

— INCLUYE AUDIOS EXCLUSIVOS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS —

Andrés Martín Asuero

# plenamente



Mindfulness o el arte de estar presente

# Índice

Dedicatoria  
Agradecimientos  
Prólogo  
Introducción

1. El valor de estar presente  
Práctica. La presencia
2. Control de calidad de la mente  
Práctica. Capturar momentos
3. Suspendiendo los juicios  
Práctica. Suspende juicios
4. Aprovechando la inteligencia emocional  
Práctica. Ejercicios de inteligencia emocional
5. La experiencia modifica el cerebro  
Práctica. Meditación en compasión
6. Desarrollando resiliencia ante la adversidad  
Práctica. formal de Mindfulness-Meditación tumbado
7. Comunicando con el corazón  
Práctica. LA Comunicación consciente
8. La importancia de cuidarse  
Práctica. Aprender a decir no en positivo
9. El budismo, una psicología de la felicidad  
Prácticas. Prestar atención a la transitoriedad y ¿quién soy yo?
10. El arte del perdón  
Práctica. La conciencia empática en un conflicto

## 11. La ética de la interdependencia

Práctica. Los cinco entrenamientos de Mindfulness

## 12. En busca de la felicidad

Práctica. Explorar el Deseo y el Placer

## 13. Mindfulness en el trabajo. La gestión de la complejidad

## 14. Aplicaciones de Mindfulness en la salud

## 15. Creando una sociedad consciente

### Apéndice 1. MBSR, la intervención de referencia del Mindfulness

### Apéndice 2. Las ventajas de la práctica contemplativa o por qué hacer un retiro en silencio

### Apéndice 3. Recursos de Mindfulness

### Algunos comentarios sobre el libro

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

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

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

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



Explora

Descubre

Comparte

*A todos los participantes de los programas MBSR.  
Por su confianza, coraje y dedicación en la práctica de Mindfulness.  
Con mis mejores deseos*





# Agradecimientos

Este libro es un tributo a muchas personas que me han inspirado, enseñado y apoyado. No podría citarlos a todos, pero hay algunos que tengo muy presentes. Los primeros ya los he mencionado, son los más de mil asistentes a mis programas MBSR que he conocido durante estos once años que llevo enseñando. Gracias a ellos he aprendido muchas cosas sobre el valor del ser humano que no se explican en los libros. Luego me gustaría reconocer el profundo impacto que ha tenido en mi carrera Jon Kabat-Zinn, que es «mi maestro del linaje de MBSR», seguido de Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer y Melissa Blacker, con quienes he tenido la suerte de aprender y compartir su amistad.

Gracias a Ron Epstein, por su gran generosidad, apoyo y enseñanzas sobre Mindfulness en medicina, junto a Jenny Moix por su amistad y su impagable ayuda para hacer de mí un doctor en Psicología, además de revisar algunos fragmentos y aportar valiosos comentarios a este libro. Ello no habría sido posible sin la ayuda del formidable equipo del IDIAP Jordi Gol: Kika Pujol-Ribera, Anna Berenguera, Teresa Rodríguez-Blanco y Laura Prats, con quienes tuve la suerte de investigar el efecto de Mindfulness en un centenar de profesionales de la salud durante un año. A José Manuel Bertolín, por revisar con mucho cariño un fragmento del libro aportando sus valiosos comentarios.

Tampoco me habría atrevido a escribir estas páginas sin la inspiración y transmisión de enseñanzas de algunos maestros del Dharma con quienes he tenido la fortuna de sentarme a meditar, como el recientemente fallecido S. N. Goenka, Thich Nath Hanh o Dhiravamsa, además de muchos otros que he conocido y leído. Quiero agradecer con especial cariño a otros dos maestros del Dharma: Fernando Rodríguez Bornaetxea, por su confianza, sentido del humor y sabiduría que despliega en los retiros que hemos facilitado juntos estos años; y también a Arawana Hayashi por su enseñanza sobre la esencia de Mindfulness encarnado en el gesto.

Quiero también reconocer a Fred Krawchuck sus aportaciones al Mindfulness en el trabajo y por su amistad, a Silvia de Béjar por su decidida confianza en mí, antes incluso de conocerme, y a mis editores de Planeta, Javier Moreno y David Figueras, por su simpatía y apoyo firme en este proyecto.

No quiero olvidarme de mis colegas de la Red de Instructores de Mindfulness, cuya honestidad y compromiso permiten que haya cursos de MBSR de calidad disponibles en más de diez ciudades españolas.

Finalmente, quiero reconocer a mi mayor colaboradora, socia y compañera, Sylvia Comas, por su aliento, aportaciones precisas, cuidado por los detalles y cariño durante

mis fases creativas. Sin ella este libro no existiría.



# Prólogo

Además de pedir un prólogo a un autor relevante en el tema tratado, en el presente libro hemos querido recoger, a modo de *collage*, los testimonios de veinticinco profesionales de prestigio que están familiarizados con el Mindfulness. Con estas pinceladas se vislumbra la experiencia manifiesta de directivos, empresarios, *coaches*, expertos en recursos humanos o en formación, psicólogos, médicos, psiquiatras, profesores universitarios, exdeportistas de élite, periodistas y científicos, muchos de ellos también autores, que nos transmiten con sus palabras el valor de su práctica. Esperamos que con esta variada muestra de experiencias el lector pueda hacerse una mejor idea del valor que tiene el Mindfulness para las personas, tanto en su dimensión profesional como en su vida privada.

Recogemos aquí la contribución de Bob Sthal, y las demás se encuentran en la parte final del libro.

Con mi sincero agradecimiento a todos ellos,  
ANDRÉS MARTÍN ASUERO

Estoy muy feliz de ver publicado el nuevo libro de Andrés Martín Asuero, *Plenamente. Mindfulness o el arte de estar presente*. Lector, estás en buenas manos con esta propuesta de Andrés, sabio profesional que, además de amable y sincero, es un maestro de meditación de Mindfulness.

En los últimos 35 años, el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y otras intervenciones basadas en el Mindfulness se han extendido de forma exponencial en todo el mundo. Las técnicas de Mindfulness se han vuelto muy populares, y se han convertido en un «punto caliente» en la medicina, la neurociencia, la psicología, la educación y los negocios.

De acuerdo con los últimos datos científicos, el Mindfulness puede ayudarte a sobrellevar mejor el estrés, el dolor o la enfermedad, al mismo tiempo que fortalece la salud y favorece una mente feliz. En definitiva, el Mindfulness tiene el poder de transformar tu vida. El único momento en el que vives realmente es *ahora*, entonces, ¿por qué no estar *realmente* aquí? Es en el *ahora* donde «la rueda surca el camino», donde se vive la vida real. Deseo que puedas disfrutar de esta práctica toda tu vida y puedas expandirla con libertad y paz. Gracias, Andrés, por traer tu corazón y sabiduría a este libro, toda una ofrenda con la que otros podrán sanar y sentirse más tranquilos y en paz.

BOB STAHL, PH. D.

