdo con ellos.

Los valores personales son ese conjunto de principios que gobiernan nuestra vida. Todos los tenemos, ya sea de forma consciente o inconsciente. Posiblemente en algún

momento de tu vida hayas pensado acerca de las cosas que realmente te importan. Puede ser que sea la familia, el éxito profesional, la honestidad, la posición social, la autoestima, la sabiduría, la salud, la serenidad, el dinero... Son simplemente ejemplos, cada persona tiene su propio sistema de valores. Si no los tienes claramente identificados te invito a que hagas el esfuerzo de identificarlos en este mismo momento. Seguro que no te arrepentirás. Para ello, puedes seguir los siguientes pasos:

1. Haz una lista, de la forma más sincera contigo mismo posible, con aquellas cosas que realmente son importantes para ti en la vida.
2. Si la lista es muy larga, trata de reducirla a cinco conceptos para quedarte con aquellos que realmente son esenciales.
3. Una vez identificados te propongo que realices la siguiente reflexión: ¿Cómo estás viviendo cada uno de ellos actualmente?

Algunos de estos valores los heredamos de nuestros padres. Otros los adquirimos de la gente que nos rodea, de la cultura en la que vivimos o del curso natural de nuestra propia vida, conforme vamos adquiriendo conocimientos y experiencia. Aunque hasta ahora no te hayas percatado, o no fueras consciente de ellos, tus valores siempre están ahí. Son el principal motivador de tu conducta y la guía para tu toma de decisiones, con independencia de que operen de forma consciente o inconsciente.

Cuando actuamos en contra de ellos, o interpretamos que lo estamos haciendo, se provoca una tensión interna que puede traer consecuencias en diferentes escalas. Es lo que llamamos en psicología «disonancia cognitiva». Para evitarlo sólo tienes que descubrirlos y dirigir tu vida hacia ellos. Reconocerlos explícitamente te servirá además para orientar tu comportamiento en momentos de duda. Poner en acción nuestros valores requiere determinación y eso es algo que únicamente depende de nuestra decisión.

Mantener una actitud amable hacia nosotros y congruente con nuestros valores es lo más saludable que podemos hacer desde el punto de vista psicológico y supone la base de nuestro bienestar. Estos dos conceptos representan los cimientos para construir una actitud sólida en torno a la práctica del mindfulness.

UN NUEVO ENCUADRE PARA LA TRADICIÓN

Una vez introducida la definición posiblemente estés pensando que el mindfulness no ha inventado nada, y he de decir que estás en lo cierto.

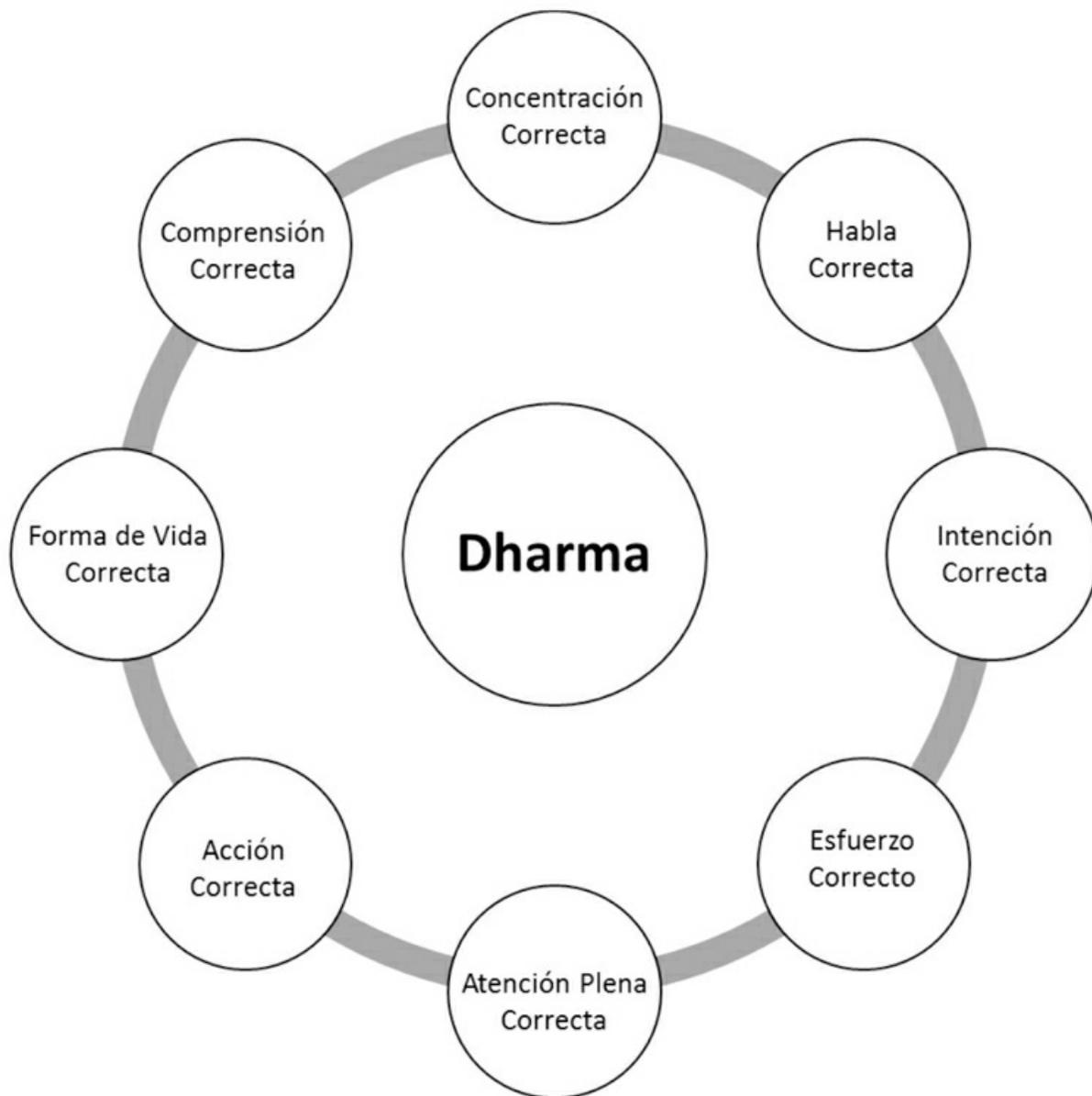
En realidad, no es un concepto nuevo. En las tradiciones orientales ya se hablaba hace mucho tiempo de esta «claridad mental» y de la «consciencia de nuestros

pensamientos, acciones y motivaciones». Profeso un profundo respeto hacia estas tradiciones y despiertan en mí una gran curiosidad, pero he de reconocer que no soy un experto, ni tampoco pretendo serlo. Tampoco me adhiero a ninguna tradición filosófica o espiritual.

Sin ánimo de ofender a nadie y permitiéndome cierta osadía, me atreveré a mencionar algunos de sus conceptos, para al menos hacer constar su aportación a esta disciplina. Tiene mucho mérito haber accedido a este conocimiento por la vía de la experiencia o la vivencia, con anterioridad a lo que lo estamos haciendo en Occidente por el camino de la ciencia. Quizá sea un buen momento para que ciencia y tradición se integren en un único saber.

Aunque complejo de describir con palabras, «sati» es un concepto budista que hace referencia a la consciencia en estado puro de lo que acontece aquí y ahora. En este estado de consciencia pura no hay ningún esfuerzo por lograr objetivos. No hay nada que lograr, simplemente se observa. Creo que el mindfulness sería un intento de traducción al inglés de esta idea y, en cierto modo, sería comparable a lo que hemos definido en el apartado «Mindfulness como habilidad».

Otro término que me llama poderosamente la atención es el de «dharma». Este concepto puede tomar diferentes significados según la tradición que lo emplee. En términos generales simboliza «el camino correcto». Comportamientos y acciones que nos acercan a la virtud. Actuar de acuerdo al dharma nos permite eliminar el sufrimiento y obtener tranquilidad y calidad de vida. Salvando las distancias, podemos decir que es lo que nosotros hemos denominado «Mindfulness como actitud».



Noble Camino Óctuple del Dharma

No es necesario acudir a tradiciones védicas o a tierras lejanas de Oriente, si es que eso te suena amenazante o te produce algún tipo de desasosiego. Si profundizamos un poco en la cultura clásica grecolatina, base de nuestra civilización occidental actual, podremos darnos cuenta de que algunas de sus disposiciones no distan demasiado de muchos de los planteamientos actitudinales del mindfulness.

Es sorprendente lo poco que acudimos a los textos clásicos, cuando éstos reflejan un conocimiento y una sabiduría que pueden ayudarnos en gran medida a desenvolvernos en nuestra vida cotidiana actual. Acudir al origen de nuestro pensamiento nos puede ayudar a salir de la trampa del «secuestro velado» de nuestra sociedad artificial y

acelerada.

Dentro de estas escuelas clásicas me resulta especialmente interesante el pensamiento de los estoicos. El origen del estoicismo se remonta al siglo III a. C., su pensamiento trata en esencia, al menos tal y como yo lo interpreto, de superar la imperfección de la naturaleza humana y las trampas mentales con las que convivimos, por medio del uso de la razón. El estoicismo tardío, aquel que se desarrolló en los tiempos del Imperio romano, tiene como máximo representante a un cordobés nacido en el año 3 de nuestra era, Lucio Anneo Séneca. Esta escuela filosófica fue capaz de acoger el pensamiento de mentes tan dispares como la de un consejero de palacio, como fue Séneca, la del exesclavo Epicteto, y la del mismísimo emperador romano Marco Aurelio.

Seguramente si analizamos su pensamiento desde nuestra perspectiva etnocéntrica actual, encontraríamos algunos aspectos chocantes, pero gran parte de los planteamientos que incorpora están plagados de sentido común y cuentan con una inmensa validez para movernos en nuestros tiempos modernos.

Lo realmente interesante del estoicismo, desde mi punto de vista, es que se trata de un conocimiento laico y aplicado de una filosofía para la vida, tal y como plantea también el mindfulness. Una manera de esculpir nuestra forma de ser y comportarnos, respetando la singularidad de cada persona. No se trata de una doctrina moral que trate de estandarizar una única forma de entender el mundo, sino que nos brinda un conjunto de argumentos prácticos y de fácil comprensión, que permiten cincelarnos a nosotros mismos, moderando nuestra conducta. Podemos encontrarnos ideas comunes con las tradiciones orientales como son el crecimiento interior, el equilibrio y la serenidad.

No es difícil identificar la influencia del pensamiento estoico en filósofos más recientes como Descartes, Spinoza, Kant, Hegel... También es indudable su influencia en corrientes de la psicología moderna como la terapia racional-emotiva de Albert Ellis, el enfoque cognitivo-conductual ampliamente utilizado en la actualidad o la logoterapia, psicoterapia desarrollada por el neurólogo y psiquiatra austriaco Victor Frankl, autor de la impactante historia *El hombre en busca de sentido*, en la que narra su paso por los campos de concentración nazis. Tampoco se escapan a su influencia obras que han originado el coaching ejecutivo moderno, tan difundido en los últimos años en el entorno empresarial, como son *Coaching* de John Whitmore y *La ontología del lenguaje* de Rafael Echeverría. Incluso podemos reconocerlo en el código de valores Jedi de la saga de *La guerra de las galaxias*. Aunque la historia no haya sido del todo justa con ellos, los estoicos han dejado una huella muy palpable en nuestro pensamiento moderno.

No es el fin de este libro hacer un ensayo filosófico, ni mucho menos, pero hay dos conceptos que se deducen de este pensamiento que resultan muy interesantes de analizar y que son comunes, tal y como yo los entiendo e interpreto, a la filosofía del mindfulness: la virtud y el espacio de imperturbabilidad.

VIRTUD

Los estoicos nos plantean una sencilla manera de vivir, en la que la racionalidad nos aporta la base para vivir con libertad, autonomía y autocontrol. La conducta correcta es la que descansa sobre la serenidad y la calma.

El hombre sabio es aquel que se sobrepone a sus propios impulsos y a los avatares que agitan su vida cotidiana. En el marco del pensamiento estoico, la virtud es la única y verdadera felicidad para el hombre.

Si acudimos a su definición actual, una de las acepciones que nos plantea la RAE para el término «virtud» creo que ya es suficientemente significativa: «Integridad de ánimo y bondad de vida».

Implica actuar con amabilidad y consideración hacia uno mismo y hacia los demás, con el fin de hacer del mundo un sitio más agradable.

En última instancia se trata de poner intención en obrar de forma correcta. Las virtudes son hábitos que podemos aprender, como cualquier otro, si contamos con la intención y ponemos la suficiente atención en ello. Por medio del aprendizaje y la repetición podemos consolidar los actos en hábitos. Nuestros hábitos nos definen y en nuestras manos está que éstos se conviertan en virtudes.

ESPACIO DE IMPERTURBABILIDAD

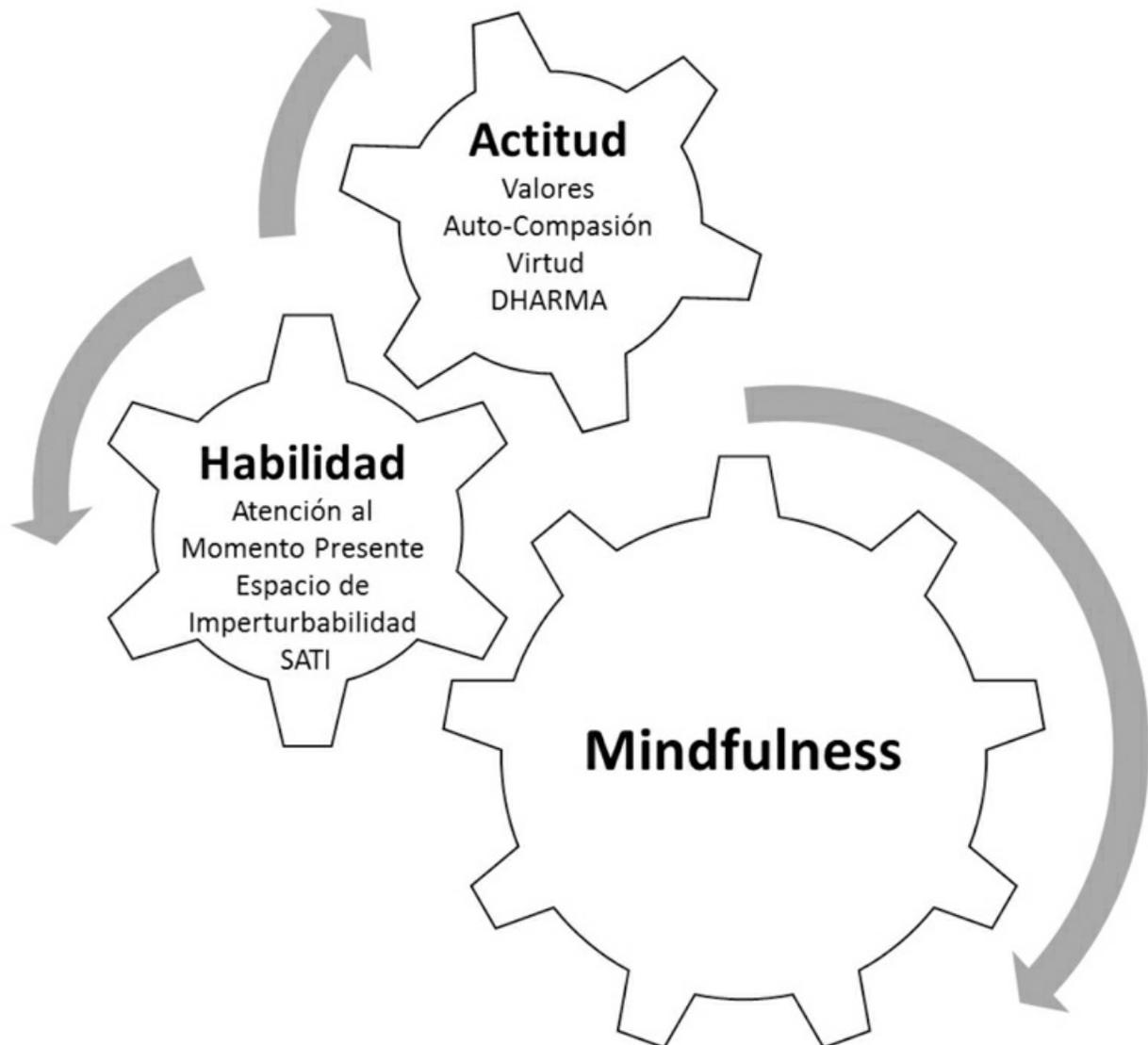
El estoico trata de alcanzar la virtud como un bien en sí mismo, no por placer o beneficio. El camino virtuoso pasa por deshacerse de ciertas trampas y fantasías mentales que lo perturban a la hora de interpretar los hechos, y conseguir no verse afectado por nada que no dependa de su propio poder de autogobierno. En palabras de Epicteto: «No te dejes dominar por la imaginación. Si aguardas y te contienes, serás más fácilmente dueño de ti mismo».

La neutralización de nuestras fantasías mentales, compuesta por errores de juicio y perturbaciones emocionales que nacen de falsas opiniones, es lo que da lugar a la serenidad intelectual, al espacio de imperturbabilidad. No resulta un problema el disfrutar de nuestros deseos, siempre y cuando no se hagan con el control de nuestra vida.

Para alcanzar este espacio, los estoicos consideran esencial ver las cosas tal y como son. Ni las personas ni las circunstancias se presentan para satisfacer nuestras expectativas o juicios acerca del mundo, de los demás o de mí mismo. La aceptación de los acontecimientos tal cual son, sin exigir que sucedan tal y como desearías, es lo que te permitirá la serenidad interior. La aceptación no implica resignación, sino un mejor entendimiento de las relaciones y causas que se establecen entre los acontecimientos, sin resistirnos a lo que sucede. Desde este mejor entendimiento, podrás tomar decisiones más efectivas o sabias, y actuar en consecuencia.

Según esta línea de pensamiento, si utilizas la razón para trascender a tus apegos y a las condiciones externas, podrás permanecer imperturbable a las circunstancias. La imperturbabilidad no implicaba negar el valor de las emociones y de la información que nos transmiten. Sino que para los estoicos no tiene sentido alterarse por aspectos que se escapan a nuestro control y es más lógico centrarse en aquello que sí podemos controlar. Esta idea estoica nos facilita un marco de referencia con un gran sentido práctico a la hora de plantear la libertad y la felicidad humana.

Sinceramente, creo que a nivel conceptual los términos que utilicé en la definición inicial no distan demasiado de los empleados por estas tradiciones, tanto orientales como occidentales. Creo que es justo reconocer sus aportaciones e influencia en origen. El matiz que ha incorporado la corriente actual del mindfulness, es la contextualización de estas ideas en nuestra cultura occidental, por medio del paradigma científico, para estudiar los beneficios que aporta.



Concepto de Mindfulness

CAPÍTULO III: LA PRÁCTICA

Nada puede venir de la nada.

WILLIAM SHAKESPEARE

Cuando tratamos de poner en forma nuestro cuerpo, yendo al gimnasio o practicando algún tipo de deporte, lo consideramos un hábito muy saludable. Aun así, no todo el mundo lo hace porque requiere de esfuerzo y perseverancia.

Cuando entrenamos la mente con el mindfulness ocurre exactamente lo mismo que con cualquier otro tipo de entrenamiento. Estamos trabajando con el músculo de nuestra atención y esto requiere de intención, voluntad y mucha práctica. La atención es un músculo que puede entrenarse, pero que también acaba atrofiándose si no se utiliza.

La meditación es el punto de partida, desde la perspectiva de la práctica formal, a la hora de tomar contacto con el mindfulness. Nos permite entrenar nuestra atención en un entorno seguro y relajado, para posteriormente ir trasladando a nuestra vida cotidiana, la habilidad de dirigirla voluntariamente, a demanda, siempre que lo necesitemos. La atención es el principal activo con el que contamos pero también puede convertirse en nuestro principal problema. Es una herramienta como cualquier otra, que puede construir o destruir. Por medio de la meditación aprendemos a conectar nuestra atención con aspectos saludables, ajenos a bucles de preocupación sin fin y distracciones continuas. La capacidad de desconectar la atención de algo que nos atormenta, distrae o limita, y dirigirla en otra dirección más adecuada resulta esencial para nuestro bienestar, entre tanto ruido externo e interno al que estamos expuestos.

La palabra «meditación» es un término genérico, que da cabida a diferentes prácticas utilizadas tanto en Oriente como en Occidente, desde muy antiguo, pero ¿qué significa en esencia la palabra «meditación»? Creo que se le atribuyen algunas connotaciones que no responden a la realidad.

Esencialmente, meditar consiste en la realización de un esfuerzo interno para regular la atención, dirigiendo voluntariamente el flujo de información que corre por nuestra mente.

Esta definición esencial puede tomar diferentes significados, en función del contexto en el que se practique y el sentido que se le dé. En el contexto del mindfulness se entiende la meditación como un entrenamiento mental, que permite desarrollar la habilidad de prestar atención al momento presente, dándole un sentido práctico en la vida cotidiana. Desde este punto de vista no existe ningún tipo de connotación mística o

religiosa y está despertando un gran interés entre la comunidad científica.

He de reconocer que cuando empezaba hace años a trabajar este concepto, me costaba mucho asimilar la palabra «meditación». Tenía muchos prejuicios al respecto. Lo veía como algo muy lejano y místico. Afortunadamente aquello no me paralizó, quizá por la necesidad que me acuciaba, pero entiendo perfectamente que haya personas a las que les pueda chocar. Y es que existen muchos mitos al respecto. En este capítulo analizaremos algunos de estos mitos y las principales formas de practicar el mindfulness, tanto desde una perspectiva formal como informal.

MITOS DE LA MEDITACIÓN

Al oír la palabra «meditación» es posible que pensemos que es algo muy complejo propio de personas sabias o elevadas espiritualmente. También puede evocarnos en nuestra mente ciertos rituales o posturas extravagantes. Pero no tiene nada que ver con eso. Cualquier persona puede meditar y seguramente sea más sencillo y cercano de lo que la mayor parte de la gente piensa. Existen numerosos mitos acerca del término. Pasaré a comentar aquellos que creo son los más comunes y limitantes para las personas que se plantean iniciar con la práctica.