Autor de varios tratados sobre Mindfulness, instructor sénior del Center for Mindfulness  
y fundador de ART (Awareness and Relaxation Training), California



# Introducción

*La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad. Nadie es compos sui [dueño de sí mismo] si no la tiene.*

*Una educación que mejorase esa capacidad sería la educación par excellence [de referencia]. Pero es más fácil definir este ideal que dar indicaciones prácticas para alcanzarlo.*

WILLIAM JAMES (1842-1910), PSICÓLOGO

Tengo un trabajo curioso, trata sobre cómo enseñar a «traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante». Se llama Mindfulness, una palabra que podría traducirse como «conciencia plena» o «atención consciente», y cuya práctica resulta en una mayor serenidad, mejor atención y mayor armonía en las relaciones interpersonales. También reduce el estrés y genera resiliencia, que es la capacidad de crecer en la adversidad. A decir verdad, es un entrenamiento que nos viene bien a casi todos. William James, uno de los padres de la psicología moderna, vio su valor, pero no sabía cómo entrenarlo. Hoy lo estamos descubriendo gracias a una coincidencia de intereses que comparten la medicina, la psicología y las tradiciones contemplativas. Así, estamos redescubriendo el Mindfulness, un fenómeno moderno con raíces muy antiguas que está asombrando a la ciencia por las posibilidades que ofrece para tratar algunos problemas del siglo XXI. No solamente resulta útil para la educación, sino que también es una forma de vivir más plena.

A mí me vino como de regalo. En 2004 mi carrera como directivo en la industria se paró en seco y, en vez de perseverar por ese camino, me propuse hacer algo nuevo, un proyecto personal que fuera de servicio a las personas que sufren y que me ayudara a mí a reconectar con mi corazón. Quería tener un trabajo «del que nunca quisiera jubilarme». No sabía bien cómo, ni si eso era posible, pero quería apostar mi indemnización por esa aspiración. Había dedicado catorce años a «crear empresa», crecer y producir resultados, estaba orgulloso de mi legado, pero quería hacer algo con el corazón en esta segunda oportunidad que me daba la vida. Después de un año sabático haciendo trabajo social y desintegrando mi identidad de «directivo», ingresé, con humildad, como alumno en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts del doctor Jon Kabat-Zinn y allí comenzó una nueva versión de mi vida.

Hay amores que se inician en verano y yo ese verano me enamoré del MBSR, que son las siglas en inglés del programa de reducción de estrés mediante el Mindfulness. No era del todo nuevo para mí; a pesar de mi vida convencional en una capital de provincia, ya estaba familiarizado con la filosofía oriental, practicaba meditación y había realizado varios retiros. Era una herramienta que me había sido muy útil a nivel personal para reducir el estrés y darme una orientación ética. Sin embargo, lo que más me impactó de la Clínica de Reducción de Estrés fue descubrir cómo se podía articular la meditación en una clínica, algo muy distinto a los métodos de los centros de meditación que yo conocía. Refresqué mis conocimientos de biología sobre el estrés, volví a leer artículos científicos y me ilusioné con la posibilidad de realizar este programa en España. Así, transcurrida mi estancia como interno, con la «bendición» de mis profesores, volví a casa con una firme determinación de implantar el MBSR y hacer de ello mi nueva profesión.

En España, entonces, ni el Mindfulness ni el MBSR eran conocidos. Yo era biólogo con un máster en Administración de Empresas y no tenía contactos ni en el mundo de la salud ni en la formación, así que empezar no fue nada fácil. Sin la ayuda de unas cuantas personas clave, mi determinación sola no habría podido producir grandes resultados. Sin embargo, gracias a esas personas generosas que me apadrinaron, comenzó el programa MBSR, en Mallorca primero, en Barcelona después y ahora, junto con un equipo de instructores vinculados con el Instituto Mindfulness ([www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com)), lo impartimos en una docena de ciudades españolas a unos 6.000 asistentes al año. Durante estos once años, además de impartir cursos para el público en general, talleres en empresas y hospitales, me propuse investigar con el MBSR en España para dar a conocer esta intervención. De esa manera obtuve un doctorado en Psicología con un trabajo sobre el MBSR, además de publicar media docena de artículos en revistas científicas y dos libros. También conseguí la certificación como instructor de MBSR por la Universidad de Massachusetts, reconocimiento que solo tenían unas cincuenta personas en el mundo y ningún español, en ese momento. Un enamoramiento de verano muy fértil y que me ha permitido tener ese trabajo del que no quiero jubilarme.

Este espectacular despliegue no es resultado de mi talento, sino de la conjunción de varios factores. Por un lado, la psicología ha evolucionado hacia lo que se denomina terapias de tercera generación, que están basadas en el Mindfulness. Por otro lado, el despertar de las neurociencias nos está permitiendo ver cómo funciona el cerebro y eso aporta evidencias científicas al funcionamiento del Mindfulness que son muy interesantes. Finalmente, hay un creciente interés en la meditación en general y en el budismo en particular, que es donde el Mindfulness nace, aunque, como veremos, es una capacidad universal del ser humano.

En la película *Avatar*, de James Cameron, hay una escena en la que el joven voluntario, que llega en silla de ruedas para participar en una misión científica, es analizado y un técnico le dice: «Tiene la mente más bella que hemos visto», o alguna afirmación por el estilo. Resulta chocante porque su cuerpo discapacitado contrasta con

los musculosos soldados del batallón al que pertenece. Sin embargo, el valor de este muchacho, como se ve después en la película, está en su mente, su coraje, su determinación y su compasión que hacen de él un héroe. Estamos muy acostumbrados a ver la belleza y la salud en el cuerpo, pero estas cualidades no son tan fáciles de ver en la mente. Pues este es, en resumen, el valor del Mindfulness, un entrenamiento para desarrollar una mente sana y bella, una mente con la que vivir en armonía con el mundo tal y como es, sin tener que cambiarlo según los ideales de cada cual, sin tener que cambiar a las personas que nos rodean, aunque al final cambien, como veremos en este libro.

Cuidar la salud mental es el principal desafío del sistema de salud occidental. Los problemas no son ya enfermedades del cuerpo, sino de la mente. La depresión amenaza con ser la mayor causa de bajas laborales en el futuro. Los medicamentos no funcionan tan bien con los problemas mentales como con los problemas físicos. Sin embargo, la mente es una gran desconocida, los contenidos de la educación no la consideran, en la psicología o psiquiatría el énfasis está demasiado centrado en la mente enferma y pocos institutos estudian la salud de la mente. Así que este es el primer objetivo de este libro: proponer un entrenamiento para cultivar una mente sana y bella, que resulte en armonía y felicidad para cada uno de nosotros y se extienda hacia las personas que nos rodean.

Este no es un libro de autoayuda, ya que no propone una solución a sus problemas. Es un libro para fomentar la autoconciencia y así encontrar cada cual la solución a sus propios desafíos, o aprender la mejor forma de convivir con ellos, dentro de sus posibilidades. Tampoco diría que es un libro de psicología, aunque las librerías quizás lo cataloguen así, ya que el énfasis no está en describir procesos mentales, sino en explicar cómo poner en práctica ejercicios de atención, de regulación y de contemplación de algunos aspectos de la mente. Podríamos decir que es un manual de entrenamiento para desarrollar capacidades internas con las que afrontar la adversidad, la complejidad y los conflictos. En definitiva, todo aquello que afecta al hecho de vivir y ser humano, tan sencillo y a veces tan difícil.

Un libro abierto a todos aquellos interesados en el funcionamiento de la mente y el comportamiento. Y ¿quién puede no estarlo? La mente es responsable de nuestra conducta y esta define hasta qué punto la vida es un cielo o un infierno, además de ser una parte importante de la salud y del éxito profesional o personal. Por ello este no es un libro técnico limitado a personas con formación en psicología o psiquiatría, pues al final todos tenemos una mente y, por lo tanto, la capacidad de reconocer y explorar sus posibilidades.

Es un libro que se basa en la evidencia científica, escrito por un biólogo apasionado de las tradiciones contemplativas. Un libro de especial interés para las personas que están orientadas hacia el desarrollo humano, a nivel personal o profesional, desde la ciencia, la salud o la educación, ya que es en estos campos donde mejor se constatan los beneficios del Mindfulness. También puede resultar atractivo a las personas interesadas en el

budismo, la meditación u otras actividades contemplativas, ya que también hablaremos de sus orígenes y aplicaciones en un contexto moderno.

El libro está organizado en quince capítulos, en los que empezamos por explicar el Mindfulness para luego ir desplegando aplicaciones diversas. Veremos cómo podemos mejorar el control de calidad del proceso mental, la libertad al suspender los juicios, cómo aprovechar la inteligencia emocional y desarrollar resiliencia, así como a saber comunicar de corazón y a cuidarse mejor. También veremos los orígenes de este entrenamiento en la psicología budista, el arte de perdonar y la importancia de la ética para la felicidad. Finalmente, incluimos dos capítulos sobre contextos concretos, uno en el trabajo y otro en sanidad, considerando que todos trabajamos y todos, en algún momento, nos tendremos que ocupar de la salud.

Así, poco a poco, realizamos un recorrido desde los procesos más sencillos de la mente hasta la contemplación de aspectos más sutiles y difíciles. Los ocho primeros capítulos están basados en el entrenamiento MBSR y el resto forman parte de un entrenamiento avanzado de Mindfulness que también realizamos en el Instituto esMindfulness.

Los capítulos tienen un plan de entrenamiento para poder llevar la teoría a la práctica con ejercicios sencillos pero poderosos, y estas prácticas resultan muy valiosas para poder integrar los conocimientos. Hay una tendencia generalizada a pensar que si se entiende el tema ya es suficiente. Sin embargo, no es así, y hay que sentir para poder comprender. Si realmente se quiere experimentar el alcance del Mindfulness, no hay que contentarse con leer los capítulos. Es fundamental también realizar las prácticas, sin leer demasiado rápido; al contrario, deberemos tomarnos un tiempo entre capítulos para equilibrar teoría con práctica, ejerciendo de investigador de la propia mente y observando la actitud y el comportamiento con curiosidad y amabilidad. Los beneficios del Mindfulness no derivan del conocimiento, sino de la utilización de esos saberes a través de la práctica en la vida diaria.

Además hemos incluido una serie de prácticas de Mindfulness grabadas en MP3 que se pueden descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente). Estas prácticas guiadas están diseñadas para facilitar el entrenamiento de Mindfulness de forma gradual en incluyen ejercicios para realizar sentado, caminando y tumbado, que explicaremos en el capítulo correspondiente.

Esperamos que la lectura de estas páginas resulte inspiradora para familiarizarse con la mente humana, sobre todo, con la propia mente, la de uno mismo, la que más importa. El Mindfulness es como hacerse amigo de uno mismo, para así experimentar algo parecido a lo que expresa el nobel Derek Walcott en su poema «Amor después del amor», que comienza así: «Llegará el momento en que, con júbilo, / saldrás a recibirte a ti mismo o a ti misma, / en tu propia puerta, en tu propio espejo, / y ambos sonreiréis ante la bienvenida del otro».

Una de las acepciones del término que origina Mindfulness, y que viene del sánscrito, es *recordar*. *Recordar*, en castellano, viene del latín y significa «volver a pasar por el corazón». Así que este es un libro para recordar el hecho de que estamos vivos y que la vida, más allá de las actividades y preocupaciones cotidianas, es un don precioso, una oportunidad única que debe ser afrontada con dignidad y sentido. Así, cada uno de nosotros podrá, como dice Walcott al final del poema, «sentarse y celebrar la vida».



# 1. El valor de estar presente

*No mires hacia atrás, nadie sabe cómo el mundo comenzó,  
no temas al futuro, nada dura por siempre.  
Si permaneces absorto en el pasado o en el futuro,  
te perderás el presente.*

RUMI (1207-1273), POETA Y MÍSTICO

El Mindfulness es una habilidad eminentemente práctica, que nace al conectar de manera directa con la experiencia personal. Por eso podemos empezar este libro con tres bloques con preguntas muy sencillas, para enmarcar directamente qué es esto del Mindfulness. Aquí van:

1. En tu trabajo o en tus actividades cotidianas, hasta qué punto mantienes tu completa atención en una conversación. ¿Algunas veces, normalmente o casi siempre?
2. Cuando tu atención se distrae, ¿con qué rapidez te das cuenta y puedes redirigirla de nuevo a lo que estás haciendo? ¿Te das cuenta enseguida de las distracciones o es después de un buen rato?
3. En un día normal, ¿cuál es tu capacidad de organizarte para trabajar o realizar tus tareas cotidianas de acuerdo con tus prioridades? Al acabar la jornada, ¿te sientes satisfecho de lo que has realizado? ¿Pocos días, normalmente o casi siempre?

Si estas preguntas te han hecho reflexionar, empezamos bien. Este libro trata sobre cómo mejorar la capacidad de estar más presente en lo que está ocurriendo, para vivir con más serenidad, ser más efectivo en las tareas y disfrutar de mejores relaciones interpersonales. Estos son solo algunos beneficios de estar presente, de los que tenemos evidencia científica, que se despliegan en muchos ámbitos de la vida y que convergen en una sensación de mayor felicidad. Pero, como decía William James en la cita de la introducción, es más fácil definir el valor de la presencia que dar indicaciones precisas de cómo alcanzarla. Por eso vamos a necesitar algunas páginas donde ir desgranando esto poco a poco.

El Mindfulness es como un entrenamiento de la presencia que está despertando un gran interés en la psicología, en la medicina y en las neurociencias. En las siguientes páginas explicamos qué es y cómo lo puedes poner en práctica; presentaremos el

concepto, pero también te invitaremos a realizar varias experiencias. En el Mindfulness, como en la vida misma, la experiencia vale mucho más que las palabras.

### **La presencia del corazón**

En los seminarios de Mindfulness que imparto, nos sentamos en círculo y comenzamos invitando a los asistentes a que se presenten, indicando qué les atrajo al seminario. También les decimos que no hay un orden de presentación determinado, sino que deben elegir su momento fijándose en las sensaciones que sienten en el cuerpo o en la mente. Con estas instrucciones comienza la ronda: los más lanzados empiezan y los reflexivos o tímidos esperan. Cuando acaban las presentaciones les pregunto si recuerdan a la persona que habló justo después de ellos y son muy pocos los que contestan afirmativamente. ¿Sorprendente o no tanto?