MEDITAR ES MUY DIFÍCIL

Las prácticas meditativas no son especialmente difíciles. Puede bastar únicamente con prestar atención a nuestra respiración durante unos minutos al día. Simplemente nos concentramos en ello. Seguramente nuestra mente se distraiga del foco de concentración. Cuando esto ocurra debemos saber que no pasa absolutamente nada, no lo estamos haciendo mal. Forma parte del proceso e iremos mejorando con la práctica.

Si bien las técnicas meditativas no son especialmente complejas de llevar a cabo, nuestra naturaleza humana siempre plantea resistencia al cambio. Nuestra misión como organismo es permanecer vivos. Cuando queremos hacer un cambio o incorporar un nuevo hábito, la naturaleza nos plantea una pregunta: ¿Si estás vivo, para qué quieres cambiar? Se emplea a fondo en ponernos muchas trabas para implementar el cambio. Por eso es tan importante que nuestra intención sea genuina y que mantengamos nuestra voluntad intacta para poder incorporar el nuevo hábito. Pero no es diferente a los requerimientos que nos plantea cualquier otro hábito cotidiano que queramos incorporar en nuestra vida.

Con esfuerzo, disciplina y apertura a nuestra experiencia interior podemos retomar aspectos de nuestra vida con los que hemos perdido contacto o que no nos apetecía mirar. Esto nos dota de poder y claridad mental.

NO TENGO TIEMPO SUFICIENTE PARA MEDITAR

En mi entorno de amigos y clientes esta afirmación es muy común. Cuando me preguntan acerca de en qué consiste eso en lo que ando metido, y de lo que tanto se habla, les respondo lo que yo entiendo que implica el mindfulness. La réplica habitual que recibo es «¡Yo no tengo tiempo para eso!».

No suelo insistir en tratar de convencer a nadie con respecto a la práctica del mindfulness. Requiere un esfuerzo que no todo el mundo está dispuesto a asumir y entiendo que el interés debe ser auténtico y venir desde el interior. Cada persona tiene su momento y manera de aproximarse a esta práctica.

Aun así, cuando me manifiestan esta afirmación tan tajante les pido permiso para reformular el asunto por medio de una pregunta. Cuando acceden, la pregunta que les planteo es la siguiente: «¿Estarías dispuesto a invertir el 1 por ciento del tiempo que pasas despierto en tu bienestar y eficacia personal? ¿O posiblemente en lo que tú entiendas por felicidad?».

Hasta ahora, en el ciento por ciento de los casos la respuesta ha sido afirmativa. Pues bien, si hacemos los cálculos oportunos, podemos llegar a la conclusión que el 1 por ciento del tiempo que pasamos despiertos, supone la cantidad aproximada de diez minutos diarios. Con el simple gesto de pararte a prestar atención a tu respiración durante diez minutos al día, estoy seguro de que en cuestión de no mucho tiempo experimentarás cambios significativos, y será el inicio de una bonita amistad contigo mismo.

LA MEDITACIÓN REQUIERE CREENCIAS ESPIRITUALES O RELIGIOSAS

Aunque no me encuadro en ningún planteamiento filosófico, reitero mi respeto, curiosidad y, en algunos casos, admiración por las tradiciones que incorporan la meditación entre sus prácticas habituales.

Aun así, entiendo la meditación como una práctica que nos permite entrenar nuestra atención y observar nuestra consciencia desde una posición serena y neutral, evitando todas esas interferencias externas a las que estamos sometidos, y también esas interferencias internas que nosotros mismos nos imponemos por medio de nuestro diálogo interno. La atención y la consciencia son nociones universales y comunes a todas las personas. Creo que nadie tiene el derecho de atribuirse como propias estas prácticas de entrenamiento de la atención, en aras de un purismo intelectual excéntrico. Desde nuestro punto de vista, la práctica de la meditación no requiere ningún tipo de creencia espiritual o religiosa.

Somos muchos los que incorporamos este tipo de prácticas, sin adherirnos a ningún tipo de credo o filosofía espiritual. Tampoco identifico ningún tipo de conflicto para aquellas personas que sí profesen algún tipo de creencia y quieran comenzar con la

práctica.

La meditación puede ser practicada por cualquier persona que muestre la inquietud y tenga la intención de enriquecer su vida. Cualquiera que quiera mejorar su salud y eficacia de una forma más plena.

LA MEDITACIÓN CONSISTE EN DEJAR LA MENTE EN BLANC

¿Qué significa esto? ¿Hay alguien que lo entienda? Si lo que se pretende decir con esta expresión es que la meditación consiste en suprimir los pensamientos o cualquier actividad mental, he de posicionarme en contra. La naturaleza de nuestra mente es pensar y además no tiene nada de malo. Desde este punto de vista, considero imposible ir en contra de esta naturaleza.

Quizá sea una metáfora que se emplee para querer decir que debemos eliminar cualquier tipo de pensamiento negativo o emoción desagradable. Al respecto de esto, tampoco puedo posicionarme a favor. Nuestros impulsos internos, ya sean cognitivos o emocionales, tienen una razón de existir y siempre cuentan con una intención positiva, aunque en muchas ocasiones no se muestre a primera vista. Es posible que yo piense que mi equipo de trabajo es mediocre, para salvaguardar mi autoestima como director del mismo. Si el trabajo sale mal, la responsabilidad no sería mía sino de mi equipo de colaboradores, por ejemplo. No se trataría de eliminar nada de nuestra mente, sino de observar nuestros propios impulsos internos para poder entenderlos de una mejor manera.

La función de nuestra mente es pensar para entender mejor el mundo, tomar mejores decisiones y garantizar así nuestra supervivencia. Es por esto que la mente deambula constantemente, visitando experiencias pasadas y anticipando situaciones futuras, con el fin de extraer nuevos aprendizajes y evitar potenciales amenazas. Por medio de la meditación generamos un espacio para observar nuestros propios contenidos mentales, que en muchas ocasiones son inconscientes y están dirigiendo nuestra vida y nuestro comportamiento por una dirección que no hemos elegido. Una mente saludable no es aquella que evita pensar, no creo que sea posible, sino la que es capaz de observar sus pensamientos y modificarlos para cubrir sus necesidades o alcanzar sus objetivos.

Meditar, al menos desde la posición en que yo me aproximo a ello, no tiene nada que ver con dejar la mente en blanco, sino con entrenar nuestra atención para observar el contenido de nuestra mente y dirigir nuestro foco hacia donde nosotros queremos en cada momento. Cuando somos capaces de transferir este movimiento de la atención a los diferentes ámbitos de nuestra vida cotidiana, somos capaces de percibir el momento presente en su totalidad y sostenerlo en nuestra consciencia. De esta manera, enriquecemos nuestra experiencia y elevamos nuestros niveles de bienestar y eficacia.

En el mindfulness, no hay nada que conseguir, ningún objetivo que cumplir ni ningún

estado que alcanzar. Simplemente se permite que las cosas se desplieguen a su manera. Se sostiene en la consciencia del momento presente, sin añadir nada más.

LA PRÁCTICA FORMAL

Con práctica formal nos referimos a ejercicios que realizamos diariamente, relacionados con diferentes técnicas de meditación. Dedicamos un espacio y un tiempo determinado para ello. En el contexto del mindfulness, se puede dividir la práctica de meditación en tres tipos principales, en función de cómo focalicemos nuestra atención: atención enfocada, presencia abierta y meditación compasiva.[14]

ATENCIÓN ENFOCADA (*FOCUSED ATTENTION*)

En esta práctica la atención debe posarse exclusiva e ininterrumpidamente sobre un punto de concentración (objetos del mundo que estén aconteciendo en el presente: respiración, sensaciones del cuerpo, sonidos...). Se trata de elegir un punto de concentración y llevar toda nuestra atención hacia él. No necesitamos cambiar nada, simplemente observarlo.

Aunque no es el único, el foco de concentración más habitual es la respiración. Observamos las sensaciones que produce la respiración al entrar y al salir de nuestro cuerpo. Para ello, elijo un único punto, como pueden ser los orificios nasales y observo las sensaciones que produce en ellos la respiración. Si me encuentro especialmente nervioso puedo elegir como punto de concentración el movimiento del abdomen. Al mismo tiempo que trabajo la atención, me obligo implícitamente a realizar una respiración más profunda y puedo contrarrestar la tensión con la que he comenzado el ejercicio.

Seguramente, una vez transcurrido un tiempo, nos demos cuenta de que nuestra mente divaga, secuestrada por pensamientos. Cuando nos demos cuenta de que esto ocurre, debemos saber que todo está bien. Simplemente tomamos nota de la distracción y volvemos a depositar suavemente nuestra atención en el punto de concentración que hayamos elegido. Estos movimientos de la atención, aparentemente nimios, son esenciales para estabilizar nuestra mente. En primer lugar, tomo conciencia de que mi mente se ha distraído a pesar de poner esfuerzo en que no lo haga. Habitualmente no nos damos ni cuenta de ello. Además, tomo conciencia de mis impulsos internos, es decir, del contenido de mi mente cuando se distrae. Por último, me otorgo el poder de decidir que en ese momento no quiero prestar atención a ese contenido de distracción, sino que quiero llevar la atención donde la tenía voluntariamente.

Cuando practico habitualmente consolido mi capacidad para desplegar estos movimientos en los diferentes ámbitos de mi vida. ¿Te das cuenta de lo que puede

cambiar tu experiencia, tu vida, cuando eres tú quien gobierna tu foco de atención? En algún sitio leí una frase al respecto de esto, que me pareció muy contundente: «Lo que capta tu atención controla tu vida».

Pues de esta manera, somos nosotros los que controlamos lo que capta nuestra atención y, en consecuencia, nuestra vida.

La atención enfocada supone la primera fase del entrenamiento. Nos permite estabilizar y enfocar nuestra atención a pesar del sinfín de distracciones que aparecen en nuestra mente. En el proceso nos damos cuenta de nuestra vulnerabilidad ante el «secuestro velado», pero aprendemos a focalizar nuestra atención de manera sostenida deteniendo el flujo de pensamientos que lo contienen.

Cuanto más fuerte es nuestra atención enfocada, más profundamente podemos sumirnos en la tarea que estamos haciendo en cada momento, es decir, desarrollamos nuestra capacidad de concentración. Pero no sólo eso, ya que también nos permite darnos cuenta de cuándo nuestra mente nos está jugando una mala pasada, yéndose tras alguna distracción, y volver a dirigir nuestra atención hacia el lugar donde la teníamos. Retomamos la capacidad de dirigir nuestra atención conscientemente y, por lo tanto, elevamos nuestros niveles de eficacia y productividad.

PRESENCIA ABIERTA (*OPEN MONITORING*)

En este ejercicio nuestra atención no permanece en un único punto estático, sino que observamos amablemente todo aquello que va emergiendo en nuestra consciencia de forma espontánea. Todo lo que debemos hacer es ser conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos que van emergiendo. Observarlos sin dejarnos llevar por ellos. Sin tratar de cambiar nada. Los consideramos como meros eventos aislados que aparecen en nuestra consciencia, sin tomarlos como algo personal.

Ampliamos el campo de atención a todo lo que surge, incluyendo la propia experiencia de la atención. No excluimos nada. Observamos todo aquello que acontece, de forma activa, es decir, sin dejarnos arrastrar por el contenido que va apareciendo en nuestra mente. Simplemente lo observamos, sin forzar ni cambiar nada. Como si el contenido de nuestra mente fuese el torrente de un río y nosotros lo contemplásemos desde la orilla.

Por medio de este tipo de práctica entrenamos una habilidad clave en el contexto del mindfulness y que resulta estratégica en nuestra vida cotidiana: el discernimiento. Discernir nos permite observar y desligarnos de nuestra propia actividad mental. Adoptamos una postura de observador externo de nuestro propio contenido mental, sea cual sea su naturaleza. Observamos el flujo de pensamientos, emociones, juicios, creencias, imágenes, percepciones, sensaciones... La capacidad de observar todo este tráfico y separarnos de él nos permite entender de una mejor manera nuestro propio

funcionamiento. Aliviamos gran parte de nuestro sufrimiento y generamos posibilidades de acción diferentes, más productivas y consideradas con nosotros mismos y los demás.

Posiblemente no sea una práctica tan sencilla o intuitiva como la atención enfocada, ya que tendemos a identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos y emociones, y a vernos arrastrados por este contenido y su correspondiente diálogo interno. Se trata de aprender a observar nuestros impulsos «desde fuera», sin juzgarlos ni tratar de cambiarlos.

Trasladar esta habilidad de monitorizar nuestra consciencia al resto de ámbitos de nuestra vida, podría considerarse la razón de existir del mindfulness, y resulta de gran utilidad. Una de las aplicaciones más beneficiosas que identifiqué en ello es que nos permite salir del bucle de la preocupación.

Todos tenemos preocupaciones. Incluso me atrevería a decir que preocuparse es una señal de inteligencia. Esta misma inteligencia, que nos permite pensar, imaginar y planificar, también nos hace anticipar resultados negativos, pudiendo quedar atrapados en un bucle mientras rumiamos estas consecuencias una y otra vez. El «pensamiento rumiativo» es un patrón mental obsesivo en torno a los diferentes aspectos de una cuestión, pero que no genera ninguna solución al respecto. Eleva nuestra frustración y no deja de martillearnos constantemente. ¿Quién no ha experimentado en alguna ocasión este tipo de pensamientos? La práctica de la presencia abierta nos prepara para este tipo de situaciones. Nos permite detectar estos patrones, aceptarlos y observarlos. Desde esta aceptación y comprensión podré identificar soluciones alternativas.

MEDITACIÓN COMPASIVA (*LOVING KINDNESS*)

La última fase del entrenamiento en el mindfulness es la meditación compasiva. Desde mi punto de vista, es la parte más bonita, profunda y reveladora. En mi caso particular he necesitado años de práctica previa para animarme a experimentarla. Pero cuando he comenzado a hacerlo, ha significado un impulso extra en mi vida.

Suelo usar un dispositivo electroencefalográfico para estudiar mi patrón de ondas cerebrales durante la meditación. Incluso en la señal eléctrica que transmite mi cerebro durante este tipo de práctica, en comparación con otras, los cambios han sido realmente llamativos.

Una vez hemos desarrollado nuestras habilidades de foco y discernimiento, mediante las prácticas de atención enfocada y presencia abierta, estamos en disposición de mejorar nuestra compasión. Al igual que ocurre con la atención, la compasión también se puede entrenar y desarrollar.

La meditación compasiva consiste en experimentar un estado emocional positivo hacia cualquier ser vivo. Es imprescindible empezar por uno mismo y declararnos sinceramente un cariño incondicional. Si no podemos sentirlo por nosotros, no podremos

sentirlo por los demás. Para entrenar este estado puedo imaginarme como si me observara desde fuera, y repetir mentalmente una frase tipo «que estés libre de sufrimiento, que seas feliz». Paulatinamente puedo ir dirigiendo este estado a otras personas, colectivos o seres, a los que tenga simpatía. Puedo traer a mi mente, por ejemplo, familiares o mascotas. Finalmente también puedo trabajar con aquellos que son desconocidos para mí, o incluso con los que me encuentre en conflicto.

Entiendo que este tipo de práctica pueda resultar chocante para según qué tipo de personas. A mí me ha ocurrido durante algunos años y he puesto resistencia. Pero la ciencia avala que la compasión es una habilidad que puede entrenarse y juega un papel fundamental en la activación de nuestro sistema neurológico del bienestar. Más allá de cualquier connotación ética o moral de este tipo de práctica me parece especialmente interesante su relevancia «psicológica». Su importancia hay que encuadrarla en el hecho de que es un proceso que ayuda a superar las consecuencias negativas de la crítica destructiva, hacia nosotros mismos y los demás, y genera emociones positivas que nos permiten sentirnos felices. La investigación del Center For Healthy Minds,^[15] liderada por Helen Weng, ha puesto de manifiesto que el cerebro adulto puede ser entrenado en compasión por medio de este tipo de prácticas. Tras este entrenamiento, las personas muestran conductas más altruistas y cuentan con una mayor actividad en los circuitos cerebrales implicados en los procesos de empatía y comprensión de los demás, así como en la regulación emocional y las emociones positivas.

Si bien, para el entrenamiento en compasión hacia los demás creo que es necesario hacerlo en el momento en el que uno se sienta preparado, la compasión por uno mismo es imprescindible desde el mismo momento en que comenzamos con la práctica del mindfulness. A diferencia de la autoestima, que en algunos casos puede ser algo perversa al provocar ideas narcisistas basadas en el «ego», la autocompasión enfoca hacia una aceptación incondicional y genuina de nosotros mismos. Con nuestras virtudes y nuestros defectos. Sin inflar nuestras fortalezas ni tapar aquellas partes de nosotros que no nos gustan tanto. Esta relación, honesta y de amistad incondicional con nosotros mismos, es el principal fundamento para el bienestar y el crecimiento.

Ya conoces los principales tipos de práctica y qué aportación hacen a tu vida. En el caso de la «atención enfocada» trabajamos la concentración y el foco y, por lo tanto, la productividad. Mediante la «presencia abierta» desarrollamos nuestra capacidad de discernimiento y ecuanimidad a la hora de observar el mundo y nuestra propia mente. La «meditación compasiva» nos ayuda a reconectarnos con nuestra propia naturaleza y con los demás y activa nuestros circuitos cerebrales del bienestar emocional. En mi opinión, no hay que abordarlas todas, y mucho menos hacerlo todo desde el inicio abruptamente.

Es como si fueran capas de una cebolla, en las que cada uno ha de ir encontrando su momento para practicarlas. Dependerá de ti la elección de la capa hasta la que quieras profundizar y el momento de hacerlo.

LA PRÁCTICA INFORMAL

La razón de existir del mindfulness es tomar conciencia del momento presente, en su sentido más amplio y completo. Por lo tanto, aunque la práctica formal es necesaria, no es suficiente con realizar nuestros ejercicios y olvidarnos hasta el día siguiente.

Se trata de adquirir un compromiso personal con estar presentes en nuestra vida. Escapar al «secuestro velado» al que está sometida nuestra mente e ir incorporando atención, serenidad y discernimiento en los diferentes ámbitos de nuestro día a día. Lo que pretendemos es cambiar nuestra modalidad de atención por defecto. Pasar de un estado somnoliento y aletargado a un estado despierto, en el que prestamos atención a todos los matices de nuestra experiencia y comenzamos a gobernar nuestra vida.

Por medio del entrenamiento de la práctica formal vamos dando forma a este proceso, pero también contamos con vías de acceso informales que nos ayudan a ir consolidando el aprendizaje y trasladándolo a nuestra cotidianidad. El concepto «informal» hace referencia a que no es necesario dedicar un tiempo y un espacio previamente establecido como hacemos con la práctica formal, sino que podemos aprovechar nuestras rutinas y hábitos para practicar. No es necesario cambiar nada, simplemente observarlas desde otra perspectiva, con atención plena. Con el mindfulness informal la atención se regula cuidadosamente mientras realizamos actividades cotidianas: al despertar, al comer, al caminar, mientras nos aseptamos o realizamos tareas del hogar... Es decir, actividades que cualquiera de nosotros llevamos a cabo en nuestro día a día.

Desde mi forma de entender el mindfulness, la práctica informal no debe ser sustitutiva de la práctica formal. Ambos tipos de práctica nos ayudan a entrenar nuestra atención, crear las correspondientes conexiones neuronales y consolidarlas. Así podremos disponer de ellas cuando las necesitemos. Para aquellas personas que sigan pensando que no pueden disponer de diez minutos al día para la práctica formal, puede ser una buena forma de comenzar, si partimos de la idea de que «menos es más». Es mejor sólo hacer la práctica informal que no hacer nada. Cabe la posibilidad de que comenzando por aquí, se despierte la curiosidad y se vaya complementando poco a poco con alguna de las prácticas formales que se proponen. Que cada uno vaya encontrando su sitio y su momento al ritmo que estime oportuno.

Vamos a analizar tres canales fundamentales para trasladar el mindfulness a nuestra vida cotidiana: momentos, palabras y sonrisas.

- **Vía 1: Momentos**

A continuación te planteo la forma de practicar el mindfulness en diferentes momentos del día por los que todos transitamos. Estoy seguro de que una vez que comiences con ello, tu imaginación y creatividad encontrarán otros caminos que te resultarán igual o más útiles, teniendo en cuenta tus particularidades.

Al despertar

No saltes de la cama automáticamente. Pon el despertador cinco minutos antes y dedícalos a conectar contigo. Sin evaluar ni pretender cambiar nada observa tus sensaciones corporales, tu estado de ánimo y qué tipo de pensamientos vienen a visitarte al comenzar el día. Si te das cuenta de que estos contenidos son negativos o estresantes puedes aprovechar estos minutos para dirigir tu atención a la respiración. Esto podrá ayudarte a traer algo de calma y preparar el día desde una perspectiva diferente.

Higiene diaria

La higiene es un momento ideal para practicar el mindfulness. Cuando estás en la ducha se producen muchas sensaciones agradables a las que habitualmente no prestamos demasiada atención, porque estamos planificando el día o enfrascados en algún problema cotidiano que vamos a resolver posteriormente. Puedes aprovechar para observar todas esas sensaciones que te estás perdiendo. Observa el efecto que produce el agua al recorrer tu cuerpo, su temperatura, su presión, el olor del jabón...

Al caminar

Si sales a dar un paseo o te diriges a algún sitio, trata de caminar de forma consciente, evitando el piloto automático. Observa tu postura y las sensaciones que se producen en tus pies al tomar contacto con el suelo. También puedes observar todos los estímulos que te llegan a través de los sentidos. Colores de los edificios que salen al paso, los sonidos o el movimiento de las hojas de los árboles... Cualquier cosa que acontezca en el camino.

Alimentación

Se trata de comer de un modo más lento y observando todos los detalles que se producen en el proceso. La comida y el universo de sensaciones que te provoca. Observa el color de la comida, su olor, su sabor, las sensaciones que produce al entrar en tu boca y cuando la masticas... Son infinidad de detalles que pasan inadvertidos para nosotros habitualmente y que, cuando les prestamos la atención que se merecen, se vuelven muy agradables.