Los grupos que asisten a los seminarios suelen estar formados por personas que no se conocen y, en ese contexto, parecería interesante entender la motivación de los otros asistentes. Pero no es así, la mayoría de los participantes, justo al acabar su intervención, prefieren repetirla mentalmente para revisar lo que han dicho y cómo les ha quedado, lo que captura toda su atención. Esta preocupación por dar la imagen adecuada de uno mismo distrae su atención y los priva de una información interesante, la de conocer las opiniones de otras personas.

Esta reacción no es deliberada, de hecho, al comienzo de la ronda insisto en la importancia de prestar atención, pero la fuerza del hábito es tal que, sin darse cuenta, desconectan y desaprovechan información. Esto es un ejemplo de la desconexión que se tiene cuando uno está ausente. Para complicarlo aún más, algunos ni siquiera son conscientes de que estaban ausentes, solo se dan cuenta cuando se les pregunta, dando lugar a un interesante diálogo sobre dónde estaba su atención.

Quizás esta experiencia resulte similar a otras situaciones en el trabajo o en un acto social, donde te presentan a alguien, te dice su nombre y, al instante, lo has olvidado, ya que tu atención no se ha fijado suficientemente en la persona ni en su nombre. Probablemente estabas pendiente de otra cosa, de cómo te ibas a presentar, de qué le acababas de decir o de otra persona de la fiesta. El caso es que no le escuchabas con suficiente interés y atención. Tal vez sea un rasgo que te incomode y creas que la dificultad para recordar nombres es congénita, pero no es así. Mejorar la retención de nombres es el resultado de estar presente y combinar intención con atención. Volveremos a ello al final del capítulo donde explicaré un truco para mejorar la retención de nombres en actos sociales.

El Mindfulness expresa la calidad de la presencia, el grado de conexión que tenemos con lo que está pasando, mientras está pasando, es decir, en el momento del aquí-y-ahora. Se puede traducir al castellano como conciencia plena o presencia plena, pero como últimamente las publicaciones usan el término inglés —aunque es una palabra que tiene un origen milenar—, en este libro también lo emplearemos. A mí me gusta la

forma en la que lo expresan los chinos, mediante dos ideogramas: la presencia y el corazón. En chino el corazón es una parte de la mente y la presencia indica la orientación de la atención hacia ese momento.

Si prefieres una definición más convencional, el doctor Jon Kabat-Zinn, redescubridor del Mindfulness a quien presentaré más tarde, lo describe como «**La conciencia que surge cuando se presta atención a propósito, atendiendo a lo que ocurre en el momento presente y suspendiendo los juicios**». Es una definición que tiene tres componentes. Primero está el proceso atencional que es algo que se puede entrenar. Orientar la atención es el resultado de una intención determinada, la intención de estar presente en lo que ocurre. El segundo componente es la conexión con la experiencia, cuando se está presente realmente se vive la vida; por el contrario, si se está desconectado, pensando en el futuro o en el pasado, la atención se encuentra dislocada y no hay presencia. El tercer componente es la amabilidad, una actitud necesaria para suspender el juicio y aceptar la realidad de ese momento tal y como es, no como a mí me gustaría que fuera, sino cómo es en realidad. Estos tres componentes —intención, experiencia y amabilidad— son tres disciplinas para cultivar el Mindfulness que están implícitas en las prácticas del entrenamiento.

Una metáfora para explicar cómo funciona el Mindfulness es mediante un símil cinematográfico. Nosotros habitualmente vivimos como si fuéramos el protagonista de una película, las opiniones, gustos y preferencias personales resultan fundamentales para configurar eso que llamamos «el yo». Las emociones y sensaciones propias son las que vivimos con más intensidad y les damos mucha importancia. Como todos los protagonistas, vivimos un poco ensimismados. Pero cuando tenemos un momento de conciencia especial del tipo Mindfulness, la situación cambia y, en ese momento, es como si tomásemos el papel del director de la película, con una perspectiva no tan centrada en uno mismo, sino más bien en el contexto. Me explicaré con el ejemplo de antes: en el ejercicio de la presentación al inicio del seminario, si uno se deja llevar por el papel protagonista, después de presentarse, su atención va a revisar cómo quedó su escena, mientras que optando por la posición del director, la atención se mueve a la siguiente escena, la presentación de la compañera y así sucesivamente.

Esta capacidad de tomar conciencia de uno mismo en el contexto, lo que llamamos «el papel del director» de la película, tiene mucha importancia para desarrollar mecanismos de autorregulación que son la base de la salud, de la eficacia y de las buenas relaciones interpersonales. Estar demasiado centrado en uno mismo, en nuestras preocupaciones o fantasías, nos lleva a desconectar de la realidad de la vida. El Mindfulness es lo que permite reconectar con la vida tal y como está ocurriendo, momento a momento. Es una forma de vivir con plenitud y es uno de los hábitos que tienen las personas felices, como veremos más tarde en estas páginas.

## **Las tres disciplinas para ser un gran director de cine**

Hay tres disciplinas fundamentales para desarrollar esta competencia de ser «director de la película», y que están implícitas en las preguntas con las que comenzábamos este capítulo y en la definición de Kabat-Zinn. La primera es desarrollar la **intención de estar presente**: decíamos que el Mindfulness implica prestar atención a propósito; esto conlleva ser consciente de dónde está la atención en cada momento y poder orientarla de nuevo si se distrae por un e-mail que entra en la pantalla cuando estoy hablando por teléfono o un sms que aparece cuando estoy escuchando a mi hija o conversando con una amiga. La intención es responsable de sostener la atención en aquello que es más importante en ese momento, reconociendo la distracción, pero sin dejarse arrastrar por ella, volviendo de nuevo a la conversación. Un ejercicio muy bueno para entrenar la intención es «apagar el piloto automático» realizando una actividad rutinaria, de esas que solemos hacer sin prestar atención, para hacerla con plena conciencia. Por ejemplo, en vez de ducharnos por la mañana repasando la agenda del día y acabando apresuradamente al sentir el agobio de todo lo que hay que hacer, qué tal si se disfruta de la experiencia y los 5-10 minutos de la ducha son momento de atención hacia uno mismo y de relax, disfrutando del recorrido del agua caliente por el cuerpo, el olor del jabón y las caricias en el cuerpo. ¿Cambia este ejercicio la forma de empezar el día?

Parece sencillo, pero no es fácil, estamos muy habituados a realizar tareas sencillas mientras la mente está ocupada en fantasías, recuerdos, planes o preocupaciones. La experiencia de hacer estas tareas con plena presencia es muy distinta y, con la práctica, se aprende a realizarlas de forma mucho más satisfactoria.

No hay que infravalorar los costes de abusar del piloto automático en términos de despistes, errores o accidentes por falta de atención a lo que se está haciendo, mientras se está haciendo. Una variante moderna de este fenómeno es atender a mensajes de texto del teléfono en semáforos o incluso conduciendo; hay estadísticas alarmantes del peligro de esta práctica, que veo habitualmente en los semáforos. Cuando la atención está en el mensaje no lo está en la circulación y esta distracción se convierte en un factor de riesgo importante. Hace unos años di una conferencia sobre Mindfulness en una convención sobre circulación al volante donde coincidí con el director general de Tráfico, quien me dijo que, pese a mejorar los coches, las carreteras y la señalización, el 50 % de los accidentes eran por despistes. Es el coste de tener la atención en otro sitio.