Tareas del hogar

Las tareas del hogar son aburridas y generan resistencia, al menos en mi caso. Si mientras las hacemos, nos enfocamos en las resistencias que nos provocan y en lo tediosas que resultan generaremos rechazo y malestar. Si, por el contrario, te concentras en la tarea, en las características de la suciedad, tus movimientos y cómo todo va cambiando lentamente, tu experiencia cambiará de forma radical. Aunque suene cómico o extravagante, es una excelente oportunidad para practicar el mindfulness. También puede resultar una metáfora realmente interesante, para analizar cómo manejamos otras situaciones incómodas que surgen en nuestra vida.

Al acostarse y antes de dormirnos

En aquellos períodos en los que nos encontramos más nerviosos, el momento de ir a la cama suele aprovecharlo nuestra mente errante para secuestrarnos con todo tipo de pensamientos negativos, lo que hace que nos sintamos más tensos y no podamos conciliar el sueño. Tanto en estos períodos como en otros, el momento de acostarnos es una buena ocasión para volver a conectar con el momento presente. Puedes prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo al entrar en contacto con el colchón, el frescor y el tacto de las sábanas, la presión que ejerces sobre la almohada y las sensaciones de descanso que te produce el hecho de estar tumbado.

Pausas inteligentes



Pausas Inteligentes

Todos en algún momento de nuestra vida nos hemos comportado de una forma de la que con posterioridad nos hemos arrepentido. Es posible que hayamos tenido algún conflicto con nuestra pareja, amigo o compañero de trabajo y, presos de la ira, hayamos hecho o dicho algo que no era conveniente y que haya empeorado las cosas. En estos momentos, en que nuestras reacciones emocionales nos secuestran, podemos «dominar la pausa» y generar distancia planteándonos algunas preguntas a nosotros mismos:

1. ¿Cuál es la interpretación que estoy haciendo de la situación que me invita a comportarme y sentirme de esta manera? ¿Qué juicios estoy emitiendo y qué expectativas tenía respecto de esta situación?
2. ¿Podrían darse otras interpretaciones? ¿Puedo tratar de identificar al menos tres explicaciones diferentes para estos mismos hechos?
3. Tras esta reflexión, ¿puedo suspender mis juicios y expectativas iniciales?
4. Y ahora... ¿qué elijo hacer?

- **Vía 2: Palabras**

Por medio de la palabra no sólo articulamos la realidad sino que también la creamos. Ésta es la idea central que nos transmite Rafael Echeverría en su libro *Ontología del lenguaje*.

Los postulados del autor defienden que el lenguaje ha sido considerado históricamente como algo pasivo que nos permite describir lo que percibimos (mundo exterior) y lo que pensamos o sentimos (mundo interior), pero el lenguaje no sólo nos permite hablar de estos aspectos sino que también hace que las cosas ocurran, es generativo. Alteramos y creamos realidad por medio de las palabras. La manera en la que utilicemos el lenguaje es el factor más importante para definir cómo seremos vistos por los demás y por nosotros mismos. Modelamos nuestra identidad y el mundo en que vivimos por medio del lenguaje. Desde esta perspectiva, si prestamos atención consciente a las palabras que empleamos, podemos ganar dominio sobre nuestras vidas y nos otorgamos el poder de diseñar el tipo de persona en la que queremos convertirnos.

Recientemente, un estudio de la Universidad de Rochester[16] realizado con resonancia magnética funcional, ha facilitado algunas claves desconocidas hasta ahora acerca de cómo la información de las palabras es representada en patrones cerebrales. Los autores han utilizado un modelo semántico en el que han estudiado 242 palabras. Cada una de ellas era evaluada en una escala de 0 a 6 en torno a 65 atributos. La combinación de puntuaciones de cada palabra genera una experiencia particular. En función de la asociación de cada palabra con sus atributos, los autores del estudio han sido capaces de predecir los patrones cerebrales asociados a las palabras estudiadas, así como de frases completas que las incluían.

Esto me hace llegar a la conclusión de que por medio de las palabras creamos nuestra forma particular de ver el mundo exterior así como damos forma a nuestro mundo interior. Y que esta idea, además, tiene una correlación tangible y predecible con nuestros patrones cerebrales. En función de los atributos que le otorgamos a determinadas palabras y frases, las pautas de activación de nuestro cerebro serán diferentes.

Esto ya fue apuntado por Albert Ellis, considerado uno de los psicoterapeutas más influyentes de la historia, en su modelo racional-emotivo-conductual. Rompiendo con el psicoanálisis, y también influido por el pensamiento estoico, sostiene que a través del análisis racional podemos comprender nuestras limitaciones y reestructurarnos cognitivamente, modificando así activamente nuestras creencias y comportamientos desfavorables.

A partir de este planteamiento, el autor deduce que en muchas ocasiones contamos con ideas irracionales sobre el mundo y filosofías de vida que, aunque no se ajusten a la realidad, las mantenemos como dogma y alteran nuestra percepción de la realidad. Las considera irracionales ya que no las podemos constatar empíricamente y, además, impiden una buena adaptación al mundo que nos rodea.

Este tipo de ideas son incuestionables para nosotros, absolutas y habitualmente

expresadas en términos imperativos como «debo», «tengo que», «estoy obligado a»... Serían además las causantes de nuestros dolores emocionales. Como se muestra en la figura, no serían los hechos (1) los que nos producen el dolor (3), sino la interpretación de los mismos a través de nuestras creencias irracionales (2). Según este modelo actuaríamos en el orden que se presenta en la figura:



Pasos de las perturbaciones emocionales. Basado en las propuestas de Albert Ellis.

Por lo tanto, podemos pensar en las creencias como rutas mentales preestablecidas, que van a condicionar en gran medida cómo interpretamos los hechos que ocurren en nuestra vida. Cuando estas creencias son irracionales, causarían dolor emocional y una mala adaptación al entorno en términos de comportamiento.

Ellis agrupó este tipo de ideas irracionales en torno a tres creencias básicas, que incluyen peticiones de carácter absoluto que nos hacemos a nosotros mismos, a los demás y al mundo. «Los 3 Debes»:[17]

1. Yo DEBO actuar bien y tengo que ganar la aprobación por mi forma de actuar.
2. Tú DEBES actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo.
3. Las condiciones de mi vida DEBEN ser buenas y fáciles para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.

Esta forma de pensar tan tajante provoca un conjunto de alteraciones en nuestra mente, que derivarían en distorsiones de la realidad consistentes en resaltar en exceso lo negativo o exagerar lo intolerable de una situación, o bien achacar las culpas a las personas, o al mundo en general, si no nos facilitan lo que consideramos que merecemos. Como consecuencia de esta situación, se generarían problemas de estrés y ansiedad.

Existe, por tanto, un juego recíproco de influencias entre las palabras que utilizamos, los pensamientos que generamos y la forma en que vemos el mundo y nos comportamos en él. Prestar atención consciente a este juego y convertirnos en el moderador de nuestro diálogo interno condicionará en gran medida nuestra productividad y también nuestra felicidad. Tus palabras y tus pensamientos son la morada donde habitas. Prestar atención a tus mensajes, internos y externos, e incorporar algunos matices puede resultar determinante. A continuación te facilito tres claves que a mí personalmente me han resultado de gran utilidad, tanto en el terreno personal como profesional.

No te quejes tanto

Con esto no quiero decir que debemos prohibirnos por completo la queja ni que reprimamos nuestras emociones. De hecho, en determinadas ocasiones, quejarnos puede tener un efecto balsámico y terapéutico para nuestro malestar. El problema puede venir cuando hacemos de ello un hábito.

Ya sabemos que las palabras tienen una correlación en forma de pauta de activación en nuestro cerebro. Crean rutas cerebrales específicas. Cuando repetimos la queja una y otra vez, estamos consolidando este patrón cerebral, pudiendo convertirse en nuestra forma de actuar por defecto. Pero es que además, si únicamente nos quedamos instalados en la queja, estamos bloqueando cualquier acción posterior que pueda mejorar la situación. Por definición, si únicamente me quejo, no hago nada al respecto.

La vida es como es. A veces nos depara cosas buenas y otras no tanto. Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Sólo cuando aceptamos estas reglas fundamentales, y aprendemos a discernir sobre lo que podemos ejercer influencia y lo que no, podemos alcanzar la serenidad interior y la eficacia exterior. La queja constante, principalmente acerca de aquello que no está bajo nuestro control, es un despilfarro de energía, que además genera un estado de negatividad mental y emocional, con sus correspondientes consecuencias en nuestro cuerpo.

Da las gracias

Todo lo que nos ocurre es un regalo. Cuando integramos esta forma de pensar somos más conscientes del mundo que nos rodea y lo valoramos en mayor medida. Incluso en la peor de las circunstancias con la que podamos convivir, siempre habrá algún motivo por el que estar agradecidos. Seguramente cuentas con muchos elementos en tu vida que para ti pasan completamente inadvertidos, que otras personas ni siquiera podrían

imaginar. Posiblemente tengas un hogar, amigos, familia, comida en la nevera, tiempo para leer este libro... ¿Qué le ocurre a otros? No todo el mundo dispone de ello. Ni mucho menos. Reconocer su valor y estar agradecidos por ello nos hace más conscientes de todos estos detalles valiosos que nos da la vida, y a los que no prestamos ninguna atención.

Cuando somos agradecidos con los demás también tiene un efecto positivo en nuestras vidas. Ser agradecido con alguien le hace más feliz, fortalece el vínculo entre vosotros y hará que las personas quieran estar contigo. Serás más interesante a los ojos de los demás. De nuevo coge fuerza la tesis pragmática de que merece la pena ser agradecido.

Un estudio del Departamento de Psicología de la Universidad del Sur de California, [18] puso de manifiesto en 2015 que entre las zonas cerebrales que se activan cuando nos sentimos agradecidos, se encontraban aquellas que se asocian normalmente con la recompensa social y los lazos interpersonales. Otros estudios[19] señalan que realizar actos de amabilidad podría ayudar a las personas con ansiedad social a reducir la preocupación de no relacionarse correctamente con los demás y hacer que se sientan más cómodos a la hora de mantener relaciones sociales.

Un experimento muy interesante al respecto de los efectos de la gratitud, fue el realizado por Robert A. Emmons y Michael E. McCullough.[20] Estos psicólogos solicitaron a los participantes en su estudio que escribieran un informe semanal acerca de diferentes temas. A un grupo le pidieron que escribiera acerca de aquello que le había ocurrido durante la semana por lo que estuviera agradecido. Al segundo grupo acerca de aquellos acontecimientos que les hubiera molestado o disgustado. Al tercer grupo le pidieron que escribiera acerca de los hechos que les hubiese afectado (sin especificar que fuese en sentido negativo o positivo). Tras diez semanas observaron que aquellas personas que pertenecían al primer grupo, los que escribieron acerca de lo que estaban agradecidos, se sentían mejor con su vida en términos generales y eran más optimistas con respecto a las expectativas de la siguiente semana.

Podría llegar a establecerse, por tanto, una relación entre la gratitud y el bienestar mental que nos provoca, por medio de la conexión con los demás. Esta línea de investigación podría abrir nuevas oportunidades de conocimiento sobre el tipo de emociones positivas que acompañan la experiencia de la gratitud.

No digas «no me da la vida»

Esta frase parece que se ha puesto de moda. La oigo por todas partes, a todo tipo de personas y en muy diferentes contextos. Parece que todos queramos aparentar que

estamos muy ocupados porque eso nos otorga un halo de importancia. Posiblemente lo que estemos evidenciando es nuestra incapacidad para establecer prioridades y gestionar nuestro tiempo. El tiempo es el mismo para todos. Cada uno aloja sus recursos y su energía en aquello que considera prioritario.

Lanzarte constantemente mensajes tipo «no me da la vida» o «no tengo tiempo», únicamente sirve para acelerarte y provocar un estrés innecesario. Además bloquea acciones en tu vida cotidiana. Sencillamente no hago determinada cosa porque no dispongo de tiempo para ello, sin más, aunque pueda resultar una actividad gratificante o placentera para mí. Cuando realmente necesitamos o queremos hacer algo, encontramos el tiempo para hacerlo. Mide tus palabras.

- **Vía 3: Sonrisas**

La sonrisa es un gesto comunicativo a través del cual expresamos muchas cosas. Cuando es genuina y sincera expresamos bienestar y favorecemos la comunicación mostrando confianza, gratitud y apertura a los demás.

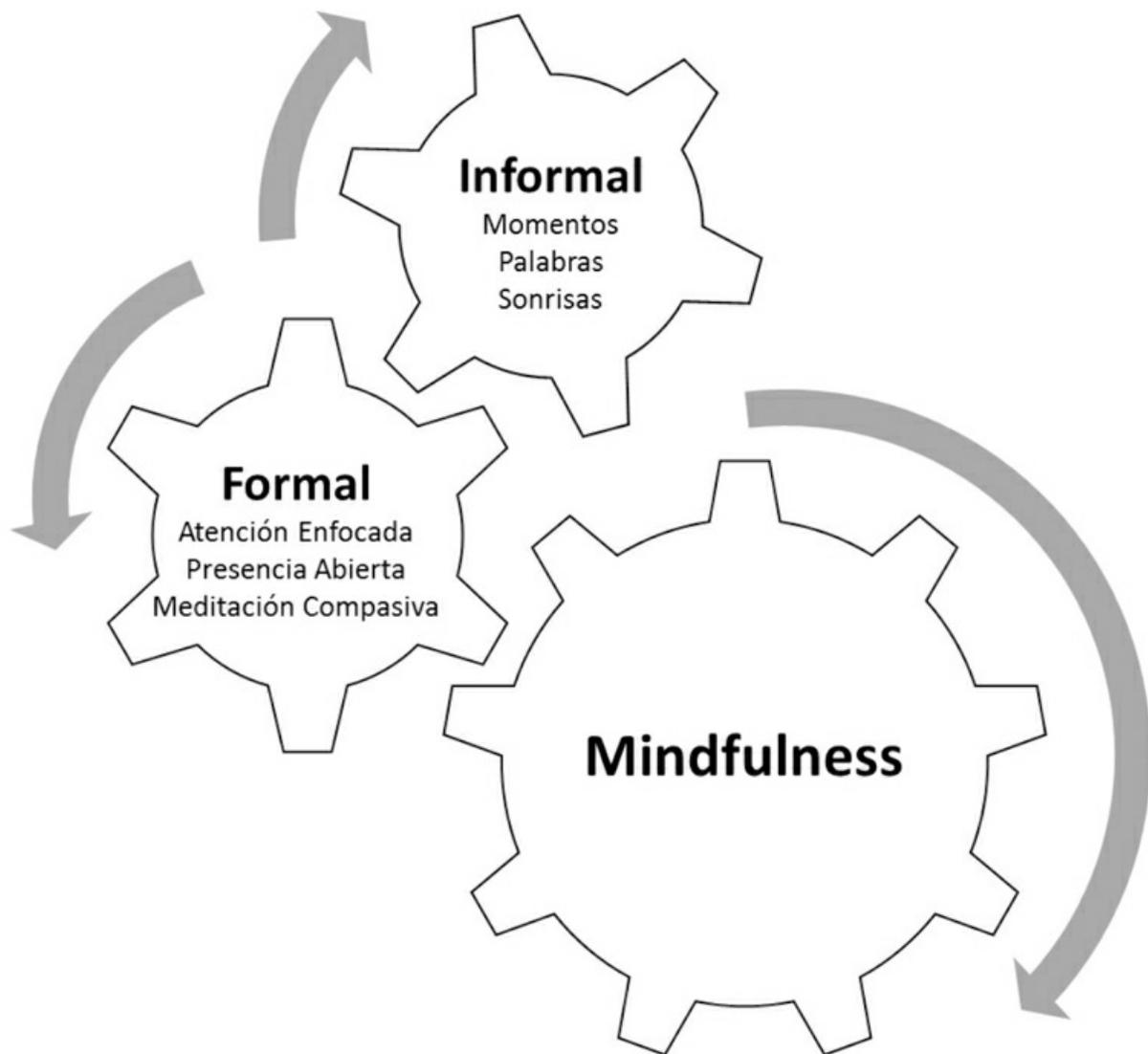
Cuando nos sentimos felices en nuestra vida cotidiana, sonreímos. Según el profesor Richard Wiseman, considerado por algunos el psicólogo experimental más interesante e innovador de la actualidad, el camino inverso también funciona. Cuando te obligas a sonreír, te hace sentir más feliz. Según este investigador, mantener el gesto de la sonrisa de 10 a 15 segundos es suficiente para que esto funcione. Trabajando sobre esta simple idea conscientemente podemos mejorar nuestro estado de ánimo. Bastaría con sostener un lápiz entre los dientes, para forzar el gesto de la sonrisa, durante un período de tiempo suficiente.

Hay cierto tipo de personas, quizá tengas la suerte de ser una de ellas, que cuando van caminando solas por la calle, lo hacen sonriendo. Cuando me cruzo con alguna de ellas, me da cierta envidia, y no puedo dejar de pensar lo bueno que sería adquirir el hábito de sonreír durante unos minutos al día. Simplemente dedicar ese tiempo a sonreír.

Las conclusiones de diferentes investigaciones realizadas por parte de Lee Berk y Stanley Tan de la Universidad Loma Linda en California (Estados Unidos),[\[21\]](#) también nos presentan a la risa como un potente activador del sistema inmunitario y de las hormonas relacionadas con el bienestar, al mismo tiempo que reduce los niveles de cortisol, hormona relacionada con el estrés. Merece la pena el esfuerzo de reír y sonreír más, y hacerlo de forma consciente.

También puede resultar interesante, en determinadas situaciones estresantes o de alto impacto emocional practicar la sonrisa interior. Con este término hago alusión al hábito de mandarnos mensajes de confianza cuando el miedo o la tristeza nos invaden. No me refiero a un diálogo interno cargado de optimismo ilusorio o tóxico, con mensajes tipo «No te preocupes, todo irá bien», sino más bien de generar un espacio de reflexión,

confianza, aceptación y aprendizaje, cuando la vida te presenta determinadas circunstancias difíciles. El diálogo interno con el que se puede acompañar estas situaciones podría ser algo así como «hasta ahora la vida te ha planteado diferentes retos, que con mayor o menor acierto, has superado y llegado hasta aquí. ¿Por qué ahora debería ser diferente?». La pregunta clave sería «¿quién elijo ser ante estas circunstancias?». Sólo el hecho de plantearnos esta cuestión genera en sí mismo una desvinculación respecto del estado emocional restrictivo y los pensamientos negativos que lleva asociados, y nos pone el foco en la solución y la acción.



Resumen de la Práctica Mindfulness

CAPÍTULO IV: LA CIENCIA

El fin de la ciencia no es abrir la puerta al saber eterno, sino poner límite al error eterno.

GALILEO GALILEI

Contamos con más de cien mil millones de neuronas en nuestro cerebro y, a su vez, cada una de estas neuronas puede establecer, como promedio, diez mil conexiones con otras neuronas. No podemos vivir lo suficiente para contar, una a una, todas esas conexiones. Dada esta cantidad de conexiones, se ha calculado que el número de pautas de activación del cerebro, potencial para adquirir diferentes estados en función de las combinaciones, es de diez elevado a un millón y se cree que este número es mayor que la cantidad de átomos del universo conocido. Estos datos ofrecidos por el doctor Daniel Siegel,[22] que ya anticipamos en el capítulo I, ponen de manifiesto la extraordinaria complejidad de nuestro cerebro. Se trata de una inmensa y concentrada tela de araña con posibilidades prácticamente infinitas.

Además, ahora sabemos que nuestro cerebro tiene la capacidad de crear nuevas conexiones a partir de nuestra experiencia y aprendizaje. El cerebro cambia físicamente y se «recablea» a lo largo de toda la vida en respuesta a la información que va procesando. Esto es lo que entendemos por neuroplasticidad y, quizá, pueda considerarse uno de los hallazgos más relevantes de la neurociencia moderna. Como ya apuntaba Ramón y Cajal, este proceso puede ser controlado a voluntad por el propio individuo.

Pero nuestra capacidad de procesar información es limitada y cualquier aprendizaje requiere esfuerzo, autocontrol y receptividad. Es por esto que la habilidad de concentrar la atención supone un factor crítico, y catalizador, de la neuroplasticidad. Tiene lógica, no podemos aprender algo a lo que no prestamos la suficiente atención. La densidad de atención que invirtamos en un aprendizaje es crucial para la creación de las nuevas conexiones neuronales que le darán soporte.

Las investigaciones del Center for Healthy Minds[23] fundado por Richard Davidson, también avalan esta idea y afirman que por medio del entrenamiento mental podemos activar intencionalmente pautas cerebrales relacionadas con circuitos neuronales asociados al bienestar (felicidad, resiliencia, compasión y equilibrio emocional), y de esta manera combatir los efectos del estrés, ansiedad, depresión, etcétera. Una de las formas de entrenamiento que nos permite generar este tipo de activación, es la práctica habitual del mindfulness.

Un estudio realizado por el Hospital General de Massachusetts, la Escuela de

Medicina de la Universidad de Massachusetts y el Instituto Alemán de Neuroimagen Bender[24] afirma que, tras un programa de entrenamiento en mindfulness de ocho semanas, aumenta la concentración de materia gris en el hipocampo izquierdo, corteza cingulada posterior, unión temporo-parietal y cerebelo. Según los mismos autores estas regiones están asociadas a funciones como la memoria, el aprendizaje, la regulación emocional, la autorreferencia y la toma de perspectiva.

Por otro lado, aquí en España, una revisión de la literatura científica realizada por el equipo del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Arnau de Vilanova y recogida en un estudio[25] concluye que la práctica meditativa se asocia con cambios en la neuroplasticidad de la corteza cingulada anterior, ínsula, unión temporo-parietal, red neuronal frontolímbica y otras, cambios que pueden operar en conjunto estableciendo una mayor autorregulación por parte de la persona.

Por medio de las técnicas utilizadas en la práctica formal del mindfulness, podemos crear en nuestro cerebro estados temporales de activación cada vez que las practiquemos. Si además lo hacemos con regularidad, estos estados pueden estabilizarse a largo plazo y consolidarse, convirtiéndose de esta manera en parte de nuestra forma de ser.

El mindfulness nos brinda la oportunidad de esculpir intencionalmente nuestro cerebro, así como a estabilizarlo, adquiriendo de esta forma nuevas habilidades mentales relacionadas con nuestro bienestar y eficacia personal. En definitiva, nuestro propio poder de autogobierno.