La segunda disciplina es **orientarse a la experiencia**, prestando atención, momento a momento, a lo que ocurre aquí y ahora. Para ello es muy útil sintonizar con las sensaciones corporales, como la postura o la respiración, conectando con las emociones de cada momento. En realidad, la mejor forma de saber si se está presente es verificando la conexión con el cuerpo y notando la presencia a nivel físico. Esta práctica es más beneficiosa para las personas más mentales, que centran su atención en la mente y en sus pensamientos, ignorando el cuerpo. Una mayor sensibilidad hacia el cuerpo tiene múltiples ventajas, nos ayuda a desarrollar posturas más saludables y evitar lesiones, notar cuándo el cuerpo necesita hidratarse, descansar o alimentarse y así poder funcionar

de forma efectiva sin desgastar la salud. Para cultivar esta orientación a la experiencia, en el Mindfulness estimulamos la curiosidad, una de las grandes capacidades del ser humano, hacia las sensaciones corporales en distintas situaciones. Más adelante propondremos algunas prácticas sencillas, como prestar atención a la respiración de forma especial, como si fuera algo fundamental para estar vivo, aliento tras aliento.

La tercera disciplina es la **bondad**. La práctica de Mindfulness es una cualidad del corazón, como bien expresan los chinos, y ello requiere una actitud amorosa que acoge, abraza y acepta lo que está pasando. La palabra *aceptar* levanta algunas suspicacias, especialmente en contextos empresariales donde parece que aceptar es rendirse y que lo meritorio es luchar. Pero en realidad es una confusión de términos. Cuando una situación está ocurriendo, en ese momento, la única opción inteligente es aceptarla, ya que es real y no es inteligente oponerse a la realidad negando la evidencia. De la aceptación de la realidad surgen nuevas posibilidades con las que afrontar esa realidad de forma eficaz. Estas nuevas posibilidades llevan, como si dijéramos, al siguiente momento, en el cual la situación cambiará en algún matiz, aparecerán opciones o surgirá algo nuevo. Así fluye la vida cuando se está abierto a ella.

Cuando la atención se mantiene en el presente, las situaciones van cambiando a medida que la aceptación conecta con ellas y, de esta conexión, surgen nuevas posibilidades que podemos considerar. Hay una frase conocida que me encanta, la leí de Oriol Pujol, un maestro de la meditación de los años noventa: «**Lo que resistes persiste y lo que aceptas se transforma**». Por el contrario, cuando la atención está centrada en las ideas es fácil confundir *aceptar* con *resignarse*. Por ejemplo, una persona que está insatisfecha con su trabajo, mientras no acepte esa realidad no dará ningún paso para cambiar la situación, pero tampoco lo dará si se resigna a tener siempre ese empleo.

La bondad se practica en el Mindfulness con la suspensión del juicio, que es un acto de amabilidad hacia las otras personas, o si el juicio es con uno mismo, hacia sí mismo. Gran parte de los problemas interpersonales están basados en juicios y suposiciones que tomamos como la única verdad posible; suspender el juicio permite abrirse a otras posibilidades, activa la empatía y facilita las relaciones. De la misma forma generamos mucho sufrimiento debido a la excesiva autoexigencia y a la culpabilidad, que no siempre son actitudes saludables. Lo veremos con más detalle en el siguiente capítulo.

Estas tres disciplinas que desarrollamos en el Mindfulness —la intención, la orientación a la experiencia y la bondad— son una triada muy poderosa en la que cada una de ellas se apoya en la otra, creando un círculo virtuoso para cultivar una mente sana. Así, la intención aporta disciplina y constancia, mientras que la bondad facilita y ayuda al proceso. La orientación a la experiencia nos abre al mundo y la bondad hace que esta apertura no sea demasiado dolorosa. A medida que somos más amables, podemos abrirnos más a la experiencia porque la amabilidad transforma las situaciones.

Es un entrenamiento de la mente que requiere tiempo y práctica, como cualquier aprendizaje que implica reorganizar las conexiones cerebrales, como aprender a tocar un

instrumento o hablar un nuevo idioma. Aunque parece muy difícil al principio, con la costumbre se va dominando. Por ello proponemos al final de cada capítulo algunos ejercicios sencillos para ir cultivando una mente sana mediante esto que llamamos «presencia» o «Mindfulness».

### **Desarrollando una mente más sana**

En el siglo xx hemos desarrollado el concepto de salud en muchos ámbitos, como a nivel corporal, mental y social. En cualquier escuela se explica el cuerpo humano y lo que es bueno para su salud<sup>1</sup>. Sin embargo, aunque el concepto de *mente* es conocido, no deja de ser abstracto, ya que no se puede localizar en el cuerpo y, quizás por eso, yo no conozco ningún plan escolar donde se explique qué es la mente o cómo desarrollar una mente sana. Estoy seguro de que en el siglo XXI esto llegará a las escuelas, ya que el padecimiento de problemas mentales, como el déficit de atención, la ansiedad o la depresión, está creciendo vertiginosamente<sup>2</sup>.

La mente sana es la base necesaria para desarrollar una mente feliz, por ello es importante entender cómo funciona la mente no solo en general, sino también a nivel personal<sup>3</sup>.

Gracias a los últimos descubrimientos de la neurociencia moderna, sabemos que una persona puede transformar su cerebro entrenando Mindfulness. Sara Lazar y su equipo del Hospital General de Massachusetts midieron a veinte personas que realizaron un entrenamiento de Mindfulness conocido como MBSR<sup>4</sup> durante ocho semanas, frente a un grupo de control. Los investigadores vieron que las regiones del cerebro asociadas con la atención, la interocepción (sensibilidad del cuerpo) y el procesamiento sensorial eran más gruesas en los practicantes de Mindfulness que en las personas del grupo de control. Este cambio se notó en la corteza prefrontal, que es donde residen las funciones ejecutivas, nombre con el que se designa las funciones de control y supervisión como la toma de decisiones, la flexibilidad, la memoria de trabajo y el razonamiento. Estos datos proporcionan la primera evidencia científica que asocia la práctica formal de Mindfulness con cambios estructurales en el cerebro.

Actualmente tenemos bastantes evidencias científicas que atribuyen a la práctica de Mindfulness importantes beneficios que se pueden clasificar en tres ámbitos. El más conocido es el de la salud y el bienestar personal como, por ejemplo, los estudios de reducción de estrés y ansiedad y la prevención de depresión, entre otros muchos casos. El segundo ámbito, no tan estudiado, es el de la calidad del trabajo o la eficacia personal, que engloba las investigaciones sobre creatividad, conciencia de toma de decisiones y estudios sobre la atención y la concentración, incluyendo una parte de la ética. El tercer ámbito está relacionado con la presencia y consiste en estudios sobre regulación emocional, empatía e inteligencia emocional. Estos tres ámbitos no son independientes, claro; a mayor bienestar personal hay un mayor rendimiento profesional, y una mayor

presencia es también una garantía de un mejor liderazgo, lo que se traduce en eficacia personal.

Aunque algunas personas se interesan por el Mindfulness en un principio debido a estos beneficios, una vez iniciados los entrenamientos, se dan cuenta de que reciben mucho más a medida que lo integran en su estilo de vida, como lo describe Nisargadatta Maharaj, un maestro de filosofía advaita de la India:

... viéndote a ti mismo en tu vida diaria con despierto interés, con la intención de comprender en lugar de juzgar, con total aceptación de lo que pueda surgir, ya que está aquí, estimulando lo profundo para traerlo a la superficie y enriquecer así tu vida y tu conciencia con tus energías cautivas. Esta es la gran obra de la conciencia; elimina los obstáculos y libera las energías mediante la comprensión de la naturaleza de la vida y la mente. La inteligencia es la puerta hacia la libertad y la atención alerta (Mindfulness) es la madre de la inteligencia<sup>5</sup>.

### **Conclusiones y experiencias prácticas**

En este capítulo hemos empezado con varias preguntas para introducir la idea de la mente ausente, después hemos definido el Mindfulness como la capacidad de estar presente con el corazón en aquello que estamos viviendo. Hemos visto como la práctica de Mindfulness sería equivalente a convertirse en un «gran director de cine», cultivando tres disciplinas: la intención de estar presente, la orientación hacia la experiencia y la amabilidad. Finalmente hemos descubierto cómo el Mindfulness se enmarca dentro de las intervenciones para desarrollar una mente sana aportando beneficios en el ámbito del bienestar, la eficacia personal y las relaciones humanas.

En el siguiente capítulo profundizaremos en el funcionamiento de la mente y en los tipos de pensamiento que se originan en relación con la felicidad o el sufrimiento. También veremos el origen del Mindfulness y su relación con la meditación budista.

Practicar Mindfulness es como empezar a ser un investigador de la propia mente. Por ello es necesario realizar algunos ejercicios prácticos, al menos durante un par de días, antes de pasar al siguiente capítulo. Estas prácticas que proponemos a continuación servirán para afianzar lo explicado en este capítulo y comprender mejor lo que explicaremos más adelante. Además, como decía en la introducción, hemos incluido una serie de prácticas de Mindfulness grabadas en MP3 que se pueden descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente). En primer lugar hay una grabación introductoria que explica los contenidos y luego están las prácticas que iré explicando a continuación.

# PRÁCTICA

## LA PRESENCIA

---

### **1. Conciencia plena en actividades rutinarias. Apagando el piloto automático para fomentar la conexión a la experiencia.**

Llamamos «práctica informal» a realizar una actividad rutinaria sin poner el piloto automático, es decir, con plena conciencia. Por ejemplo: ducharse por la mañana, cocinar, fregar los platos o conducir en coche. Actividades que hacemos normalmente con piloto automático, sin prestarles toda nuestra atención. Vámonos a practicar Mindfulness cultivando la intención de estar presente en una actividad que elijamos, realizándola cada día como si fuera algo especial, con plena atención en la experiencia, como si fueras muy afortunado de tener un coche, de tener agua caliente en tu ducha o de poder fregar o cocinar (y comer cada día) en una cocina equipada. A ver qué descubres.

### **2. Prestar atención a las personas para reforzar la intención.**

Antes hablamos de la dificultad para retener nombres y caras en el trabajo o en actos sociales. Aquí propongo una práctica interesante:

Cuando estés con alguien que no conoces o que conoces poco, en el trabajo o en algún acto social, ten presente la intención de recordar su nombre cuando te lo diga e intenta retener algún dato sobre esa persona. Presta atención y, si no entiendes el nombre a la primera, pide que te lo repita. Mantén el nombre presente en la mente mientras escuchas a esta persona con toda tu atención y cuando te despidas de ella o te replique di el nombre de la persona para memorizarlo. Esta mezcla de intención y atención te ayudará a recordar el nombre la siguiente vez que te encuentres con ella.

### **3. Veinte respiraciones conscientes para cultivar la amabilidad hacia ti mismo.**

Duración: 2-5 minutos, prueba a hacerlo varias veces al día.

Esta práctica está disponible también en MP3 y se puede descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente).

Este es un ejercicio de atención bondadosa hacia ti mismo y tiene como propósito dedicar un tiempo de atención, renovación y cuidado hacia ti. Es un tiempo para hacerse amigo de uno mismo. Es un momento para tomar conciencia de la experiencia del momento, sin querer cambiarla, aceptándola tal y como es porque es así, permitiéndonos estar presente en ese momento. Verás que con la práctica este ejercicio te aportará una cierta serenidad y tranquilidad.

Recomendamos hacer esta práctica sentado, con los ojos cerrados o con la vista fija en un punto, asegurando que la columna vertebral está recta, pero sin forzar, manteniendo una postura que combine dignidad, estabilidad y comodidad.

Puedes comenzar notando la postura para evitar tensiones innecesarias, asegurando que los hombros estén relajados, ligeramente hacia detrás y los brazos reposen cómodamente en el regazo o en la silla, procurando respirar por la nariz. Puedes hacer tres respiraciones profundas, renovando el aire de los pulmones, y luego dejar que la respiración siga el ritmo natural, notando cómo entra y cómo sale el aire por las fosas nasales. Si con este lugar de observación no te resulta fácil observar el flujo respiratorio, fíjate en el pecho que se ensancha y encoge con cada respiración o también puedes centrar tu atención en cómo el vientre sube y baja con los movimientos de la respiración.

Una vez establecido el sitio de observación, observa cómo es un ciclo respiratorio, sin forzarlo y retrasarlo. Verás que a una inspiración le sigue una breve pausa, luego una exhalación y otra pausa. Una vez

familiarizado con estas cuatro fases, intenta mantener la atención en la respiración lo mejor que puedas. Si se pierde la conciencia, no pasa nada, se vuelve de nuevo al sitio de la respiración, sin culparse o recriminarse por ello. Si se distrae la atención, se vuelve al principio, eso es todo.

En este punto puedes intentar contar 20 respiraciones conscientes, de forma cíclica del 1 al 10 y del 10 al 1, pasando de una respiración a la siguiente de forma premeditada. Si la respiración se vuelve más sutil, no te preocupes, es normal. Intenta fijarte con detalle en las sensaciones al respirar en el lugar elegido. Puedes hacer el ejercicio de 20 o más ciclos, según te parezca. No intentes cambiar la respiración en ninguna forma ni controlarla en algún momento, simplemente se trata de observar su flujo y las sensaciones que se producen en ese lugar. Es como bailar con el aliento, dejándose llevar por su ritmo, siguiendo la inspiración desde que comienza hasta que acaba. Siguiendo la exhalación desde el principio hasta el fin, plenamente presente en el momento en que la inspiración y la exhalación se encuentran y se cambia el sentido del aire.

Cuando termines fijate qué efecto ha tenido en tu cuerpo y en tu mente.



## 2. Control de calidad de la mente

*Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado: se encuentra en nuestros pensamientos, está hecho con pensamientos. Si una persona habla o actúa con pensamiento de maldad, el sufrimiento le seguirá, como la rueda sigue la pezuña del buey que tira del carro. Si una persona habla o actúa con un pensamiento puro, la felicidad le sigue, como una sombra que nunca le abandona.*

ABHIDHAMMA, TEXTO BUDISTA (SIGLO III A. C.)