La literatura científica al respecto está creciendo exponencialmente. Más allá de los beneficios terapéuticos que se están hallando en el tratamiento de determinadas enfermedades o dolencias, tanto físicas como mentales, me voy a centrar en comentar aquellos que son comunes a cualquier persona en su vida cotidiana y profesional: dominio del pensamiento, inteligencia emocional, reducción de estrés y equilibrio mental.

DOMINIO DEL PENSAMIENTO

La función de nuestra mente es pensar para entender mejor el mundo, tomar mejores decisiones y garantizar así nuestra supervivencia. Es por esto que la mente deambula constantemente de forma inconsciente, visitando experiencias pasadas y anticipando situaciones futuras, con el fin de extraer nuevos aprendizajes y evitar potenciales amenazas. Esta modalidad de la mente que deambula es a la que llamábamos, en el capítulo I, «Mente errante».

El mindfulness nos permite estar atentos a este torrente alborotado de información que brota en nuestra mente errante y, de esta manera, hacerlo consciente. Al

desenmascararlo, nos permitimos la posibilidad de detectar cuándo este contenido nos está atormentando o limitando en nuestra vida cotidiana y, si así lo queremos, mover nuestra atención hacia otro lugar más productivo.

La habilidad de detectar si nuestra mente errante nos está jugando una mala pasada, y poder elegir dónde depositamos nuestra atención en cada momento, es la base sobre la que podemos construir nuestra serenidad y efectividad. Una mente saludable no es aquella que evita pensar, sino la que es capaz de modificar sus pensamientos para cubrir sus necesidades o alcanzar sus objetivos.

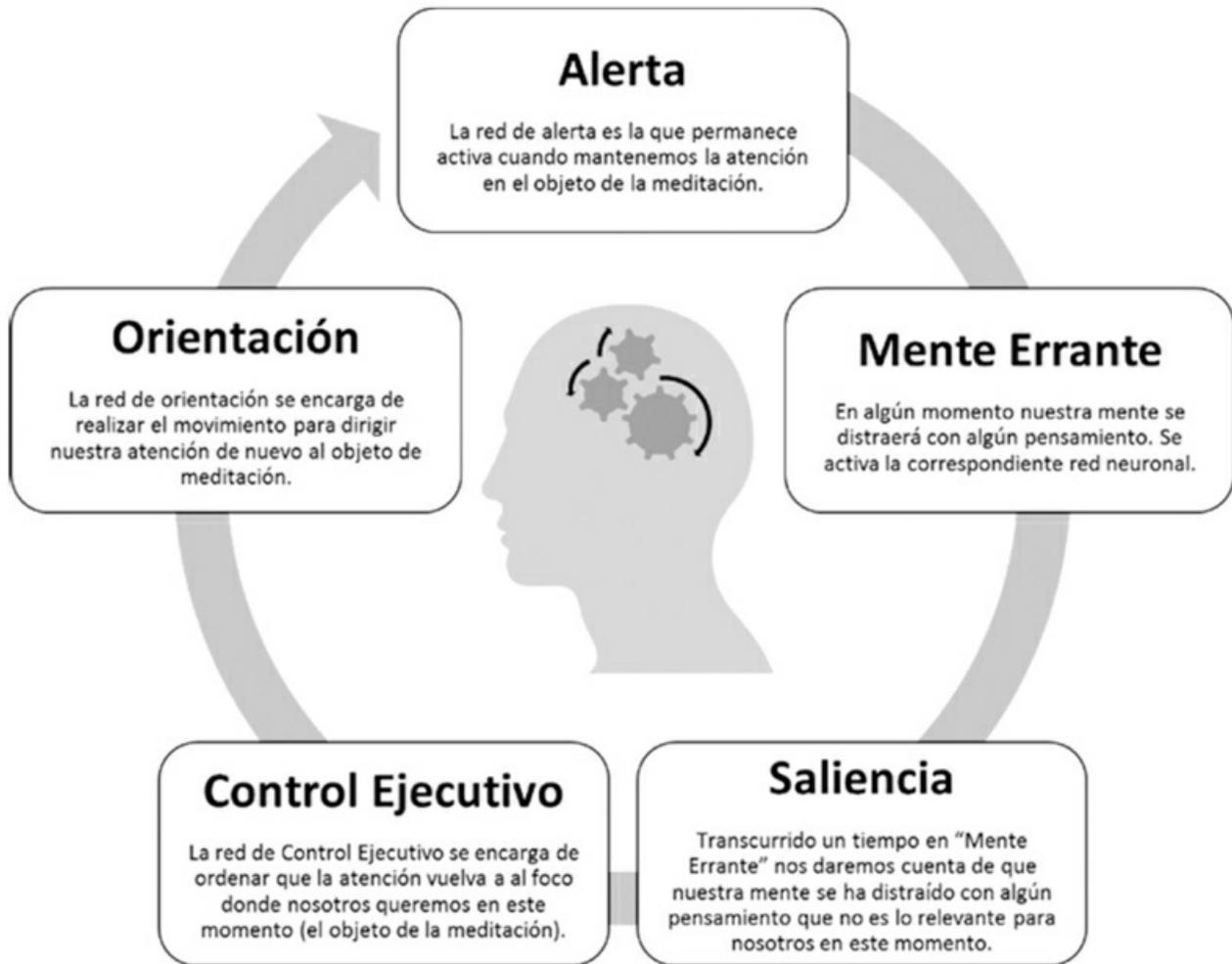
Estas habilidades de monitorizar el contenido de nuestra atención y reenfoclarla a voluntad, son las que entrenamos por medio de la práctica de la meditación. Para poder entender esto de una mejor manera analizaremos las aportaciones de Peter Malinowski, neuropsicólogo y profesor de la Universidad de Liverpool. [26]

En su artículo publicado en 2013, [27] revisa cuáles son los mecanismos neuronales del control de la atención y cómo se comportan durante la práctica meditativa del mindfulness. Para comprenderlo mejor, comenzaremos por analizar cuáles son los diferentes tipos de redes neuronales implicadas en los procesos de atención:

- Red alerta (*Alerting*): Red que permite mantener el grado de activación necesario en cada momento para procesar la información, explorar el entorno y adaptarse a él. Es la que permite que mantengamos la concentración en un foco específico a pesar de la frustración y el aburrimiento.
- Red por Defecto (*Default Mode*): Red que se activa cuando nos encontramos en «mente errante». Nuestra mente deambula inconscientemente enredada con sus propios asuntos.
- Red de saliencia (*Saliency*): Red que permite la detección de eventos subjetivamente relevantes (homeostáticos, cognitivos o emocionales). Se encarga de monitorizar y chequear nuestro propio proceso de atención.
- Control ejecutivo (*Executive*): La red ejecutiva se ocupa de las operaciones de selección. Ejecuta las decisiones acerca de dónde ubicar el foco de la atención y dirigir el comportamiento a la meta a pesar de las distracciones.
- Orientación (*Orienting*): Selección de información relevante para alcanzar las metas. Movimientos de la atención, voluntarios o involuntarios, para conseguir nuestros objetivos.

Ahora que ya conocemos las diferentes redes neuronales implicadas en los procesos de atención, podemos entender qué ocurre con ellas durante la práctica meditativa. En concreto analizaremos lo que ocurre durante la práctica de atención enfocada, como puede ser la atención a la respiración.

Tal y como podemos observar en la imagen, los pasos del proceso que seguimos durante la práctica meditativa, orientada a un objeto, son los siguientes:



Movimientos de la atención durante la práctica "Focused Attention". Basado en el artículo de Dr Peter Malinowski.

1. Damos inicio a la práctica sosteniendo la atención en el objeto que hemos elegido como foco de atención (la respiración). La red de alerta es la que se activa en estos momentos para permitirnos mantener la atención en la respiración a pesar del aburrimiento o las distracciones.
2. En algún momento nuestra mente se distraerá con algún pensamiento y nuestra atención se desviará de nuestro foco de atención a favor de este pensamiento. Esto sucede porque nuestra red por defecto se ha activado y nos hemos introducido en el proceso de «mente errante». En función de la experiencia del meditador esto ocurrirá con mayor o menor frecuencia. A mayor práctica menor frecuencia, por lo que, cuanto más practiquemos, mayor habilidad adquiriremos

- para sostener el foco de atención de forma voluntaria.
3. Transcurrido un tiempo en «mente errante», que también variará en función de la experiencia (cuanto mayor práctica menos tiempo permaneceré en esta red por defecto), nos daremos cuenta de que nuestra mente se ha ido tras un pensamiento y eso no es lo relevante para nosotros en este momento. Esto se produce porque nuestra red de saliencia se ha activado y está haciendo su trabajo de monitorizar nuestro proceso de atención.
 4. La red de saliencia, de alguna manera, se comunica con la red ejecutiva para informar de que nuestra atención se ha desviado del foco en el que queríamos permanecer en este momento: la respiración (y que esto no es lo relevante en este momento). La red de control ejecutivo se encarga de ordenar que la atención vuelva a enfocar hacia la respiración.
 5. La red de orientación se encarga de realizar el movimiento necesario para volver a depositar nuestra atención de nuevo en la respiración.

Las aportaciones de Malinowski evidencian que, aunque este proceso evidentemente no ocurra de una forma tan secuencial y los pasos se puedan superponer, la práctica de la meditación supone un extraordinario entrenamiento del músculo de la atención, al facilitar nuestra progresiva mejora en torno a dos habilidades que resultan estratégicas en nuestro bienestar y eficacia personal: la atención sostenida y el control de la atención.

La atención sostenida se refiere a la habilidad de mantener el foco de la atención de forma voluntaria en una tarea, con independencia de las distracciones o el aburrimiento. Es lo que te permite estar leyendo este libro, por ejemplo, o mantener la concentración en el trabajo pese a las múltiples distracciones e interrupciones a las que estamos sometidos.

El control de la atención se refiere a la habilidad de detectar que nuestra mente no está atendiendo a lo que es importante o relevante para nosotros en un momento dado y activar el resto de pasos para poner el foco donde nosotros queremos voluntariamente (la monitorización de la red de saliencia y activación de los siguientes pasos para reorientar la atención). Es la que se encargaría de detectar, por ejemplo, que nos encontramos inmersos en bucles de preocupación, que nos mantienen paralizados y con el estado de ánimo mermado.

Se trata, por lo tanto, de habilidades que nos permiten mantener la concentración así como detectar que estamos «rumiando» algún tipo de pensamiento dañino y reorientar el foco de atención a otro lugar más productivo. Estas capacidades son esenciales para escapar del «secuestro velado» y suponen la base del discernimiento y la claridad mental.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Siempre hemos pensado que razón y emoción eran cosas separadas y, en cierto modo, incompatibles. Es decir que cuando pensamos, lo hacemos fríamente sin dejarnos llevar por nuestras emociones, y que cuando estamos alterados emocionalmente no podemos pensar.

Sin embargo, hoy sabemos que este planteamiento no es acertado, ya que estas dos formas de conocimiento, razón y emoción, interactúan para construir nuestra vida mental de forma sinérgica.

Entendemos por emoción la experiencia que surge cuando algo importante nos está sucediendo o nos puede suceder, y en la que nuestro cuerpo y nuestra mente se preparan de forma involuntaria y automática para responder a esta situación de la mejor manera posible. Las emociones influyen en nuestros procesos de atención, memoria y razonamiento lógico: apartando nuestro foco de un pensamiento determinado para prestar atención a otro más importante (atención), aportando un criterio sobre qué datos recordar ya que nuestra capacidad de almacenamiento es limitada (memoria) e impidiendo que algunas de nuestras tomas de decisiones se vuelvan eternas (razonamiento lógico).

Paul Ekman, catedrático de psicología de la Universidad de San Francisco, ha sido pionero en el estudio de las emociones. El inicio de sus investigaciones y aportaciones se remonta a 1957 y continúan en la actualidad.

De acuerdo con su teoría, existen determinadas emociones que son universales, con independencia de la cultura. Esta universalidad podría haber respondido a una función evolutiva para tomar decisiones eficaces, comunicarnos y comprender a otras personas y, en definitiva, para asegurar la transmisión de nuestros genes. Inspirado por conversaciones con el Dalái Lama ha desarrollado recientemente el «Atlas de las emociones».[28] En junio de 2014, Paul Ekman envió una encuesta a 248 de los investigadores más activos del mundo en el ámbito de las emociones para establecer el consenso que provee la base científica de este atlas, estableciendo cinco emociones básicas y universales. Aunque ahondaremos en alguna de estas emociones, en la fase 3 del programa «Recableando el cerebro», esbozo a continuación las emociones universales que plantea el doctor Ekman:

Miedo

Lo sentimos ante un peligro (real o imaginario) y nos pone en acción para evitarlo o huir de él. También puede ser expresión de un conflicto entre nuestros deseos y la percepción de nuestros límites. Es una emoción clave para la supervivencia que nos indica que

debemos tomar distancia.

Ira

Aparece cuando nos sentimos ofendidos por algo que consideramos injusto. Señala que algún criterio personal ha sido violado por uno mismo o por otro y nos informa de la necesidad de respeto. Sentimos que nuestro espacio ha sido invadido y nos prepara para defenderlo. La necesitamos para enfrentarnos a problemas y ciertos peligros de los que no podemos huir.

Asco

Es causado por la repugnancia que nos produce algún estímulo que entendemos como potencialmente dañino para nosotros. Puede ser originado por un objeto, acontecimiento psicológico o valores morales que consideramos poco éticos. Nos prepara para ejecutar un rechazo de esas condiciones ambientales que consideramos dañinas y alejarnos de ello.

Tristeza

Aparece ante la pérdida de algo o alguien importante. Nos moviliza hacia la introspección para elaborar la pérdida y pedir ayuda. Responde a nuestra necesidad de consuelo y reflexión y nos permite aprender de los errores y curarnos de las heridas psicológicas.

Alegría

La sentimos cuando estamos satisfechos por algún objetivo cumplido o experimentamos algún momento agradable. Proporciona una sensación de bienestar, de seguridad y energía. Responde a nuestra necesidad de amor y aprecio. Es el motor que nos moviliza, pero una excesiva dependencia de ella nos impide considerar las ventajas del resto de las emociones.

Las emociones nos facilitan información de lo que está aconteciendo y nos preparan para responder a ello. Es como si nos hablaran, pero el problema es que no las escuchamos demasiado. Ni siquiera somos conscientes de ellas en muchas ocasiones.

Reconocerlas en el momento que surgen, entender la información que nos están transmitiendo y adaptar nuestro comportamiento para cubrir las necesidades que nos están poniendo de manifiesto es la base de lo que entendemos por inteligencia emocional.

Todas las emociones, incluidas las desagradables, tienen una intención positiva. Son mensajeros que nos facilitan información de lo que está aconteciendo y nos preparan para responder a ello. Debemos tener cuidado de que no nos lleven a un comportamiento a corto plazo inapropiado, basado únicamente en la necesidad de tener una sensación de satisfacción a toda costa. Identificar nuestras emociones, aceptarlas en lugar de pelear por controlarlas o deshacernos de ellas, y escuchar sus mensajes, es la mejor manera de conocer nuestras necesidades y tomar mejores decisiones.

No podemos elegir cuándo y dónde nace el impulso de la emoción, pero sí podemos desarrollar la capacidad de darnos cuenta de que ha nacido este impulso y elegir la respuesta que emitimos antes de actuar. El mindfulness nos permite prestar una atención más precisa a nuestros contenidos emocionales e influir en lo que la emoción nos propone cambiando la manera en que la vivimos, cuánto nos dura y cómo la expresamos, respondiendo de una forma consciente y más adaptativa, en lugar de una forma impulsiva e irracional. Para ello podemos seguir los siguientes pasos que se reflejan en la figura:



Pasos de la Regulación Emocional.

El mindfulness nos ayuda a aceptar las emociones como experiencias de naturaleza transitoria, cambiante e independiente de nosotros: «Las emociones forman parte de mí pero yo no soy la emoción».

Nos permite observarlas de forma serena y neutral, creando una distancia para evitar que los pensamientos y reacciones automáticas nos arrastren. En definitiva, responder y comportarnos con la actitud adecuada cuando se presentan. Tomar conciencia de nuestras emociones, entenderlas y ser capaces de detectar las sutiles variaciones en nuestros estados emocionales, puede tener un gran impacto en nuestra vida. No resulta chocante que estudios científicos[29] asocien altos niveles de mindfulness con mayor inteligencia emocional, afectividad positiva y satisfacción con la vida, así como menor afectividad negativa.

REGULACIÓN DEL ESTRÉS

La Asociación Española de Neuropsiquiatría define el estrés laboral como: «Conjunto de manifestaciones emocionales y físicas que se presentan cuando las demandas del entorno exceden de nuestras capacidades».[30]

Según los mismos autores, este concepto de estrés en el ámbito laboral se relacionaría con la aparición de síntomas como la fatiga, la ansiedad, dificultad para relajarse, insomnio, pérdida de apetito, cansancio físico hasta el agotamiento, tensión muscular, dolores de cabeza frecuentes, cambio en los hábitos alimenticios, sensaciones de estómago cerrado, agotamiento emocional, falta de ánimo, sentimientos de baja autoestima, desamparo e indefensión, irritabilidad, aumento de las disputas laborales y familiares y pérdida de apoyos sociales. La pregunta que me viene a la mente es: ¿Por qué una definición aparentemente tan sencilla puede provocar unos síntomas tan devastadores?

La respuesta es: debido a nuestra propia naturaleza humana. El estrés es un desequilibrio físico y psicológico ante una situación de amenaza, que tiene como función poner energía a nuestra disposición para luchar o huir de esta situación. Nuestro cuerpo y nuestra mente se preparan para hacer frente a esa amenaza, movilizando nuestros recursos para aquellas conductas que resultan clave: luchar o huir. No es bueno ni malo, es un mecanismo de supervivencia que nos ha permitido llegar hasta el día de hoy como especie, pero actualmente podemos considerarlo prácticamente una epidemia por sus efectos nocivos.

Uno de los problemas que nos plantea nuestra naturaleza humana es que las personas, al contrario que los animales, mantenemos viva la amenaza en nuestra mente, pese a que el peligro haya desaparecido. Supongo que en alguna ocasión habrás tenido la oportunidad de ver, en algún documental sobre naturaleza, cómo los leones cazan a las cebras en la sabana africana. Cuando era niño me despertaba una gran curiosidad el hecho de ver cómo el resto de cebras dejaban de correr cuando el león había capturado a una de ellas. Es un comportamiento totalmente lógico. El león ha capturado a una presa y ya tiene lo que quería, por lo que el peligro ha desaparecido. Si en lugar de cebras fuesen personas, el tipo de pensamiento que aparecería en nuestra mente sería del tipo «¿y si el león se queda con hambre? Seguiré corriendo asustado por si acaso...». Este tipo de pensamientos mantiene activa en el tiempo la reacción de estrés en nuestro cuerpo.

Otro de los problemas al que nos enfrentamos actualmente, es nuestro ritmo de vida acelerado en el que estamos expuestos a constantes ráfagas de estresores. En rara ocasión estos estresores suponen una amenaza real para nuestra vida, pero nuestro cuerpo reacciona como si lo fuese. Emitimos la misma respuesta psicofisiológica que emitían nuestros ancestros para combatir las amenazas físicas y tangibles con las que convivían. Es decir, nuestro cuerpo y nuestra mente reaccionan igual cuando tememos

que vamos a perder nuestro trabajo, que cuando escapábamos de las bestias que nos acechaban en la sabana. Nuestro cerebro no afina tanto como para distinguir estas diferencias entre las amenazas. Prepara el cuerpo y la mente para la pelea o la huida en ambos casos, aunque los estresores actuales sean de naturaleza abstracta e inespecífica. Los sistemas corporales (circulatorio, digestivo, inmunitario, nervioso, endocrino, reproductor...) movilizan sus recursos preparando el cuerpo para luchar o huir, aunque el tipo de amenaza actual no lo requiera. Aquellos sistemas que no son estrictamente necesarios para esta respuesta urgente del organismo, como puede ser el sistema digestivo o reproductor, serán penalizados ya que debemos priorizar nuestros recursos en este momento. Este constante desajuste termina por pasar factura a nivel de salud.

A nivel emocional, el mecanismo del estrés va acompañado de miedo, ira y tristeza. Estas emociones generan en nosotros una sensación de malestar. Para apaciguar las sensaciones desagradables que nos producen estas emociones tenemos tendencia a primar conductas erróneas. Es posible que en alguna época de tu vida especialmente estresante hayas notado que fumas más, te alimentes peor o tomes más café, por ejemplo. También hay quien pueda mostrar alteraciones del estado de ánimo y mostrarse agresivo o aislarse. En el caso extremo hay quien pueda refugiarse en el alcohol o las drogas. Esto se debe a que sentimos el irremediable impulso a acudir a cualquier cosa que nos ayude a superar de forma inmediata las sensaciones desagradables que nos produce el estrés. Además, en todo este proceso emitimos este tipo de comportamientos sin darnos cuenta de ello y, por supuesto, sin plantearnos si es realmente lo que necesitamos hacer.

La complejidad de la mente, y su mediación frente a los estresores, es lo que otorga al estrés un carácter altamente subjetivo. Algunas personas se adaptan mejor a las circunstancias que les ha tocado vivir, y a los reveses que les depara la vida cotidiana. El mismo problema puede suponer para una persona una verdadera catástrofe, mientras que para otra resulte algo cotidiano o incluso una oportunidad. Acertar en las respuestas nos ayuda a crecer como personas, mientras que lo contrario puede producir los efectos perjudiciales del estrés, mermando nuestro bienestar, salud y rendimiento. Si no le prestamos la suficiente atención, podemos adentrarnos en un círculo vicioso como el que se refleja a continuación:



Círculo vicioso del estrés.

La capacidad de prestar atención al momento presente nos permite advertir cuándo estamos estresados, e identificar los estresores y las reacciones automáticas e inconscientes que se disparan en nosotros ante su aparición.

El mindfulness, por lo tanto, nos ayuda a salir del círculo vicioso que supone el ciclo reactivo del estrés. La consciencia de nosotros mismos y nuestras reacciones a los acontecimientos externos es lo que nos permite detectar estos detalles sutiles que de otra manera pasarían inadvertidos. Cuando tomamos conciencia de esto, podemos elegir cambiar la respuesta que emitimos, optando por otros comportamientos que resulten más adaptativos y nos permitan recuperar el equilibrio que hemos perdido ante la amenaza del estresor.