El redescubrimiento del Mindfulness es un caso curioso, ya que surge de la confluencia de las modernas ciencias de la salud, la psicología y la medicina con una de las antiguas tradiciones contemplativas, el budismo. Cuando yo volví a España después de mi estancia en el centro médico de la Universidad de Massachusetts en 2004, el Mindfulness era desconocido en España en el ámbito de la salud. Solo algunos practicantes de meditación budista estaban al tanto, pero en un contexto muy diferente. Ahora, gracias al apoyo de la neurociencia, el Mindfulness es portada de revistas y sale en la prensa con frecuencia. Es habitual leer sobre la plasticidad del cerebro y los procesos de aprendizaje, sobre cómo la felicidad se puede medir en el cerebro y sobre la existencia de un monje budista que es el hombre más feliz del mundo<sup>6</sup>.

### **Mindfulness en medicina**

La práctica de Mindfulness es una de las principales clases de meditación budista. Aunque parezca extraño, los términos *medicina* y *meditación* comparten la misma raíz, *med-*, que significa «medir»; *medicina* deriva del latín *mederi*, que quiere decir «cuidar», mientras que *meditación* viene de *meditari*, que significa «ejercitar». Curiosamente ambas palabras designan enfoques orientados a aliviar el sufrimiento humano; la medicina con la materia y el cuerpo, y la meditación a través de la mente. Puesto que mente y cuerpo no son cosas tan distintas como proponía el filósofo Descartes, podemos considerar que sendas disciplinas aspiran a la sanación de este organismo psicofísico que es el ser humano, aunque desde distintos ámbitos.

El Buddha histórico<sup>7</sup>, que vivió hace más de 2.500 años, fue un avanzado para su época. Mediante un estilo que hoy denominaríamos como científico, con gran tenacidad y sin más instrumentación que su mente y su cuerpo, consiguió desarrollar un profundo conocimiento sobre la mente, el sufrimiento y la condición humana. De ese singular y dedicado esfuerzo de investigación surge la comprensión del funcionamiento de la mente y de las causas del sufrimiento tradicionalmente presentadas como «los tres venenos»,

que es como el Buddha llamaba a las sustancias irritantes para la mente: el deseo o codicia, la ignorancia o ilusión y la aversión u odio. Desde su punto de vista, articulado en el budismo, la mente sana es la que consigue desprenderse de estas sustancias irritantes, mientras que la meditación es la medicina que permite curar y proteger la mente de estos «tóxicos». El propósito del budismo no es otro que el de cultivar una mente sana, que esté libre de esa irritación o insatisfacción y así pueda disfrutar de una felicidad sostenida.

La meditación Mindfulness se utiliza en el budismo como una forma de entrenar la mente con dos funciones importantes. Por un lado, calmar la agitación mental fruto de las inquietudes, ansiedades, preocupaciones, etcétera, y, por el otro, desarrollar una mayor perspicacia al percibir las cosas como son. Esta actitud de mirar las cosas como son implica prescindir de juicios, interpretaciones y condicionamientos que nublan la comprensión o crean modelos mentales limitantes o erróneos. Un ejemplo de modelo mental erróneo es la creencia de que, si uno o una estudia y se esfuerza mucho en la vida, siempre le irá bien. Aunque este principio podía funcionar en un ámbito doméstico o en el colegio, no se sostiene a mayor escala. Es equivalente a pensar que, si uno es vegetariano, un tigre suelto no le va a atacar por el único motivo de que uno no coma carne. El tigre ataca si estás en su camino y en la vida no siempre se valora el esfuerzo. Vivir implica encajar una dosis de mala suerte en forma de desastres como la enfermedad, una separación, las pérdidas, etcétera., que no se pueden evitar por mucho que uno se esfuerce. El budismo, a diferencia de otras religiones (aunque es más bien una filosofía-psicología que una religión), no se apoya tanto en la creencia y en la promesa de un final feliz, llámese cielo o nirvana, como en la experiencia de que se puede ser feliz en esta vida.

El Mindfulness está muy presente en las tradiciones budistas Theravadas, como por ejemplo en el «vipassana», así como en la escuela zen o budismo japonés y, de forma más implícita, en el Vajrayana o budismo tibetano<sup>8</sup>. A diferencia de algunas escuelas de meditación que mezclan elementos culturales y religiosos con la meditación, en el Mindfulness se siguen las técnicas de la escuela Vipassana que están enfocadas a un entrenamiento de la mente, con poca o ninguna decoración añadida, en un contexto laico. El inconveniente de este enfoque es que resulta algo áspero y aburrido al principio, ya que no tiene el colorido de las prácticas religiosas, pero la ventaja es que resulta sumamente asequible a cualquier persona independientemente de sus creencias. Las prácticas desarrollan paralelamente la atención y la concentración, siendo la respiración natural y las sensaciones del cuerpo el principal foco de atención. Es por esto por lo que comenzamos las prácticas del capítulo anterior con este ejercicio de atención en la respiración.

La práctica de Mindfulness se puede realizar de dos maneras. En primer lugar, está la práctica formal o meditación, en la que una persona se concentra en el ejercicio que sea tanto como pueda, por ejemplo, la atención en la respiración, permaneciendo inmóvil

con la atención fijada en el objeto de meditación (en este caso, la respiración). En segundo lugar, están las prácticas informales, como la atención en la ducha y otras actividades, donde se practica Mindfulness realizando tareas cotidianas. Las dos formas de práctica se complementan: las informales dan tranquilidad mental, reducen la ansiedad y mejoran la atención en los procesos, mientras que las prácticas formales facilitan el bienestar, mejoran la comprensión, desarrollan la amabilidad y, poco a poco, van transformando la personalidad. En este libro iremos introduciendo ejemplos de unas y de otras, capítulo a capítulo.

Las prácticas más difíciles, como se verá, son las de tipo formal cuando hay que realizarlas durante un tiempo largo, digamos, media hora o más, cultivando un estado mental de tipo contemplativo, plenamente presente, enfocando la atención en la realidad del momento, aceptándola, sin dejarse llevar por los pensamientos, ni por las reacciones impulsivas. «Sencillo de explicar, pero difícil de conseguir», como dicen que describió Alfred Einstein la meditación. Cuesta al principio, pero con paciencia se progresa, de la misma forma que aprender a tocar un instrumento o hablar un nuevo idioma. En Mindfulness, el practicante parte de un objeto primario, pongamos la sucesión respiratoria de inhalaciones y exhalaciones, hasta que se obtiene una atención relativamente estable sobre la observación de este proceso, sin distracciones mentales. Después se puede ir gradualmente ampliando el foco, contemplando de la misma manera otras sensaciones corporales, como el frío, el calor, la incomodidad o el dolor. Finalmente, si se mantiene estabilizada la atención, se llega a incluir en el foco a los pensamientos, las emociones y las fantasías, tal y como aparecen en tiempo real y cómo van siendo sustituidas unas por otras.

Uno de los afortunados encuentros de la meditación con la medicina se dio en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en 1979. Allí, el doctor Jon Kabat-Zinn y sus colegas diseñaron un programa de reducción del estrés mediante Mindfulness, conocido como MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), que es un entrenamiento pautado de Mindfulness en ocho semanas con resultados sólidos y muy consistentes, y que se imparte en cientos de hospitales e instituciones del mundo. El MBSR es ahora el principal entrenamiento de Mindfulness y tiene un amplio reconocimiento académico y científico en el mundo de la salud, con más de 400 referencias científicas publicadas cada año y con un programa de certificación de instructores (que describimos con detalle en el apéndice 1).