La literatura científica avala esta idea y presenta al mindfulness como una disciplina realmente eficaz para contrarrestar los efectos nocivos del estrés. Jon Kabat-Zinn es doctor honorífico por la Universidad de Massachusetts y fundador del Center for Mindfulness, perteneciente a la Escuela de Medicina de esta misma universidad. El

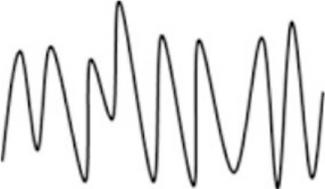
doctor Kabat-Zinn ha sido pionero en la introducción del mindfulness en Occidente y en la investigación de los efectos del protocolo «MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction» [Programa de reducción de estrés basado en el mindfulness] creado por él mismo. Este programa se está utilizando actualmente en diferentes contextos clínicos, educativos y empresariales, a lo largo de todo el mundo.

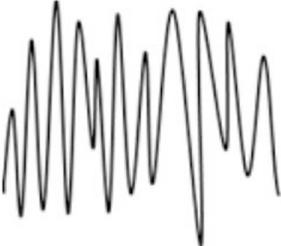
El Center for Mindfulness afirma que más de 22.000 personas han completado su programa desde que se inició en 1979, y que sus participantes reconocen una reducción de estrés del 38 por ciento en los síntomas médicos y del 40 por ciento en los síntomas psicológicos, así como del 26 por ciento en el estrés percibido.[31]

EQUILIBRIO MENTAL

Nuestro cerebro produce impulsos eléctricos que viajan de neurona en neurona para transportar la información y poder realizar así sus diferentes funciones. Estos impulsos eléctricos producen ritmos, conocidos como ondas cerebrales, que pueden ser registrados por equipos especializados.

Desde que Hans Berger consiguiera registrar por primera vez la actividad eléctrica del cerebro a principios del siglo XX, la investigación científica y el desarrollo tecnológico nos van acercando a un conocimiento, cada vez más exacto, de lo que representan las ondas cerebrales y su relación con el estado mental interno de una persona. Con el descubrimiento de las ondas cerebrales, se conoció que la actividad eléctrica del cerebro varía en función de lo que estemos haciendo, es decir, el patrón de onda cerebral del cerebro se relaciona con el estado de nuestra consciencia, y por lo tanto pueden indicar el grado de alerta, relajación, atención, estrés, etcétera de una persona. Las cinco principales ondas cerebrales que conocemos actualmente son:

TIPO DE ONDA	FRECUENCIA	ESTADO
BETA	12 – 30 HZ 	DESPIERTO Y ALERTA
ALPHA	8 – 12 HZ 	DESPIERTO Y RELAJADO

THETA	4 – 8 HZ 	SUEÑO LIGERO
DELTA	1 – 4 HZ 	SUEÑO PROFUNDO
GAMMA	30 – 50 HZ 	ALTA ACTIVIDAD CEREBRAL

ONDAS BETA

Es la frecuencia más común en el cerebro de un adulto durante el día. Se asocia a un estado de alerta, en el que el cerebro se encuentra despierto e implicado en actividades mentales como la concentración, la atención a la novedad, el aprendizaje y la toma de decisiones. Este ritmo resulta indispensable para funcionar cotidianamente pero cuando sus niveles están en la zona más alta, se asocia a ansiedad y a «rumiación» del pensamiento.

ONDAS ALPHA

Son más lentas que las ondas beta y se asocian con menor actividad cerebral y mayor relajación. El cerebro está despierto y atento pero relajado. Lo habitual es que al cerrar los ojos se genere una mayor actividad de ondas alpha. Es un estado propio de los primeros momentos de vigilia, tras el sueño, cuando nos paramos a descansar o cuando estamos dando un paseo y disfrutando del paisaje, por ejemplo.

ONDAS THETA

Ondas más lentas que las alpha y propias de un estado en el que la mente se encuentra en una especie de puente entre el sueño y la vigilia. Se producen justo antes de caer dormidos y en las primeras fases del sueño. También se dan en los casos de relajación profunda o durante la realización de tareas que hemos automatizado por completo, y no se precisa de un control consciente de la ejecución, permitiéndonos distanciarnos mentalmente de dicha tarea.

ONDAS DELTA

Son las más lentas y son características del sueño profundo. Durante el sueño, se produce un descanso metabólico de las neuronas que les permite reponerse.

ONDAS GAMMA

Han sido las últimas en descubrirse. Son las ondas más rápidas e indican que el cerebro se encuentra al máximo rendimiento. Pueden producirse debido a momentos de intuición, creatividad, máxima atención y concentración, pero también debido a estados de pánico o ansiedad. Se emiten a ráfagas ya que el cerebro funciona al máximo de sus posibilidades, por lo que no es posible sostenerlo durante mucho tiempo.

No conviene simplificar con el tema de las ondas cerebrales, es un campo multidisciplinar con un espectro de conocimiento muy amplio y profundo. No existen ondas buenas o malas, simplemente son. Además, en todo momento, el cerebro puede estar emitiendo todos o la mayoría de los diferentes tipos de ondas cerebrales. Sin embargo, generalmente hay un patrón de onda dominante en función de la actividad mental que estemos realizando. Uno de los problemas que se puede deducir de esto, es que cuando estamos la mayor parte del tiempo estresados, y uno de cada cuatro profesionales europeos lo está,[32] estaríamos forzando a nuestro cerebro a trabajar en las frecuencias más altas de beta. Nuestro ritmo de vida actual tampoco ayuda en este sentido, ya que estamos sometidos a una constante sobreestimulación. En términos coloquiales, entre unas cosas y otras, parece que vivamos con el cerebro «en carne viva».

Estudios científicos sugieren la idea de que algunos tipos de meditación, como es el caso de «presencia abierta», provocan cambios en la actividad eléctrica cerebral asociados con un estado de calma mental.[33] Específicamente se incrementa, en mayor medida que con cualquier otra técnica de relajación, la actividad de las ondas theta y alpha. Esta actividad se relaciona con una atención relajada que monitoriza nuestra experiencia interior y el descanso mientras estamos despiertos.

Estos datos invitan a pensar que la práctica habitual de la meditación podría suponer una oportunidad para nuestro cerebro de volver a la calma y renovarse frente a la constante sobreactividad a la que está sometido durante todo el día. Cuando practicamos habitualmente, en cierto modo, estaríamos educando a nuestro cerebro a equilibrarse a la hora de afrontar los retos cotidianos. Cultivamos la habilidad de observar nuestros pensamientos y emociones estresantes de una forma más serena y distante.

Esta idea es el punto de partida que ha llevado al doctor David Rock junto al doctor Daniel Siegel a diseñar una dieta equilibrada para la mente.[34] La dieta que proponen no está compuesta de nutrientes, sino por siete actividades que tienen efectos beneficiosos en nuestra mente, en términos de rendimiento neurocognitivo y bienestar. Según estos

autores los «ingredientes» que nutrirían nuestra mente son: dormir, jugar, focalizar evitando la multitarea, dedicar tiempo a no hacer nada, introspección o mindfulness, socializar y realizar ejercicio físico. La incorporación de estos nutrientes a nuestra «dieta mental» diaria es lo que nos permitiría una mente saludable y equilibrada.

El mindfulness no sólo sería un ingrediente esencial en esta dieta básica, sino que además lo podemos considerar la herramienta que aportará la calidad de atención necesaria para optimizar y disfrutar del resto de los ingredientes.

CAPÍTULO V: LA SABIDURÍA

Estas reglas tienen como propósito ayudarlo a conseguir un juicio libre y bueno: ya que el buen juicio procede de un buen entendimiento, y un buen entendimiento procede de la razón entrenada mediante reglas, y las reglas son las hijas de la experiencia, que es la madre común de todas las ciencias y las artes.

LEONARDO DA VINCI

De pronto, la palabra «mindfulness» está en boca de todo el mundo. Los indudables beneficios que aporta su práctica tanto en el ámbito terapéutico, como en el del bienestar y eficacia personal, están favoreciendo su incorporación en muy diferentes contextos.

Prueba de ello es que el mismo Parlamento británico presentó en octubre de 2015 el informe «Mindful Nation UK».[35] En este informe, elaborado por un grupo de parlamentarios, se recogen las principales evidencias científicas a favor del mindfulness, así como recomendaciones concretas acerca de cómo desplegarlo en cuatro ámbitos de la sociedad británica: salud, educación, trabajo y justicia.

Ni que decir tiene que esto supone un gran avance. Cuanta más gente tome contacto con ello y pueda recibir sus beneficios, mejor. Para que no se convierta en una moda pasajera, ni nos dejemos llevar por un entusiasmo infantil, conviene tener muy claro que el mindfulness no es una nueva forma banal de autoayuda que nos invite a buscar compulsivamente la felicidad, si entendemos ésta como el placer.

El mindfulness, en su sentido más profundo, tiene que ver con una actitud ante la vida que trata de evitar la ignorancia, el egoísmo y la violencia. Implica adentrarnos en las profundidades de nuestra mente y hacernos conscientes de todos nuestros patrones automáticos que están conduciendo nuestra vida sin que ni siquiera nos demos cuenta.

Cuando uno se adentra a observar su propia mente, ha de prepararse para ese viaje. No se puede realizar de cualquier manera. Debemos equiparnos con unos principios actitudinales que nos permitan disfrutar de un viaje tranquilo y confortable, sin desviarnos por carreteras secundarias que puedan conllevar efectos adversos. En este capítulo revisaremos cuáles son esas reglas que pueden aportarnos serenidad y determinación para emprender la travesía. En definitiva, la «sabiduría» es aquel conocimiento que es puesto en acción.

Por supuesto que no es mi propósito, ni el objeto de este libro, el adoctrinar moralmente o aportar un modelo estático de valores con carácter universal, sino facilitar una serie de distinciones que te permitan observar la realidad de una manera más amplia, respetando profundamente tu subjetividad, a partir de una mayor consciencia de ti mismo. Queda en tus manos el asumir tus propias actuaciones, si es que quieres.

Ya conoces mi admiración por el estoicismo y el paralelismo que encuentro entre esta

línea filosófica y los principios actitudinales del mindfulness. Es por esto que utilizaré como marco de referencia para este capítulo las cuatro virtudes cardinales del pensamiento clásico y no te resultará complicado identificar influencias de la escuela de la *Stoa*. [36]



Interpretación de las cuatro virtudes cardinales.

Con total respeto hacia los textos originales, así como a aquellos estudiosos de los mismos, me permito reafirmar esta línea de pensamiento desde una óptica contemporánea y totalmente subjetiva, tamizada por mi propia forma de ver el mundo, la psicología y la práctica del mindfulness. Dejo a tu criterio el recomendable gesto de acudir a las fuentes originales en los textos de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.

Por último, destacar que el estoicismo nos pone en marcha por un camino viable,

coherente y práctico para orientar nuestra conducta humana. Pero he de reconocer que sus principios no resultan siempre sencillos de aplicar. No me gustaría presentarme como ejemplo de nada, sino simplemente invitarte a extraer tus propias conclusiones. Por este motivo, antes de continuar con el análisis, parafrasearé al mismo Séneca: «No digo estas cosas por mí, pues yo me encuentro en un profundo lugar de vicios, sino por aquel que tiene algo que hacer...».

JUSTICIA

Entendemos por justicia la voluntad de dar a cada uno lo suyo, ya sea hacia otros o hacia nosotros mismos. Debemos presuponer, por lo tanto, que existe un orden objetivo anterior a la justicia que permite establecer el criterio. Pero el secuestro velado al que se ve sometida nuestra mente, entre tanto ruido interno y externo, no permite que alcancemos a verlo.

Conviene reflexionar acerca de la representación que hacemos en nuestra mente de la realidad... ¿qué parte corresponde verdaderamente a lo que nos llega del exterior y qué otra parte ponemos de nuestra propia cosecha? Todos recurrimos sistemáticamente, y de forma inconsciente, a determinados atajos mentales. Recuerda que nuestro cerebro es vago. Usa estos trucos, a los que llamamos heurísticos, con el fin de simplificar problemas o evaluar situaciones a partir de datos incompletos y parciales. Cuando estas reglas no dan lugar al juicio correcto incurrimos en los sesgos cognitivos. Es lo que nos ocurre, por ejemplo, con los estereotipos.

Nuestra percepción es completamente subjetiva. No todas las personas muestran la misma reacción ante los mismos estímulos. Tampoco podemos procesar toda la información que nos llega, por lo que cada uno presta atención a aspectos diferentes de la misma realidad, en función de lo que le interesa. Incluso nosotros mismos evolucionamos e interpretamos de forma diferente la realidad conforme va pasando el tiempo.

También tendemos a pensar que nuestra memoria graba la vida como si de una película se tratase. Pero a la subjetividad que mostramos a la hora de construir la realidad por medio de la percepción, hemos de añadir que cada vez que recuperamos un recuerdo, también lo alteramos, completándolo con la información con la que contamos en el momento que lo evocamos, incluido nuestro estado emocional. Por lo tanto, nuestras memorias siempre son subjetivas y cambiantes. Prueba de ello es la literatura científica existente acerca de la creación de falsos recuerdos. Como ejemplo, un reciente estudio ha puesto de manifiesto que recordamos cosas que nunca sucedieron.^[37] Cuando a los participantes en el estudio se les hablaba de una experiencia en sus vidas completamente inventada, y se imaginaban en ella repetidamente, casi la mitad aceptaría

que lo vivió realmente.

Entre tanta subjetividad y sesgo selectivo, prácticamente podemos afirmar que: «No vemos el mundo como es, sino más bien como somos». La mayor fuente de subjetividad a la hora de percibir el mundo son nuestros juicios. A nuestra mente le encanta meter todo en cajas. Si algo me gusta o me hace sentir bien, es bueno, y si no, es malo. Estamos constantemente metiendo personas, cosas, formas de pensar y actuar en nuestras cajas. En realidad, no es que nos guste, es que lo necesitamos, ya que no podemos estar constantemente pensando, replanteándonos o aprendiendo a afrontar cada una de las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana. No sobreviviríamos. Por eso, la naturaleza nos facilita estas cajas en forma de estructuras cerebrales en las que podemos ir acumulando repertorios de formas de pensar y comportarnos, en función de nuestras experiencias pasadas, conocimiento y forma de ver el mundo.

Hasta aquí todo bien, porque estas cajas nos permiten ser más eficientes como seres vivos y adaptarnos al entorno que nos rodea, pero inevitablemente tiñen nuestra percepción de la realidad a su antojo. Cuando nos iniciamos en la práctica del mindfulness, nos damos cuenta enseguida de que estamos constantemente emitiendo juicios, evaluándonos a nosotros mismos y a los demás, según nuestras propias expectativas y niveles de exigencia. Esto aviva, aún más, la llama de nuestro estrés.

Tratamos nuestros juicios y creencias como si se tratase de pertenencias materiales, y nos aferramos con fuerza. Tiene su lógica, porque nos sirven para ordenar el mundo en el interior de nuestra mente, pero debemos aceptar el peaje que conllevan en términos de limitaciones y sesgos a la hora de percibir la realidad.

El mindfulness implica el cultivo de la ecuanimidad. Desarrollamos una actitud neutral y libre de juicio ante lo que ocurre en nuestra mente. Adoptamos una postura de testigo imparcial de nuestros pensamientos, reconociendo que son inevitables al mismo tiempo que limitan nuestra percepción de la realidad. Nos relacionamos con ellos como eventos mentales que ocurren al margen de nosotros y que no condicionan lo que somos en esencia. Vienen y se van.

La ecuanimidad no ha de confundirse con la inacción o con que deba tolerar todo. Implica la habilidad de discernir en cada situación cuáles son los hechos objetivos y qué otros juicios estoy emitiendo que son de mi propia cosecha. Desde esta posición de discernimiento, puedo tener una perspectiva más clara, y actuar de una manera correcta y congruente con mi propia ética personal. Hay una regla muy sencilla a la que se puede acudir en momentos de duda: «Los hechos ocurren a pesar de mí, los juicios a través de mí».

Entiendo, por tanto, la justicia como sinónimo de ecuanimidad. La capacidad de ver con mayor claridad el orden objetivo, e identificar las causas, consecuencias y relaciones entre los diferentes eventos que ocurren en nuestra experiencia. Cómo nos conectamos

con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

PRUDENCIA

La prudencia es la capacidad de reflexionar ante las circunstancias, evaluando posibles riesgos y discerniendo lo correcto de lo incorrecto, con el propósito de adecuar o modificar nuestro comportamiento.

Ante determinadas circunstancias, negamos la realidad de forma inconsciente, por diferentes razones: incapacidad para afrontarla, cambiarla o simplemente conveniencia. Como dice el refranero: «No hay peor sordo que el que no quiere oír». Nos creamos mundos de fantasía que nos mantienen a salvo, retorciendo la interpretación de los hechos hasta ajustarla a lo que podemos asumir o nos interesa. Pero escondernos de la realidad, no va a hacer que desaparezca. La realidad está ahí y, aunque a veces resulte dolorosa, es conveniente prestarle atención con todos nuestros sentidos para afrontar de una mejor manera los retos que nos plantea.

Ni las circunstancias ni las personas que nos rodean se presentan para satisfacer nuestros deseos. Las cosas suceden al margen de las expectativas que tengamos al respecto de ellas. La gente se comporta tal y como es o como quiere, y no como nosotros queramos, o nos gustaría que fuesen. Nuestras expectativas y deseos ejercen influencia en nosotros mismos pero no en los acontecimientos. Alcanzar una comprensión profunda acerca de esta sencilla regla puede aliviar mucho de nuestro sufrimiento.

Para lo bueno o para lo malo, hay muchas circunstancias en nuestra vida que se escapan a nuestro control. La realidad se despliega al margen de cómo nos hace sentir y no nos pregunta si estamos conformes. Aceptar la realidad, tal y como acontece, nos conduce por el camino de la serenidad interior. Cuando aceptamos los hechos, nuestra percepción se vuelve más nítida y clara. Dejamos de enturbiar nuestro foco con nuestras propias proyecciones, fantasías, deseos, temores, esperanzas, expectativas, opiniones... Por mucho que nos rebelemos internamente contra la realidad, o deseemos que las cosas sean diferentes a como realmente son, esto por sí solo no va a cambiar nada. El primer paso para el cambio es la aceptación de lo que hay.

Pero no debemos confundir la aceptación con la aquiescencia. Aceptar significa «abrir los ojos» para ser capaces de ver de forma clara lo que acontece, tal y como está ocurriendo, sin añadir nada más. No implica que debamos hacer o dejar de hacer algo, sino reconocer nítidamente lo que está pasando. Lo que ocurra a continuación depende plenamente de nuestra elección. La decisión que tomemos, si viene precedida por la aceptación, provendrá de un conocimiento más profundo y completo del momento

presente y, por lo tanto, será más sabia o efectiva.

Desde la perspectiva del mindfulness, por lo tanto, aceptar la realidad no significa resignarse a las circunstancias, sino prestar atención de forma consciente al momento presente y entender de una mejor manera cuáles son las implicaciones de los diferentes eventos que ocurren en nuestra experiencia. Desde ese mejor entendimiento del momento presente, podemos elegir la opción más efectiva de relacionarnos con él.

El comienzo de la conocida como «plegaria de la serenidad», atribuida a Epicteto, así como a otros muchos autores, entre los que se encuentra el filósofo Reinhold Niebuhr, versa de la siguiente manera: «Concededme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que sí puedo y la sabiduría para establecer esta diferencia».

Con independencia de la titularidad de la autoría de la cita, creo que refleja de una forma brillante cuál es el sentido que le damos a la prudencia y su relación con la aceptación y el cambio, para cualquier contexto de nuestra vida cotidiana.

FORTALEZA

En los textos clásicos se entiende la fortaleza como la fuerza de ánimo frente a los reveses de la vida. Es lo que actualmente denominamos «resiliencia». La acepción psicológica de este término hace referencia a la capacidad del ser humano de adaptarse a los cambios y de sobreponerse a la adversidad, saliendo incluso fortalecido del proceso. Es un concepto importado de la física que alude metafóricamente a la capacidad que tenemos de doblarnos sin quebrarnos.

En muchas ocasiones la vida persiste en golpearnos y parece que nuestra existencia se convierta en una lucha constante, pero si hay algo en lo que destaca el ser humano es en su capacidad de adaptación y superación. Con independencia de las circunstancias, siempre contamos con la oportunidad de elegir la actitud que queremos mostrar ante ellas. La realidad es la que es y los acontecimientos se despliegan al margen de nuestra voluntad. Lo que nadie puede arrebatarnos es la libertad de decidir cómo queremos comportarnos ante ellos.

El sufrimiento es algo natural e inherente a nuestra condición humana. Cuando la realidad se torna adversa, contamos siempre con dos opciones: entregarnos al destino como si nos arrastrase la corriente de un río o apelar a nuestro «guerrero interior» y elegir la actitud personal que queremos mostrar. Si optamos por la primera opción, estamos perdidos. En la segunda, se encuentra la esencia de nuestra libertad. Todos tenemos la capacidad de mantener la entereza mental y liberarnos de la angustia interior, incluso en las peores circunstancias.

Cuando hago referencia a nuestro «guerrero interior», no me refiero a alguien agresivo o bélico. Es aquel capaz de aceptar y entender las circunstancias en las que está inmerso, incluido su sufrimiento, y elegir mantenerse erguido, actuando de acuerdo a sus valores y haciendo uso de la libertad de decidir cómo actuar que nadie le puede arrebatar. El ejercicio de esta libertad para actuar, y asumir la responsabilidad de encontrar las respuestas correctas a las circunstancias que nos van aconteciendo, es el sentido más profundo que le podamos dotar a nuestra vida y el camino de la virtud.

Posiblemente pienses que los párrafos anteriores están plagados de palabras grandilocuentes o de optimismo histriónico, pero que la realidad es muy diferente y esto es complejo de aplicar en el día a día. No te quito razón, nadie dijo que fuera fácil. Pero si fuera el caso, te animo a que descubras la historia que narra Viktor Frankl en su libro donde tomé contacto por primera vez con estas ideas y que, sin duda, resulta impactante. [38] El autor es un psiquiatra y neurólogo austriaco, que tras experimentar en primera persona el horror del holocausto, narra cómo incidía la vida diaria en un campo de concentración nazi en la mente del prisionero. No concibo cotas de sufrimiento más altas que las que acontecieron durante esta barbarie. Al leer estos relatos, he tratado de entender el impacto que aquella atrocidad pudo provocar en la psique de los prisioneros, pero no creo, siquiera, que roce una mínima comprensión de lo que aquello pudo suponer.

Frankl, dada su profesión, tomó la decisión de observar su propio proceso y el de sus compañeros con curiosidad científica y distancia. Y quizá esta actitud fue lo que le permitió superar la experiencia. En sus propias palabras:

Visto y descrito desde la mira distante de la ciencia, todo lo que me oprimía hasta ese momento se objetivaba. Mediante este método logré cierto éxito, conseguí distanciarme de la situación, pasar por encima de los sufrimientos del momento y observarlos como si ya hubieran transcurrido y tanto yo mismo como mis dificultades se convirtieron en el objeto de un estudio psicocientífico muy interesante que yo mismo he realizado.

Afortunadamente, los avatares que nos depara la vida cotidiana a la gente corriente, por muy duros que sean o nos lo parezcan, distan mucho del sufrimiento y la angustia que allí aconteció. Aun así, las palabras del autor pueden aportarnos grandes aprendizajes para transferir a nuestra vida cotidiana. Gran parte de nuestro sufrimiento está generado por nuestra propia resistencia al malestar. En cuanto sentimos algo de incomodidad nos rebelamos contra ésta y reaccionamos automáticamente primando comportamientos cortoplacistas, basados únicamente en la necesidad de tener una sensación de satisfacción inmediata. Aceptar el malestar como algo natural en nuestra vida cotidiana y observarlo con una actitud amable y distante, facilita una comprensión profunda del mismo y puede hacer que se disipe paulatinamente.

En un plano más cercano y cotidiano, te puedo contar que cuando empezaba a

realizar las prácticas de meditación, no soportaba el hecho de mantener la misma postura estática durante todo el tiempo. Las molestias y los picores aparecían por todas partes. Y qué decir del aburrimiento... Simplemente llevar la atención a cualquiera de estas incomodidades y observar su naturaleza minuciosamente hacía que poco a poco fuese desapareciendo. Observar con absoluta curiosidad todos los matices de esas sensaciones desagradables y el tipo de pensamientos e impulsos internos que se disparaban en mi mente, hacían que se fuesen desvaneciendo poco a poco. Es como si la consciencia del dolor no doliese. Pronto aprendí que esta actitud de observador curioso frente al malestar y el dolor, era una metáfora extrapolable a muchos ámbitos de mi vida y podía ser replicada en muchas otras situaciones cotidianas. He de reconocer que en todas las ocasiones, la simple observación del malestar no basta para que desaparezca, pero dominar la pausa y comprenderlo en profundidad facilita las claves de actuación para nuestro guerrero interior.

TEMPLANZA

Desde mi forma particular de entender este asunto, entiendo la templanza como una consecuencia de las tres anteriores. La templanza es la virtud que nos capacita para controlar y canalizar correctamente nuestros impulsos internos. El resultado es la armonía y el equilibrio interior. Si hacemos un esfuerzo por ser ecuánimes, aceptar la realidad y poner en práctica la mejor versión de nuestro guerrero interior, el equilibrio se activa automáticamente. Posiblemente la «sabiduría» consista en hacer de estas reglas un hábito.

Mucho se habla de felicidad y cada uno tendrá su propia idea de lo que supone, pero acaso ¿no es este equilibrio y capacidad de autogobierno lo que puede hacernos felices realmente? Si buscamos ser felices a toda costa, entendiendo la felicidad como un estado idealizado en el que anhelamos la satisfacción constante de nuestras necesidades y deseos, viviremos en un estado de frustración permanente, ya que esto es un ideal inalcanzable. Nuestra naturaleza humana es imperfecta y, por definición, es incapaz de alcanzar ese estado de perfección.

No quiero transmitirte una sensación de pesimismo, pero sí de optimismo realista. Actualmente, parece como si la felicidad se hubiese convertido en un producto, como si tuviésemos que adoptar un estilo de vida ideal que nos permitiese alcanzar este estado. Pero, tarde o temprano, la vida nos plantea contrariedades. Los problemas pueden resultar desagradables o incómodos, pero nos ayudan a crecer e ir forjando nuestro carácter. El crecimiento interior es la fuente de nuestra libertad. Tal y como yo lo entiendo, la verdadera felicidad no consiste en mirar fuera, mediante la posesión de

cosas, vivencia de situaciones placenteras o alcanzar determinada posición social, sino en ser capaces de superar nuestras imperfecciones mediante la disminución de los deseos que hacen tambalearse nuestro ánimo. Epicteto nos dice: «No podemos tener un corazón alegre si nuestras mentes son un afligido caldero de temor y ambición».

Creo que tenemos la tendencia a entendernos como «receptores» cuando pensamos en nuestra relación con la felicidad. Desde esta posición, fijamos nuestro anhelo en alcanzarla y tratamos de incorporar elementos externos que nos ayuden con esta misión. Esto puede llegar a resultar contraproducente y, quizá, resulte más interesante y útil modificar nuestro foco hacia un rol de «emisor». Ser cariñosos y honestos con nosotros mismos, averiguar quiénes somos, de qué somos capaces y qué podemos aportar a la vida que nos ha tocado vivir, es lo que nos permite progresar y perfeccionarnos. La actitud con la que afrontemos este camino es lo que nos acerca a la virtud, la verdadera felicidad.

Al mirar hacia dentro conectamos con nuestra verdadera esencia, aquella a la que habitualmente no le prestamos demasiada atención. Esta conexión nos permite sentirnos cómodos y armonizados con las exigencias de nuestro entorno, conforme se van presentando. Seguro que no faltarán momentos de confusión, y aunque quizá no podamos confiar en nuestros propios pensamientos y creencias, ya que a menudo distorsionan la percepción sobre la realidad, debemos confiar en nuestra capacidad de aprendizaje por medio de la atención y la observación.

En este camino también es importante cultivar la paciencia. La impaciencia es algo implícito en nuestra mentalidad moderna. Tenemos la tendencia de ir apresurados de un lugar a otro, enfocándonos en la expectativa de que en algún momento llegaremos a algún sitio en el que tendremos todo lo que necesitamos. Cuando no alcanzamos la meta, generamos sentimientos de culpa hacia los demás o nosotros mismos. No se trata de que tengamos que ir despacio a todas partes. Podemos ir deprisa, pero atentos al proceso y con paciencia respecto a los resultados. Las cosas suceden a su ritmo y no porque nosotros deseemos que sucedan más rápido, esto va a ocurrir.

Tampoco se trata de no tener objetivos. Un objetivo bien definido nos pone en acción en la dirección correcta, o al menos en la dirección que hemos elegido conscientemente. Y esto es muy deseable, pero autoimponerse unas expectativas de éxito muy elevadas en los diferentes ámbitos de la vida, puede desequilibrar la mente y ser una fuente poderosa de estrés, pudiendo llegar a generar obsesión únicamente con la consecución del resultado perseguido. Es entonces cuando nos enfrentamos al peligro que esto conlleva en términos de frustración en el caso de no alcanzarlo. La templanza invita a mantener una actitud enfocada en el presente y entender que, a veces, las cosas se desarrollan cuando es su momento, y no antes.

Seguir estas reglas no trata de crear una ilusión de superioridad moral con respecto a

los demás, sino de enriquecer nuestra relación con nosotros mismos, mediante el equilibrio interior. Desde este equilibrio también podremos enriquecer la relación con los demás y con el mundo, responsabilizarnos del rumbo de nuestra vida y participar de una forma más plena y consciente de nuestra propia experiencia. En definitiva, vivir más despiertos, movilizando nuestros recursos internos.

CAPÍTULO VI: RECABLEANDO EL CEREBRO

Todo hombre puede ser, si se lo propone, el escultor de su propio cerebro.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

¡Ha llegado el momento de la verdad!

Hemos revisado el porqué y el para qué del mindfulness. Conoces el concepto y los beneficios que, aunque inicialmente no sean buscados, puede aportarte esta disciplina en el afrontamiento de los retos que nos depara esta época que nos ha tocado vivir. Pero sin práctica, no conseguiremos nada.

Con el paso de los años y la experiencia de vida, nuestra mente se vuelve barroca e inconsciente. Un sinfín de interferencias nos impiden conectar con el momento presente y guían nuestro trayecto vital a su antojo. Nuestra mente se vuelve como una maleta en la que hemos ido acumulando trapos de todo tipo, que en muchos casos ya no nos valen, pudiendo llegar a resultar pesada y molesta para nuestro viaje. Darnos cuenta de esta situación es la mitad de la solución para desprendernos de nuestros harapos mentales.

El objeto de la práctica consiste en adquirir el compromiso de estar atentos a lo que ocurre en nuestra experiencia. No se trata de adquirir un nuevo estado, ni forzar ninguna situación. Simplemente reside en mostrar interés por lo que ocurre en nuestra propia vida y en nuestra mente, con la intención de abordarla de la forma más serena y neutral posible.

Pero a nuestra mente no le resulta sencillo escapar al secuestro velado al que se encuentra sometida. Hemos permitido que el cableado neuronal de nuestro cerebro se asiente de tal manera que nos resulte complicado escapar de esta situación envenenada. Para poder «recablearlo» es necesario entrenarlo, resultando fundamental la adquisición de nuevos hábitos que fortalezcan el músculo de nuestra atención.

Lo primero que he de decir es que la práctica correcta es aquella que tiene lugar. Pensarás que esto es una obviedad, pero ten en cuenta que el aburrimiento, la pereza, los descuidos y olvidos vendrán a visitarte. La constancia es condición *sine qua non*. Tampoco debes olvidarte de convertirte en tu mejor amigo. Sólo con respeto y cariño hacia uno mismo, y los demás, se consigue una práctica correcta.

A continuación te propongo un programa de entrenamiento dividido en tres fases. No es una propuesta aleatoria. Los ejercicios incorporados ya han sido introducidos previamente en las páginas anteriores, pero aprovecharemos este capítulo para profundizar en algunos detalles y agruparlos de tal manera que dotemos al programa de

un criterio temporal, indicando los pasos a seguir. Lo planteo de esta manera porque, en función de mi experiencia, creo que son los que siguen una secuencia lógica. Para poder abordar cada una de las fases, en mi opinión, es recomendable haber realizado previamente las anteriores y aprovechar así paulatinamente los progresos alcanzados en cada una de ellas. Las fases planteadas son:

1. Estabilidad de la atención.
2. Claridad mental.
3. Resiliencia.

Un estudio reciente realizado por Bethany E. Kok y Tania Singer, del Instituto Max Plank, confirma la idea de que todos los tipos de práctica formal que se enmarcan en el mindfulness, y que se plantean en este programa de entrenamiento, aportan beneficios comunes como son los sentimientos positivos, energía, foco en el presente y disminución de la distracción mental.^[39] Aun así, cada uno de ellos cuenta con su propia «huella psicológica» y presenta diferentes particularidades, que te pueden resultar más afines según tus características personales y circunstancias. Posiblemente éste sea el reto para la ciencia actualmente. Es indiscutible que el mindfulness es beneficioso, pero afinar el tipo de práctica al tipo de persona puede ser una línea de investigación interesante en la que ya se están dando algunos pasos.

Mi recomendación es que, para iniciar con la práctica, sigas cada una de las fases en el orden planteado y le dediques a cada una de ellas al menos un mes, aunque lo deseable serían tres meses. No todos nos encontramos en el mismo momento, ni seguimos el mismo ritmo, por lo que confío en tu criterio a la hora de flexibilizar las tareas y los tiempos propuestos y adaptarlo a tus circunstancias. Una vez hayas transitado por el programa completo, estarás en condición de encontrar tu propia forma de abordar la práctica formal, así como de identificar tus propias estrategias para desplegar una actitud más consciente en tu vida cotidiana.

En cada una de estas fases te propongo tres tipos de ejercicios:

1. Práctica formal: Diferentes ejercicios de meditación relacionados con los objetivos específicos de cada fase.
2. Práctica informal: Actividades rutinarias a realizar con atención plena que permiten ir transfiriendo el aprendizaje a la vida cotidiana.
3. Auditoría personal: Revisión de algunas de tus actividades mentales, que pueden estar operando de forma latente e inconsciente, para analizar cómo están impactando en tu experiencia.

En la siguiente tabla puedes ver un resumen del plan de entrenamiento, que será detallado en las siguientes páginas:

	FASE 1 Estabilidad de atención	FASE 2 Claridad mental	FASE 3 Resiliencia
Práctica formal	Atención enfocada	Presencia abierta	Meditación compasiva
Práctica informal	Higiene	Despertar	Paseo
Auditoría personal	Observación de juicios	Observación de creencias	Observación de emociones
Ejercicio extra	Diario de gratitud		

Podrás observar que he añadido en la tabla, como ejercicio extra a lo largo de todas las fases, la elaboración de un «Diario de gratitud». Como vimos en el capítulo III, este ejercicio nos permite apreciar de una manera más plena el momento presente, además de hacernos sentir mejor acerca de nuestra vida en términos generales y ser más optimistas. Puede ser un complemento ideal para tu práctica.

FASE 1: ESTABILIDAD DE LA ATENCIÓN

Durante esta fase, trabajaremos la estabilidad de la atención. Centrar y mantener la atención de manera sostenida resulta esencial para darnos cuenta del flujo incesante de pensamientos aleatorios que tienen lugar en nuestra mente y que impiden que seamos conscientes de nuestra propia experiencia. En esta fase se proponen diferentes ejercicios que te ayudarán a mejorar esta habilidad, que resulta crítica para abordar las siguientes. Una vez estabilizada la atención podremos cultivar otras habilidades, cualidades o valores.

En una entrevista con Eduard Punset para el programa de televisión «Redes», Matthieu Ricard explica esta idea de una forma brillante y sencilla:[\[40\]](#)

Con la mente siempre distraída no se podrá cultivar nada. La mente se dispersa aquí y allá, incluso nuestra mente puede ser como la de un mono inquieto, que va de un lado a otro... Las neuronas se ponen a hablar entre ellas, a cotillear y, en realidad, necesitamos una mente más calmada, con más claridad y más estabilidad. Si no es así no podremos hacer nada. En caso contrario es como si tuviéramos un martillo pero nos temblara la mano.

PRÁCTICA FORMAL

Para comenzar con el entrenamiento te propongo un ejercicio básico en la práctica del mindfulness: la atención a la respiración. Existen otro tipo de ejercicios que nos ayudan a centrar la atención, como la atención a los sonidos o las sensaciones del cuerpo, o a

prácticamente cualquier otra cosa sobre la que nos queramos enfocar como un objeto o imagen mental. Pero elijo éste ya que resulta especialmente útil y sencillo de poner en práctica.

Además de resultar un ejercicio esencial en la práctica formal, podemos acudir a él en cualquier momento que queramos, puesto que la respiración siempre nos acompaña. Cuando estamos entrenados en esta técnica, podemos evocar en cualquier momento de nuestra vida cotidiana el estado alcanzado durante la práctica formal con el simple gesto de prestar atención consciente a un par de respiraciones. Este sencillo gesto, además de ayudarnos a conectar con el momento presente siempre que queramos, puede resultar balsámico en momentos de alta intensidad, en los que las emociones nos invaden y nos invitan a actuar impulsivamente.

Recientes estudios presentan la respiración como un importante modulador de la actividad eléctrica del cerebro en regiones asociadas al procesamiento del miedo y la memoria, por lo que cabe pensar que también podríamos mejorar estas funciones por medio de la respiración consciente. [41]

Por todas estas razones la atención consciente a la respiración supone el primer paso ideal en la práctica formal del mindfulness. En la siguiente tabla cuentas con las instrucciones y claves para comenzar con ello:

Ejercicio	Atención a la respiración
Objeto	Prestar toda la atención a las sensaciones que produce la respiración al entrar y al salir de tu cuerpo. Observar aquellas sensaciones que producen cada inspiración y expiración en la parte de tu cuerpo en la que te resulte más sencillo de percibir (orificios nasales, comisura del labio superior, movimiento del vientre...).
Postura recomendada	<ul style="list-style-type: none"> • Postura «cómoda pero digna». Relajada pero alerta. • Sentado en una silla con la espalda recta y separada del respaldo. • Ojos cerrados. Espalda, cuello y cabeza se encuentran en la misma línea vertical. Barbilla ligeramente inclinada hacia delante. • Piernas ligeramente separadas y los pies descansan planos sobre el suelo. • Manos apoyadas sobre los muslos.
Claves	<ul style="list-style-type: none"> • Constancia. Realizar todos los días. Puedes iniciar con una duración de cinco minutos y progresivamente irlo aumentando conforme te vayas sintiendo preparado. Es más importante la calidad del tiempo que le dediques que la cantidad. Si te estás iniciando en la práctica, puedes establecer la referencia de alcanzar los veinte minutos diarios al final de la fase, pero siempre prevalece tu criterio en este asunto. • Elegir el momento del día en el que te resulte más sencillo incorporar el hábito, o el que prefieras por cualquier otro motivo. Sobre todo al inicio, conviene no cambiar el momento por el simple hecho de evitar los olvidos. Más allá de este motivo, elige aquel momento que te facilite las cosas. No es relevante. • Elegir un único punto de concentración y no cambiarlo durante el ejercicio. Pueden ser los orificios nasales, la comisura del labio superior, el movimiento del vientre... Mantener el que se elija al inicio. • No forzar la relajación ni tratar de cambiar el ritmo de la respiración. Simplemente dejamos que ocurra y observamos las sensaciones que produce. • No moverse durante el ejercicio. Si lo necesitas, trata de hacerlo muy lentamente y

consciente de los movimientos.

- Si durante el ejercicio tu mente se distrae, no pasa nada, no lo estás haciendo mal. Simplemente toma nota de cuáles son los pensamientos que tienes en ese momento, déjalos de lado y vuelve amablemente a llevar la atención a la respiración.
 - Elige un momento y un sitio adecuado, así como ropa cómoda.
-

PRÁCTICA INFORMAL

Para la práctica informal te recomiendo que elijas algún momento relacionado con la higiene. Son momentos por los que pasamos a diario y resulta sencillo asociarlos para evitar los olvidos al principio. Elige uno de los hábitos que lleves a cabo diariamente, como, por ejemplo, la ducha o el cepillado de dientes. Observa conscientemente todas las sensaciones que se producen en tu cuerpo, cada vez que estés realizando esta actividad. Si notas que tu mente se distrae con un pensamiento, no pasa nada, es normal. Cuando te des cuenta de que te has distraído, vuelve amablemente a depositar tu atención en las sensaciones del cuerpo.

Se trata de explorar las sensaciones, como si las sintieras por primera vez, como un niño pequeño lleno de curiosidad y asombro. Cuando te hayas familiarizado con uno de los momentos puedes extenderlo a otros relacionados con la higiene personal, alimentación, o cualquier otro que identifiques como apropiado.

AUDITORÍA PERSONAL

Como veíamos en el apartado destinado a la «Justicia», el mindfulness implica el desarrollo de una actitud libre de juicio ante lo que ocurre en nuestra experiencia y en nuestra mente. Adoptamos una postura de testigo imparcial de nuestros pensamientos, reconociendo que son inevitables pero también aceptando que limitan nuestra percepción de la realidad.

Constantemente estamos evaluando y comparando nuestras experiencias y para ello nos valemos de juicios. Con mucha frecuencia emitimos juicios acerca del mundo, de los demás y de nosotros mismos. Cualquiera de ellos puede llegar a convertirse en una fuente poderosa de estrés y es posible que estén trabajando de manera inconsciente.

Una actitud «libre de juicio» no consiste en que debamos aceptar todo lo que hagan los demás o que perdamos la perspectiva de cómo actuar en nuestra vida. Simplemente se trata de reconocer nuestros juicios y como éstos, inevitablemente, tiñen nuestra forma de ver el mundo y comportarnos en él. A partir de esta toma de conciencia podemos elegir si queremos mantenerlos o desprendernos de ellos.

Llegados a este punto, cabe introducir una distinción de Marshall Rosenberg al respecto.[\[42\]](#) El autor diferencia entre «juicios de valor» y «juicios moralistas»:

- Juicio de valor: Conjunto de creencias que nos son útiles para desenvolvemos en

el mundo.

- Juicios moralistas: Son aquellos que emito acerca de algo o alguien, simplemente porque no está alineado con mis juicios de valor.

El ejercicio que te planteo en esta fase consiste en lo siguiente:

1. Identificar los juicios que emites a lo largo del día. Para ello, recuerda la siguiente consigna: «Los hechos ocurren a pesar de mí y los juicios a través de mí».
2. Distingue cuáles de ellos son de valor y qué otros son moralistas.
3. Decide cuáles quieres mantener y cuáles desechar.
4. Actúa en consecuencia.

Resumen Fase I

Duración	1 a 3 meses
Práctica formal	Atención a la respiración. Todos los días. Comenzar con 5 minutos al día y progresivamente ir aumentando la duración, cuando te sientas preparado. Llegar a 20 minutos al final de la fase.
Práctica informal	Elegir una actividad del día relacionada con el aseo personal y observar todas las sensaciones corporales que se producen durante su realización. Progresivamente extenderlo a otras actividades que consideres oportunas.
Auditoría	Prestar atención a los juicios que emites en el día y evaluar cómo influyen en tu percepción de la realidad. Una vez reconocidos, decidir si quieres mantenerlos y actuar en consecuencia.

FASE 2: CLARIDAD MENTAL

Una vez estabilizada nuestra atención podemos abordar el trabajo relacionado con la claridad mental. Posiblemente este trabajo te acompañe durante toda la vida, pero no nos importa el objetivo, sino más bien el proceso, ya que a lo largo de todo el camino nos vamos dando cuenta de cuáles son esos patrones mentales que están dirigiendo nuestra vida de forma inconsciente

El discernimiento es la clave de lo que denomino claridad mental, o lo que es lo mismo, nuestra capacidad de observar nuestra propia mente «desde fuera», para identificar esos patrones ocultos que condicionan nuestra percepción de la realidad y nuestro comportamiento. En esta fase se proponen diferentes ejercicios que te ayudarán a detectarlos.

PRÁCTICA FORMAL

Durante esta fase pondremos en marcha la práctica de «Presencia abierta». Se trata de

observar cualquier contenido mental que surge en nuestra mente sin adherirnos a ellos.

Es como si nuestra mente fuese un río, en el que su corriente contiene todo tipo de pensamientos, emociones o sensaciones. Esta técnica consiste en observar todos estos contenidos mentales sin dejarnos arrastrar por la corriente. Como un testigo imparcial que observa sentado en la orilla del río, desde fuera.

Nuestros contenidos mentales son eventos que vienen y se van, pero que no condicionan la totalidad de lo que somos, o lo que somos en esencia. Por medio de esta práctica entrenamos nuestra capacidad para observar todo aquello que emerge en nuestra consciencia desde la distancia y con aceptación, curiosidad y neutralidad. Sin juzgar nuestra actividad mental, ni tampoco a nosotros como observadores.

Algunas claves a tener en cuenta:

Ejercicio	Atención a la respiración
Objeto	Observar los pensamientos, sensaciones y emociones que surgen espontáneamente durante el ejercicio, considerándolos como meros acontecimientos que aparecen en nuestra consciencia. Observar todo aquello que emerge espontáneamente, sin tomarlo como algo personal y sin dejarse arrastrar por ello.
Postura recomendada	<ul style="list-style-type: none"> • Postura «cómoda pero digna». Relajada pero alerta. • Sentado en una silla con la espalda recta y separada del respaldo. • Ojos cerrados. Espalda, cuello y cabeza se encuentran en la misma línea vertical. Barbilla ligeramente inclinada hacia delante. • Piernas ligeramente separadas y los pies descansan planos sobre el suelo. • Manos apoyadas sobre los muslos.
Claves	<ul style="list-style-type: none"> • Constancia. Realizar todos los días. De 15 a 30 minutos. Es más importante la calidad del tiempo que le dediques que la cantidad, por lo que prevalece tu criterio en este asunto. • No moverse durante el ejercicio. Si lo necesitas, trata de hacerlo muy lentamente y consciente de los movimientos. • Elige un momento y un sitio adecuado, así como ropa cómoda. • No es una práctica sencilla, ya que tendemos a identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos y emociones, y vernos arrastrados por este contenido y su correspondiente diálogo interno. Se trata de aprender a observar nuestros impulsos desde una posición serena y neutral, sin tratar de cambiarlos. • Una vez familiarizados con la práctica formal, también se puede trasladar a momentos en el resto del día, ya que es algo que puede practicarse en cualquier momento, lugar y circunstancia.

PRÁCTICA INFORMAL

Para la práctica informal de esta fase observaremos nuestra mente en momentos concretos del día. Te recomiendo que lo hagas en el momento de despertar. Puede ayudarte a encauzar el día de una forma más consciente.

Sin evaluar y sin pretender cambiar nada, se trataría de observar de forma imparcial qué tipo de pensamientos vienen a visitarnos en ese momento y cómo es el estado de ánimo que nos producen. Podemos realizar este ejercicio durante unos breves minutos,

en la misma cama o donde prefiramos. Si notamos que estos contenidos son en algún momento estresantes, porque, por ejemplo, nos encontremos inmersos en un bucle de preocupación, podemos reorientar la atención hacia la respiración, como practicamos en la fase anterior. En ningún caso se trata de evitar nuestros problemas, pero reconectar con el momento presente, por medio de la respiración, nos permite coger distancia con respecto a estos bucles de pensamiento negativo y, posteriormente, afrontar los retos cotidianos con una perspectiva diferente.

AUDITORÍA PERSONAL

En el capítulo III, vimos como Albert Ellis sostiene que articulamos todo un sistema de ideas y creencias irracionales en torno a tres nociones básicas, en las que las personas hacemos peticiones de carácter absoluto a nosotros mismos, a los demás y al mundo: «los 3 Debes»:

- Yo DEBO actuar bien y tengo que ganar la aprobación por mi forma de actuar.
- Tú DEBES actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo.
- Las condiciones de mi vida DEBEN ser buenas y fáciles para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.

Esta filosofía personal de exigencias absolutas y dogmáticas genera un conjunto de distorsiones negativas, en forma de ideas, que es lo que denominamos creencias irracionales. Algunas de estas creencias que señala el autor son las siguientes:[43]

- Para el ser humano es una necesidad extrema el ser amado y aprobado por prácticamente toda persona significativa de su comunidad.
- Para considerarse a sí mismo valioso hay que ser competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todo aspecto posible.
- Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
- Cierta clase de persona es vil, malvada e infame, y debe ser castigada por su maldad.
- Si algo es o puede ser peligroso, uno debe sentirse muy inquieto y pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
- Invariablemente existe una solución concreta y precisa para todos los problemas humanos, y si ésta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.
- La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene muy poca capacidad, o ninguna, para controlar sus penas y preocupaciones.
- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

- La historia pasada es un determinante decisivo para la conducta actual, algo que le ocurrió y le conmocionó una vez debe seguir afectándole para siempre.
- Hay que lograr la felicidad por inercia y sin hacer nada o divertirse solo y pasivamente.

Estas ideas irracionales son las que mediarían en nuestros estados emocionales restrictivos. Lo que viene a afirmar que nuestros estados emocionales negativos no estarían causados por los acontecimientos, sino por la interpretación que hacemos de éstos a través de nuestras creencias irracionales.

Frecuentemente, este tipo de ideas están operando en nosotros de forma inconsciente, por lo que durante esta fase te planteo el siguiente ejercicio:

1. Reflexiona acerca de tu comportamiento y obsérvalo en tu vida cotidiana, tratando de identificar si está operando, de forma latente, alguna idea similar a las planteadas como «irracional» o cualquier otra que pudiera englobarse en «los 3 Debes». Toma nota de la siguiente distinción que nos aporta Albert Ellis:
 - Las creencias irracionales son dogmáticas, absolutas y formuladas en términos imperativos: «Debo», «Tengo que», «Estoy obligado a»...
 - Las creencias racionales son probabilísticas, relativas y formuladas en términos de preferencias: «Me gustaría», «Querría», «Preferiría»...
2. En caso de detectar alguna, trata de evaluar su grado de realismo con evidencias empíricas. ¿Qué hechos demuestran esta creencia? ¿Qué hechos demuestran lo contrario de esta creencia?
3. Evalúa las consecuencias de mantener este tipo de idea. ¿Qué te está costando? ¿Qué estás pagando por tenerla? ¿Para qué te sirve? ¿Qué posibilidades abre y qué posibilidades cierra?
4. Y tras esta reflexión ¿quieres seguir sosteniéndola?
5. En caso de no querer mantenerla pregúntate: ¿Cómo podría ser diferente esta creencia de forma que resulte beneficiosa? Puedes ir generando una lista con dos columnas. A la izquierda pensamientos irracionales que te generen malestar y a la derecha formas alternativas de pensar.
6. Recuérdate con frecuencia las formas alternativas de pensamiento y actúa en consecuencia.

Resumen Fase II

Duración	1 a 3 meses.
Práctica formal	Presencia abierta. Todos los días. De 15 a 30 minutos.

Práctica informal	Observar de forma imparcial qué tipo de pensamientos viene a visitarte al comenzar el día y cómo es el estado de ánimo que te producen.
Auditoría personal	Tratar de identificar creencias irracionales que estén operando de forma inconsciente en tu vida cotidiana. En caso de identificar alguna, cuestionarlas y reflexionar acerca de si quieres seguir manteniéndola.

FASE 3: RESILIENCIA

Durante la fase 3, nos enfocaremos hacia la resiliencia. Como veíamos en páginas anteriores, la resiliencia es un concepto importado de la física que metafóricamente nos permite «doblarlos sin quebrarnos». Es una habilidad que todos tenemos de sobreponernos ante momentos difíciles, e incluso salir fortalecido de ellos. Si bien el discernimiento es la clave para la claridad mental, la autocompasión lo es para la resiliencia. La autocompasión se refiere a cómo nos tratamos a nosotros mismos cuando las cosas no nos salen bien. Nos invita a conectar con nuestro sufrimiento, identificar sus causas profundas y asumir la intención de aliviarlo. Una relación de cariño incondicional hacia nosotros mismos es esencial en el entrenamiento de nuestro «guerrero interior». La compasión nos permite sintonizar correctamente con nuestra experiencia interna, con aceptación y curiosidad, lo que nos ayuda a superar esos momentos complicados.

Mucho se ha hablado acerca de la autoestima pero, desde mi punto de vista, algunas lecturas de este concepto pueden llegar a ser algo oscuras y borrosas. Tratar de elevar la autoestima a toda costa de forma artificial, puede generar cierta tendencia al narcisismo. La autocompasión implica una aceptación incondicional pero, al mismo tiempo, realista de nosotros mismos. Nos hace capaces de reconocer nuestros errores y, a pesar de ello, mostrarnos ese cariño que nos permite aliviar el sufrimiento, inherente a nuestra condición humana. Y desde esta posición, tratamos de mejorar cada día un poco más.

Algunas interpretaciones erróneas acerca de la autoestima pueden llegar a ponernos en guardia, y hacernos pelear contra algunos pensamientos negativos que nos rondan del tipo «hay algo que está mal en mí». Cuanto más intentemos pelear contra ese tipo de pensamientos, más fuerza le daremos. Por medio de la autocompasión aceptamos nuestras imperfecciones pero nos convertimos en nuestro mejor amigo para ayudarnos a superarlas.

PRÁCTICA FORMAL

La compasión juega un papel fundamental en nuestro bienestar. Su importancia hay que encuadrarla en el hecho de que es un proceso que ayuda a superar las consecuencias negativas de la autocrítica destructiva.

Hasta ahora, se sabía muy poco sobre los efectos de la compasión en uno mismo y el

potencial humano para cultivarla, pero de un tiempo a esta parte, diferentes instituciones de prestigio e investigadores reputados se están ocupando de estudiar y divulgar el tema. Ya vimos como las investigaciones del Center for Healthy Minds,[44] sugieren que la compasión, al igual que cualquier habilidad física o académica, no es algo estable sino que se puede mejorar con entrenamiento y práctica, y nos ayuda a mejorar habilidades como el altruismo, la empatía y la regulación emocional.

En el contexto del mindfulness contamos con un tipo de práctica para entrenarla. Te recuerdo cómo llevarla a cabo: comenzaríamos dirigiendo este sentimiento hacia nosotros mismos y se trataría de imaginarnos sentados en la silla donde habitualmente realicemos nuestra práctica formal, como viéndonos desde fuera. Mientras nos observamos conectamos con un sentimiento, genuino y sincero, de cariño incondicional hacia nosotros mismos. Si nos cuesta conectar con ese sentimiento podemos acudir a una frase del tipo «que estés libre de sufrimiento, que seas feliz» y profundizar en su significado. Podemos repetirla mentalmente tantas veces como sea necesario.

Una vez nos hayamos familiarizado, y nos sintamos preparados, podemos extender la práctica a otras personas o seres. Inicialmente enfocando en aquellos que nos resulte más sencillo porque les tengamos afecto, como pueden ser familiares, amigos, pareja, mascotas... Posteriormente podemos centrarnos en otros que nos resulten indiferentes o incluso en aquellos con los que hayamos tenido algún conflicto. Como siempre, el ritmo y el nivel de profundidad lo pones tú.

A continuación te resumo las claves para esta práctica:

Ejercicio	Meditación autocompasiva
Objeto	Imaginate sentando en la silla, como si te observases desde fuera. Al mismo tiempo que te visualizas, conectar con un sentimiento genuino de aceptación y cariño incondicional hacia ti mismo.
Postura recomendada	<ul style="list-style-type: none"> • Postura «cómoda pero digna». Relajada pero alerta. • Sentado en una silla con la espalda recta y separada del respaldo. • Ojos cerrados. Espalda, cuello y cabeza se encuentran en la misma línea vertical. Barbilla ligeramente inclinada hacia delante. • Piernas ligeramente separadas y los pies descansan planos sobre el suelo. • Manos apoyadas sobre los muslos.
Claves	<ul style="list-style-type: none"> • Constancia. Realizar todos los días. De 15 a 30 minutos. Es más importante la calidad del tiempo que le dediques que la cantidad, por lo que prevalece tu criterio en este asunto. • No moverse durante el ejercicio. Si lo necesitas, trata de hacerlo muy lentamente y consciente de los movimientos. • Elige un momento y un sitio adecuado, así como ropa cómoda. • Si cuesta conectar con el sentimiento de cariño, puedes acudir a una frase tipo «que estés libre de sufrimiento, que seas feliz», permitiendo que adquiera todo su significado al mismo tiempo que la repites mentalmente tantas veces como sea necesario. • Una vez familiarizado con la práctica compasiva hacia ti mismo, puedes hacerla extensiva hacia otras personas o seres, iniciando con aquellos con los que te resulte más fácil.

PRÁCTICA INFORMAL

Un reciente estudio[45] sugiere que el simple acto de caminar durante doce minutos nos ayuda a elevar nuestro estado de ánimo. Ya sabíamos, gracias a otros estudios,[46] que pasear por la naturaleza produce efectos positivos en nuestras emociones y procesos cognitivos, reduciendo la ansiedad, el pensamiento rumiativo y mejorando nuestra memoria de trabajo.

Pero lo interesante del nuevo estudio es que los resultados de sus experimentos apuntan que sería el simple gesto de caminar durante doce minutos lo que produciría efectos positivos en nuestro estado de ánimo, incluso cuando no hay ninguna intención de sentirse mejor, y con independencia de que lo hagamos por el interior de un edificio o vayamos absortos en nuestros pensamientos o preocupaciones.

Es obvio que trabajar en nuestro estado de ánimo nos ayudará a fortalecer una actitud resiliente ante los retos de nuestra vida cotidiana, el objetivo de esta fase. Por esto, la práctica informal que se plantea en esta fase es la de incorporar una rutina de caminar durante al menos doce minutos al día. Pero en nuestro caso, como explicábamos en el capítulo III, trataremos de hacerlo de forma consciente, con independencia del lugar que elijamos para hacerlo: observamos nuestra postura y las sensaciones que se producen en los pies al tomar contacto con el suelo. También podemos observar todos los estímulos que nos llegan a través de los sentidos. Colores de los edificios que salen al paso, los sonidos o el movimiento de las hojas de los árboles... Cualquier cosa que acontezca en el camino.

AUDITORÍA PERSONAL

Ya sabemos que todas las emociones, incluidas las desagradables, tienen una intención positiva. Tenemos ideas preconcebidas acerca de algunas, como el miedo o la tristeza, y las tachamos de «negativas». Pero cuando profundizamos un poco en ellas nos damos cuenta de que tienen una intención completamente positiva: facilitarnos información muy relevante acerca de lo que está aconteciendo y prepararnos para responder ante ello de una forma eficaz.

Para desarrollar una actitud resiliente debemos estar abiertos a nuestros sentimientos, promover su comprensión y dirigirlos adecuadamente para facilitar nuestro crecimiento personal. Cuando las cosas se tornan difíciles, necesitamos confrontarnos con estas dos emociones, el miedo y la tristeza, ya que en caso contrario pueden llegar a ser muy restrictivas en nuestra vida y complicar nuestra existencia, por medio de un estado de ánimo permanente. No es que quiera poner el foco en lo negativo, porque sinceramente no creo que estas dos emociones sean negativas, pero tienen un alto impacto en nuestro bienestar y son las que más frecuentemente podemos malinterpretar. Indagar en su naturaleza profunda, y entender su mensaje, evitará que nos paralicen y facilitará que

identifiquemos nuevas estrategias para afrontar los retos cotidianos. Así evitaremos la primera invitación a un comportamiento a corto plazo inapropiado, basado únicamente en la necesidad de tener una sensación de satisfacción a toda costa. Detectar cuándo estas emociones están presentes, aceptarlas en lugar de pelear por controlarlas o deshacernos de ellas, y escuchar sus mensajes, es la mejor manera de conocer nuestras necesidades y tomar mejores decisiones para cubrirlas.

Estudios con resonancia magnética han puesto de manifiesto que las experiencias emocionales van acompañadas de una especie de «resaca», es decir, dejan una huella en nuestro estado cerebral que afecta a nuestra percepción tras el evento que la originó.[47] Específicamente estos «estados cerebrales» se mantuvieron durante los 20-30 minutos posteriores y afectaban a cómo se procesaba la información durante ese tiempo y cómo se formaban recuerdos. Merece la pena prestar atención a este asunto ya que se deduce que nuestras emociones influyen intensamente en cómo coloreamos nuestra forma de ver el mundo.

A continuación encontrarás unas claves que te permitirán entender de una mejor manera estas emociones, a las que incorrectamente denominamos negativas, y trabajar conjuntamente con ellas para adaptarte de una mejor manera a tus retos diarios:[48]

	MIEDO	TRISTEZA
¿Qué puede desencadenarla?	AMENAZAS Cualquier experiencia que ponga en peligro la vida o la calidad de la misma. Conflicto entre criterios personales acerca del éxito y la percepción de nuestros límites.	PÉRDIDAS Pérdida de un ser querido, rechazo por parte de alguien importante, pérdida de estatus, fracaso de un proyecto personal...
¿A qué necesidad humana responde?	SUPERVIVENCIA Y BIENESTAR	CONSUELO Y REFLEXIÓN
¿Qué intención positiva tiene?	PONERNOS EN ALERTA Avisar de un posible peligro y preparar el organismo para huir y/o atacar.	DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL Nos invita a un estado de recogimiento y reflexión. Estado de alerta que nos propone recapacitar acerca de lo ocurrido, prepararnos para los cambios y aprender de nuestros errores.
¿Qué otros sentimientos puede activar?	Anticipación del peligro, nerviosismo, ansiedad, pavor, desesperación, pánico, horror, terror.	Decepción, desilusión, desánimo, resignación, desamparo, desesperanza, dolor, sufrimiento angustia.
¿Qué posibles reacciones automáticas puede desencadenar?	Evitar o abandonar el afrontamiento de la amenaza (física o mentalmente). Ser incapaz de actuar o hablar. Duda o incapacidad para tomar decisiones.	Sentir vergüenza de nuestros sentimientos. Expresar nuestra tristeza a través de nuestras acciones, indumentaria y forma

(Adaptativas, neutras o desadaptativas en función del contexto.)	Pensar obsesivamente acerca de una experiencia emocional similar pasada. Llorar. Perder el control del habla. Anticipar la posibilidad de daño, sin aparente justificación.	Pensar obsesivamente acerca de la propia experiencia emocional. Renunciar a salir del estado emocional. Buscar ayuda o apoyo de otros.
¿En qué estado de ánimo permanente se puede convertir?	APRENSIÓN Estado duradero de ansiedad porque algo malo pueda ocurrir.	DISFORIA Estado permanente de desilusión y desánimo.

La información contenida en la tabla es de carácter genérico. La extraordinaria complejidad y subjetividad de nuestra mente hace que en muchos casos la detección de nuestras emociones y la comprensión de los mensajes que nos quieren transmitir no resulten tan evidentes o sencillos. Para desarrollar esta habilidad de sintonizar con nuestras emociones, crucial para la resiliencia, en esta fase te propongo que realices el siguiente ejercicio:

1. Observa en tu vida cotidiana en qué medida están presentes, o aparecen espontáneamente estas emociones.
2. ¿Ante qué hecho ha aparecido o apareció en su momento?
3. ¿Qué intención positiva tiene o tuvo esa emoción?
4. ¿Qué te quiere transmitir? ¿Qué necesidad quiere hacerte ver?
5. ¿Qué reacciones automáticas ha activado? ¿En qué medida te son realmente útiles?
6. En caso de creerlo necesario u oportuno ¿qué otras alternativas de comportamiento tienes para cubrir esa necesidad?
7. Actúa en consecuencia.

Resumen Fase III

Duración	1 a 3 meses.
Práctica formal	Meditación compasiva. Todos los días. De 15 a 30 minutos.
Práctica informal	Dar un paseo diario de al menos 12 minutos, prestando atención consciente a las sensaciones del cuerpo al caminar, o bien a la información procedente del entorno que te llega a través de los sentidos.
Auditoría personal	Prestar atención a la presencia del miedo y la tristeza en tu vida cotidiana. Explorar su naturaleza profunda, intención positiva, mensaje y reacciones automáticas que despiertan en ti. Explora otras respuestas de comportamiento si lo estimas necesario u oportuno.

CHEQUEO

Es posible que hayas realizado todos los ejercicios propuestos, o quizá sólo algunos de ellos. Puedes haber pasado por las tres fases, dos o únicamente la primera. En mi opinión, no tiene importancia si tu intención ha sido genuina y has mantenido la constancia. Si te mantienes perseverante, con independencia de la fase en la que te hayas quedado, el resto de fases u otras que tú vayas identificando se irán desplegando en su momento.

Tras el entrenamiento te propongo un breve cuestionario a modo de chequeo, que te sirva para reflexionar acerca de tus avances y dificultades. Las respuestas son únicamente para ti, por lo que trata de hacerlo con la máxima sinceridad.

1. ¿Qué has aprendido?
2. ¿Qué diferencias notas en ti, en tu mente, en tu cuerpo?
3. ¿Qué dificultades te has encontrado durante la práctica? ¿Qué has hecho para solucionarlas? ¿Qué otras cosas puedes hacer?
4. ¿En qué medida crees que le has dedicado suficiente tiempo?

Con independencia de tus respuestas, espero que la práctica de todos o algunos ejercicios planteados te haya sido útil para escapar, al menos en cierto grado, al secuestro velado al que nos encontramos sometidos y haber despertado en ti el nivel de curiosidad suficiente para que sigas explorando y desplegando, a tu manera, el arte de liderar tu mente en la vida cotidiana.

CONCLUSIONES: EL CUIDADO

Cuando me amé de verdad comprendí que, en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta y en el momento exacto, entonces pude relajarme.

CHARLES CHAPLIN

Nos encontramos maniatados en un mundo artificial que nosotros mismos hemos construido y que resulta ser más complejo, si cabe, que lo que ya lo era el mundo natural. Inmersos en una cultura caracterizada por el materialismo, en la que nos hemos olvidado de la espiritualidad dominante en alguna época pasada, vamos encauzando nuestra vida por unas rutas predeterminadas, prácticamente sin darnos cuenta. Sumergidos en la era de la distracción, vivimos abstraídos y sometidos a una constante sobreestimulación. Las prisas, el ruido, los problemas cotidianos, el estrés del trabajo... Todos estos elementos confabulan sigilosamente para secuestrar nuestra mente, desconectándola de nuestra verdadera esencia.

Hemos permitido que el inconsciente cableado neuronal de nuestro cerebro se vuelva incapaz de escapar de esta situación. Incluso nuestro propio ruido interno puede potenciar, aún más, la desconexión. Vivimos como un autómeta, que no deja de hacer una cosa tras otra, sin preguntarse demasiadas cuestiones. Como si hubiese un titiritero que maneja los hilos de nuestra vida.

Nuestra atención es nuestro principal activo y es la única que puede ayudarnos a escapar de este secuestro velado. Sencillamente, lo que capta nuestra atención, controla nuestra vida. Una vez aceptado esto, la siguiente pregunta se hace evidente: «¿A qué quieres prestar atención en tu vida?».

Desde mi forma de entenderlo, ésta es la cuestión esencial para la que el mindfulness te permite ir identificando respuestas, por medio del entrenamiento. Pero cuando nos iniciamos en la práctica, al mismo tiempo que entrenamos un foco sereno y neutral en el «aquí» y «ahora», vamos desenmascarando todos esos moldes mentales que están guiando nuestra vida a su antojo, sin que nos demos cuenta.

No creo que el mindfulness sea algo difícil de entender ni de empezar a poner en práctica, pero deshacernos de ciertos harapos mentales, para liderar nuestra mente y gobernar nuestra vida, no resulta tan sencillo. No te desanimes, es una cuestión de constancia, atención e intención correcta.

Conforme vamos avanzando, el mindfulness se va desplegando progresivamente en una actitud vital, una forma consciente de vivir que aspira a la virtud, entendiendo virtud como la disposición de dar siempre lo mejor de nosotros mismos. No sólo se trata de

fortalecer la atención, sino también de muscular el alma. Esta actitud, incorporada en nuestro ser, nos acompañará a lo largo de toda la vida. Nuestra existencia en sí misma se vuelve práctica del mindfulness. No hay un final, el único propósito es mantener la atención en el camino.

Este camino sería algo así como pelar una cebolla. Por medio de la práctica y una actitud vital adecuada, vamos eliminando capas de ésta. Cuando nos hemos desprendido de una capa, aparentemente todo sigue igual. Externamente tiene el mismo aspecto, pero, en realidad, internamente vamos trabajando vetas de nuestro ego y acercándonos a nuestra verdadera esencia. Pero no esperes cambios disruptivos. En realidad, no esperes llegar a ningún sitio. En caso contrario, la frustración se hará con las riendas de tu práctica. No hay nada que conseguir. Simplemente, pero profundamente al mismo tiempo, se trata de vivir la vida de una forma más atenta y consciente. Es por esto que necesitamos reaprender a regular nuestra energía mental y atención. Y para eso nos podemos entrenar. El resto se irá desplegando por sí solo, a su manera y a su debido tiempo.

A mí me quedan muchas capas por descubrir, muchas. La intención de este libro ha sido facilitarte algunas ideas, distinciones y claves que te permitan comenzar con el trabajo. Como afirmaba en la introducción, sinceramente pienso que no existen dos practicantes iguales del mindfulness. Mi propia forma de entenderlo se va matizando conforme avanza y, paulatinamente, va adaptándose y cogiendo su propio rumbo. Espero haberte facilitado los momentos de entendimiento suficientes para que tú encuentres el tuyo, a tu forma y a tu ritmo.

Por medio del entrenamiento podemos modificar la estructura de nuestro cerebro y esculpirlo a nuestra voluntad. Podemos recablearlo, activando y consolidando aquellos circuitos relacionados con nuestro bienestar y eficacia personal. Los beneficios científicos de la práctica del mindfulness, a estas alturas, son incuestionables. Pero si te obsesionas con la búsqueda del beneficio, es posible que nunca accedas a ellos. Paradójicamente, tal vez halles el beneficio cuando no busques otro diferente a la interacción en sí misma con tu práctica.

Pero esta práctica hay que cuidarla...

Sé honesto contigo mismo. La honestidad nos permite ser coherentes con nuestros propios principios. Mirarnos al espejo y preguntarnos quién somos y qué tipo de vida queremos vivir, seguramente resulte incómodo, pero es el camino del equilibrio interior. Nadie nos puede arrebatarnos la posibilidad de elegir cómo responder a las circunstancias que nos rodean, y no reaccionar a ellas, y esta actitud resulta ser la máxima expresión de libertad a la que podemos aspirar. Pero esto es posible únicamente cuando hemos decidido firmemente tratarnos con cariño y ética.

Mantente humilde. Nuestra cultura fomenta la competencia y la individualidad y, en

ocasiones, se interpreta la humildad como algo que nos rebaja o nos hace comportarnos de una manera pusilánime. Pero nada tiene que ver con esto, no hay mayor signo de fortaleza que el ser humilde. La humildad nos permite reconocer que no sabemos aceptar nuestros errores y mostrar gratitud por lo que tenemos. Supone la base de la mente de principiante, aquella que está abierta a la experiencia y la mejora constante, imprescindible para la práctica correcta del mindfulness. No dejes de aprender nunca de tu práctica.

Mantenlo simple. Lo profundo no está reñido con lo sencillo. La práctica del mindfulness no se trata de una pelea contra nosotros mismos, nuestros pensamientos o nuestras emociones. Simplemente prestamos mayor atención a todo aquello que ocurre en nuestra vida, tanto fuera como dentro de nosotros. Habrá cosas que nos gusten más que otras de lo que vamos descubriendo, pero no se trata de una lucha por deshacernos de aquello desagradable. Mantén la apertura y disposición a observar y experimentar plenamente tu vida, el reconocimiento y aceptación de «lo que hay» son los mimbres adecuados para el cambio. Ríete de ti mismo, si te sorprendes enredado en algún tipo de negación o «riña» mental.

Y sobre todo, cuídate. No te olvides de ser tu mejor amigo. Ofrecerte comprensión, apoyo y aceptarte sin críticas, es el principio de la transformación y el crecimiento personal. No se trata de una cuestión de ensimismamiento o egocentrismo, sino de alcanzar una visión más profunda de nosotros mismos, que nos permita conectar de una manera serena y ecuánime con los demás y con el mundo que nos rodea.

Me despido con un magnífico poema cuya autoría es atribuida a Charles Chaplin, y del que sus primeros versos introducían este capítulo:

Cuando me amé de verdad
comprendí que en cualquier circunstancia,
yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta,
y en el momento exacto, y entonces, pude relajarme.
Hoy sé que eso tiene un nombre... Autoestima.

Cuando me amé de verdad,
pude percibir que mi angustia,
y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal
de que voy contra mis propias verdades.
Hoy sé que eso es... Autenticidad.

Cuando me amé de verdad,
dejé de desear que mi vida fuera diferente,
y comencé a aceptar todo lo que acontece,
y que contribuye a mi crecimiento.
Hoy eso se llama... Madurez.

Cuando me amé de verdad,
comencé a percibir que es ofensivo tratar de forzar alguna situación, o persona,

sólo para realizar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento,
o la persona no está preparada, inclusive yo mismo.
Hoy sé que el nombre de eso es... Respeto.

Cuando me amé de verdad,
comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable:
personas, situaciones y cualquier cosa
que me empujara hacia abajo.
De inicio mi razón llamó a esa actitud egoísmo.
Hoy se llama... Amor propio.

Cuando me amé de verdad,
dejé de temer al tiempo libre
y desistí de hacer grandes planes,
abandoné los megaproyectos de futuro.
Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta,
cuando quiero, y a mi propio ritmo.
Hoy sé que eso es... Simplicidad y sencillez.

Cuando me amé de verdad,
desistí de querer tener siempre la razón,
y así erré menos veces.
Hoy descubrí que eso es... Humildad.

Cuando me amé de verdad,
desistí de quedarme reviviendo el pasado,
y preocupándome por el futuro.
Ahora, me mantengo en el presente,
que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez.
Y eso se llama... Plenitud.

Cuando me amé de verdad,
percibí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme.
Pero cuando la coloco al servicio de mi corazón,
ella tiene un gran y valioso aliado.
Todo eso es... Saber vivir.

No debemos tener miedo de afrontarnos,
de hecho hasta los planetas chocan,
y del caos suelen nacer la mayoría de las estrellas.

Cuídate mucho...

BIBLIOGRAFÍA

Libros de referencia

- Echeverría, R., *Ontología del lenguaje*, KATZ, Madrid, 2011.
- Epicteto, *Manual de vida*, Ariel, Barcelona, 2014.
- Frankl, V. E., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1946.
- Fuster, J., *Cerebro y Libertad*, Ariel, Barcelona, 2014.
- Gallwey, T., *El juego interior del tenis*, Sirio, Málaga, 2009.
- Goleman, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- , *Focus*, Kairós, Barcelona, 2013.
- González, Z., *Historia de la Filosofía*, Imprenta de Policarpo López, Madrid, 1886.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness en la vida cotidiana*, Paidós, Barcelona, 2009.
- , *Mindfulness para principiantes*, Kairós, Barcelona, 2013.
- , *Vivir con plenitud la crisis*, Kairós, Barcelona, 2016.
- Kahneman, D., *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, Barcelona, 2012.
- Martín Asuero, A., *Con rumbo propio: disfruta la vida sin estrés*, Plataforma, Barcelona, 2010.
- Rosenberg, M., *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*, Gran Aldea Editores, Buenos Aires, 2006.
- Séneca, *Sobre la brevedad de la vida*, Junta de Andalucía, Consejería de Cultura, 2010.
- , *Sobre la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid, 2013.
- Siegel, D., *Cerebro y mindfulness*, Paidós Transiciones, Barcelona, 2010.
- , *Mindsight: la nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós, Barcelona, 2011.
- Verni, D. K., *Mindfulness práctico*, Gaia Ediciones, Madrid, 2015.
- Whitmore, J., *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*, Paidós Ibérica, Barcelona, 2011.

Publicaciones científicas e Informes

- Anderson, A. J., *et al.*, «Predicting Neural Activity Patterns Associated with Sentences Using a Neurobiologically Motivated Model of Semantic Representation», *Cerebral Cortex*, 2016. DOI: 10.1093/cercor/bhw240.
- Berk, L., S. Tan, y D. Berk, «Cortisol and Catecholamine stress hormone decrease is associated with the behavior of perceptual anticipation of mirthful laughter», *The FASEB Journal*, 22:946.11, 2008.
- Bertolín Guillén, J. M., «Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena», *Psiquiatría Biológica*, 21 [2] (2014), pp. 59-64.
- Bratmana, G. N., G. C. Dailyb, B. J. Levyc y J. J. Grossd, «The benefits of nature experience: Improved affect and cognition», *Elsevier*, 138 (2015), pp. 41-50.
- Britta K. Hölzel, *et al.*, «Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray» *Psychiatry Res*, 191 [1] (2011), pp. 36-43. DOI:10.1016/j.psychres.2010.08.006.
- Emmons, Robert A., y Michael E. McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 [2] (2003), pp. 377-389.
- Espino Granada, A., «Vida laboral, estrés y salud mental», *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32 [115] (2012), pp. 637-639.
- Eurofound y EU-OSHA, *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*, Publications Office of the European Union, Luxemburgo, 2014.
- Fox, G. R., J. Kaplan, H. Damasio y A. Damasio, «Neural correlates of gratitude», *Frontiers in Psychology*, 6:1491 (2015). DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01491.
- Hölzel, B. K., J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S. M. Yerramsetti, T. Gard y S. W. Lazar, «Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density», *Psychiatry Res*, 191 [1] (2011), pp 36-43.
- Kilingsworth, Matthew A. y Daniel T. Gilbert, «A wandering mind is an unhappy mind», *Science*, 330 (2010), p. 932.

- Kok, B. E., y T. Singer, «Phenomenological Fingerprints of Four Meditations: Differential State Changes in Affect, Mind-Wandering, Meta-Cognition, and Interoception Before and After Daily Practice Across 9 Months of Training», *Mindfulness* (2016). DOI 10.1007/s12671-016-0594-9.
- Labrador, F. J., J. A. Cruzado y M. Muñoz, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*, Pirámide, Madrid, 1995.
- Lagopoulos, J., *et al.*, «Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15 [11] (2009), p. 1187. DOI: 10.1089/acm.2009.0113.
- Malinowski, P., «Neural Mechanisms of attentional control in Mindfulness Meditation», *Frontiers in Neuroscience*, 7, artículo 8 (2013).
- Matthieu, Ricard, Lutz, Antoine y Richard J. Davidson, «The mind of the meditator», *ScientificAmerican.com* (2014).
- Miller, J. C., y Z. Krizan, «Walking facilitates positive affect (even when expecting the opposite)», *Emotion*, 16 [5] (2016), pp. 775-785, <<http://dx.doi.org/10.1037/a0040270>>.
- Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG), *Mindful Nation UK*, The Mindfulness Initiative, 2015.
- Portera Sánchez, A., «Cajal y cerebro plástico», *ESP PATOL*, 35 [4] (2002), pp. 367-372.
- Rock, D., y D. J. Siegel, «The Healthy Mind Platter», *NeuroLeadership Journal*, Issue Four (2012).
- Schutte, N. S., y J. M. Malouff, «Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being», *Personality and Individual Differences*, 50 [Issue 7] (2011), pp. 1116-1119.
- Scoboria, A., K. A. Wade, D. S. Lindsay, T. Azad, D. Strange, J. Ost e I. Hyman, «A mega-analysis of memory reports from eight peer-reviewed false memory implantation studies», *Memory* (2016). DOI: 10.1080/09658211.2016.1260747.
- Tambini, A., U. Rimmele, E. A. Phelps y L. Davachi, «Emotional brain states carry over and enhance future memory formation», *Nature Neuroscience* (2016). DOI:10.1038/nn.4468.
- Trew, J. L., y L. E. Alden, «Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals», *Motivation and Emotion*, 39 (2015), p. 892. DOI:10.1007/s11031-015-9499-5.
- Van Dam N. T., S. C. Sheppard, J. P. Forsyth y M. Earleywine, «Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression», *J Anxiety Disord.*, 25 [1] (2011), pp. 123-130. DOI: 10.1016/j.janxdis.2010.08.011.
- Weng, H. T., A. S. Fox, A. J. Shackman, D. E. Stodola, J. Z. K. Caldwell, M. C. Olson, G. M. Rogers y R. J. Davidson, «Compassion training alters altruism and neural responses to suffering», *Psychol Science*, 24 [7] (2013), pp. 1171-1180. DOI: 10.1177/0956797612469537.
- Zelano, C., H. Jiang, G. Zhou, N. Arora, S. Schuele, J. Rosenow y J. A. Gottfried «Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function», *Journal of Neuroscience*, 36 [49] (2016), 12448. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016.

Páginas web de interés

- Ekman, P., *Atlas of Emotions* (2017), <<http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>>.
- Engle, R. A., y F. J. Varela, *Mind & Life Institute* (2017), <<https://www.mindandlife.org/>>.
- Kabat-Zinn, J., *Center for Mindfulness* (2017), <<http://www.umassmed.edu/cfm/>>.
- Malinowski, P., *Dr. Peter Malinowski* (2017), <<http://www.pmalinowski.de/>>.
- Ricard, M., *Matthieu Ricard* (2017), <<http://www.matthieuricard.org/>>.
- Seppälä, E., *Emma Seppälä* (2017), <<http://www.emmaseppala.com/es/>>.
- Stanford University, *The Center for Compassion and Altruism Research and Education* (2017), <<http://ccare.stanford.edu/>>.
- University of Wisconsin-Madison, *Center for Healthy Minds* (2017), <<http://centerhealthyminds.org/>>.

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que siempre están, por apoyarme y soportarme con estoica paciencia, lleve o no lleve razón.

A todos los autores, profesores y compañeros, que me han enseñado las ideas plasmadas en este libro.

Y a Machín, por observarme mientras escribo.

NOTAS

[1] Extracto traducido de *Logical Song*, tema de Supertramp perteneciente al álbum «Breakfast In America» publicado en 1979 por A & M Records.

[2] D. Kahneman, *Pensar rápido, pensar despacio*.

[3] Datos extraídos de D. Siegel, *Mindsight: la nueva ciencia de la transformación personal*.

[4] Planteamientos plasmados en D. Kahneman, *op. cit.*

[5] T. Gallwey, *El juego interior del tenis*.

[6] Estudio realizado por la compañía Dscout, basándose en la utilización del móvil de 94 usuarios. Gracias a una herramienta suplementaria del teléfono, monitorizaron las interacciones (ya sea pulsar, deslizar, escribir...) de los participantes en el estudio durante cinco días, veinticuatro horas al día. Para más información se puede consultar el blog de la compañía: <<https://blog.dscout.com/mobile-touches>>.

[7] Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, «A wandering mind is an unhappy mind», p. 932.

[8] Jon Kabat Zinn es doctor en Biología Molecular y profesor emérito de la Universidad de Massachusetts. Es el fundador del programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), utilizado actualmente en centros médicos, hospitales y clínicas de todo el mundo. Para más información se puede consultar la página web del Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts: <<http://www.umassmed.edu/cfm/>>.

[9] D. Siegel, *Cerebro y mindfulness*.

[10] N. T. Van Dam, *et al.*, «Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression».

[11] Para más información se puede consultar: Universidad de Wisconsin-Madison, *Center for Healthy Minds*: <<http://centerhealthyminds.org/>>.

[12] Para más información se puede consultar: Universidad Standford, *The Center for Compassion and Altruism Research and Education*: <<http://ccare.stanford.edu/>>.

[13] Para más información se puede consultar: E. Seppälä, *Emma Seppälä*, <<http://www.emmaseppala.com/es/>>.

[14] En el capítulo «Recableando el cerebro» podrás encontrar las directrices concretas para comenzar con la práctica de estas técnicas formales.

[15] H. T. Weng, *et al.*, «Compassion training alters altruism and neural responses to suffering».

[16] A. J. Anderson, *et al.*, «Predicting Neural Activity Patterns Associated with Sentences Using a Neurobiologically Motivated Model of Semantic Representation».

[17] Información extraída de las investigaciones de Albert Ellis y recogida en F. J. Labrador *et al.*, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*.

[18] G. R. Fox, *et al.*, «Neural correlates of gratitude».

[19] J. L. Trew, y L. E. Alden, «Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals».

[20] . Robert A. Emmons, y Michael E. McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life».

[21] L. Berk, *et al.*, «Cortisol and Catecholamine stress hormone decrease is associated with the behavior of perceptual anticipation of mirthful laughter».

[22] Datos recogidos en D. Siegel, *Mindsigth*.

[23] Para más información se puede consultar: Universidad de Wisconsin-Madison, Center for Healthy Minds, <<http://centerhealthyminds.org/>>.

[24] B. K. Hölzel, *et al.*, «Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density».

[25] J. M. Bertolín Guillén, «Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena».

[26] Para más información del autor se puede consultar su página web: <<http://www.pmalinowski.de/>>.

[27] P. Malinowski, «Neural Mechanisms of attentional control in Mindfulness Meditation».

[28] Para más información se puede consultar: P. Ekman, *Atlas of Emotions*, <<http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>>.

[29] N. S. Schutte, y J. M. Malouff, «Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being».

[30] A. Espino Granado, «Vida laboral, estrés y salud mental».

[31] Datos obtenidos de la página web oficial del Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Para más información se puede consultar: <<http://www.umassmed.edu/cfm/>>.

[32] Según el informe de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo «Psychosocial risks in Europe Prevalence and strategies for prevention», en Europa, el 25 por ciento de los trabajadores afirman que experimentan estrés relacionado con el trabajo durante todo o casi todo su tiempo de trabajo.

[33] J. Lagopoulos, *et al.*, «Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation».

[34] D. Rock y D. J. Siegel, «The Healthy Mind Platter».

[35] Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG), «Mindful Nation UK».

[36] Construcción propia de la arquitectura clásica de donde toma el nombre la escuela filosófica del estoicismo.

[37] A. Scoboria *et al.*, «A mega-analysis of memory reports from eight peer-reviewed false memory implantation studies».

[38] V. E. Frankl, *op. cit.*

[39] B. E. Kok, y T. Singer, «Phenomenological Fingerprints of Four Meditations: Differential State Changes in Affect, Mind-Wandering, Meta-Cognition, and Interoception Before and After Daily Practice Across 9 Months of Training».

[40] Matthieu Ricard, doctor en Biología Molecular y monje budista, participa activamente en la exploración de la intersección entre las tradiciones contemplativas y la investigación científica sobre el efecto que el entrenamiento de la mente y la meditación tienen sobre el cerebro. Para más información se puede consultar: <<http://www.matthieuricard.org/>>.

[41] C. Zelano, *et al.*, «Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function».

[42] M. Rosenberg, *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*.

[43] Información extraída de las investigaciones de Albert Ellis y recogida en F. J. Labrador, *et. al., op. cit.*

[44] T. Weng, *et al.*, *op. cit.*

[45] J. C. Miller, y Z. Krizan, «Walking facilitates positive affect (even when expecting the opposite)».

[46] G. N. Bratmana, *et al.*, «The benefits of nature experience: Improved affect and cognition».

[47] A. Tambini, *et al.*, «Emotional brain states carry over and enhance future memory formation».

[48] Información basada principalmente en las investigaciones del doctor Paul Ekman. Para más información se puede consultar: <<http://atlasofemotions.org/>>.

Mindfulness, el arte de controlar tu mente
José Manuel Calvo Cobo

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

© José Manuel Calvo Cobo, 2017

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2017
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2017

ISBN: 978-84-16928-25-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

SINOPSIS	6
DEDICATORIA	7
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: EL SECUESTRO VELADO	15
CAPÍTULO II: EL CONCEPTO	26
CAPÍTULO III: LA PRÁCTICA	39
CAPÍTULO IV: LA CIENCIA	59
CAPÍTULO V: LA SABIDURÍA	77
CAPÍTULO VI: RECABLEANDO EL CEREBRO	89
CONCLUSIONES:EL CUIDADO	106
BIBLIOGRAFÍA	112
AGRADECIMIENTOS	115
NOTAS	117
CRÉDITOS	165
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	167