Gracias a estas investigaciones está surgiendo un interés por encontrar aplicaciones de Mindfulness para desarrollar una mente más sana, con la que prevenir el estrés y otros males de nuestra sociedad moderna, como la depresión o la ansiedad. Para ello, el primer paso en cualquier entrenamiento es familiarizarse con el funcionamiento de la propia mente, ya que ahí mismo radican las fuentes de la felicidad o sufrimiento personal. En este capítulo veremos cómo funciona la mente y de qué manera podemos poner en

marcha un control de calidad del proceso mental que contribuya a crear esa mente sana, bella, compasiva y eficaz, que cree causas de felicidad.

### **Los tres tipos de fenómenos mentales**

Siguiendo con las metáforas cinematográficas, podemos explicar la atención como un foco que ilumina un escenario mental, resaltando algunos fenómenos sobre los que tomamos conciencia. Estos fenómenos pueden ser, por ejemplo, sensaciones corporales, emociones, sentimientos o pensamientos. Si la mente está tranquila, los fenómenos se suceden despacio, como en una película lenta; por el contrario, si la mente se encuentra alterada, debido a molestias corporales o estados emocionales de ansiedad o enfado, entonces los cambios suceden con rapidez, como en una película de acción. La maestría de un practicante de Mindfulness se demuestra en su capacidad de observar este proceso mental, donde los fenómenos surgen y desaparecen, como cualquier espectador de cine que ve la película sabiendo que es una película. Para familiarizarse con este proceso mental se puede usar una herramienta que llamamos el «triángulo de la atención», que explicaremos a continuación<sup>9</sup>. Pero para conectar la explicación con la experiencia es mejor hacer ahora una pausa de 1-2 minutos, cerrando suavemente los ojos, para intentar captar la experiencia de este momento: notarás lo que sientes ahora en el cuerpo y en la mente; respiración, postura, emociones y pensamientos, y capturarás este momento como si fuera especial, único e irrepetible, percibiendo los matices más sutiles y el contexto general donde te encuentres.

De esta observación atenta notarás el cuerpo con más claridad, identificando sensaciones corporales que un instante anterior pasaban desapercibidas, como la postura, la respiración o esa sensación de estar vivo que nace de llevar la atención al cuerpo con amabilidad. Si se permanece un momento atendiendo a estas sensaciones, se nota que van cambiando poco a poco. Con cualquier movimiento, voluntario o no, cambian las sensaciones y prestándoles atención se conecta con la experiencia de habitar un cuerpo. Esta conexión con las sensaciones del cuerpo es una de las bases del triángulo de la atención porque ayuda a estar presente, y es un gran recurso para entrenar el Mindfulness, como explicaba en el capítulo anterior. Estas sensaciones dan información muy valiosa de lo que ocurre dentro y fuera del cuerpo para adaptarse mejor a la realidad. Las personas conectadas con sus sensaciones cuidan mejor su cuerpo y también son más felices.

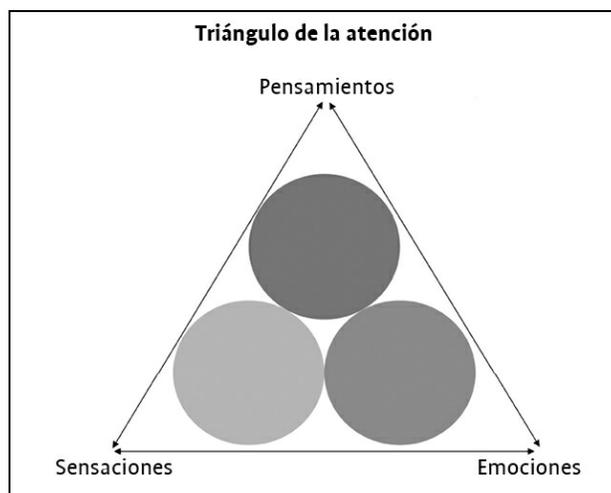
Otro fenómeno de este escenario mental son las emociones. Cuando el foco de la atención se concentra nos encontramos con sensaciones generales tales como nerviosismo, agobio, enfado, disgusto, preocupación, alegría o excitación. Quizás ahora hay alguna emoción por lo que estás leyendo o algún eco de emociones o sentimientos del pasado reciente. Las emociones también van cambiando, pero más despacio que las sensaciones. Estar en contacto con tus emociones también implica estar conectado con el cuerpo y, por tanto, facilita estar presente. Al igual que el cuerpo, las emociones dan

información valiosa de lo que está pasando. Cuando surge algo inesperado, sorprende; si luego resulta que es favorable o mejor de lo previsto, produce alegría, pero cuando sale peor de lo previsto produce enfado o preocupación. Cuando se pierde o se acaba algo, aparece tristeza, porque no se contaba con esa posibilidad. De esta forma, podemos decir que las emociones también nos ayudan a ir adaptándonos a la realidad. La conciencia de las emociones es otro gran beneficio de la práctica de Mindfulness, ya que es la base de la inteligencia emocional. Pero como no es fácil lo dejaremos para el capítulo 4, un poco más tarde.

Aunque siempre hay sensaciones corporales y emociones o sentimientos, estos no suelen ser los grandes protagonistas que captan la atención, ya que la mayor parte del tiempo la atención está ocupada en otro tipo de fenómeno: los pensamientos. Aquí se suceden recuerdos, expectativas, fantasías, planes, ideas, más o menos racionales, todo un universo de fenómenos mentales que tienen en común una cierta desconexión con la realidad. Cuando la atención está en los pensamientos suele ocuparse del futuro o del pasado, pero raramente está en el momento presente. Además, si se intenta pensar en el momento presente, el presente se va y te deja sumido en tus pensamientos. Probablemente los pensamientos que tengas en este instante estén relacionados con lo que estás leyendo, pero en el momento en que suene el teléfono, o alguien te llame para la cena, aparecerá un pensamiento diferente.

Los pensamientos son una facultad casi exclusivamente humana, mientras que las sensaciones son comunes a todo el reino animal y las emociones son propias de los mamíferos<sup>10</sup>. Es evidente la utilidad que tienen los pensamientos para el aprendizaje y la adaptación, pero también tienen la particularidad de que nos desconectan del presente, tal y como se puede experimentar con el ejercicio de apagar el piloto automático que recogíamos en el capítulo anterior. Darse cuenta de cuándo la atención está ocupada con pensamientos es fundamental para la práctica de Mindfulness y para desarrollar una mente sana, como explicaré más tarde.

Una vez que estás familiarizado con este escenario mental, podemos situar a estos tres fenómenos en un triángulo como recoge la siguiente figura. Este triángulo es una herramienta para capturar momentos y vivirlos plenamente, un ejercicio que te explicaremos con más detalle al final de este capítulo.



### **El control de calidad de la mente**

Al capturar un momento se puede observar cómo se van sucediendo los fenómenos. Por ejemplo, si aparece una sensación de dolor en el cuerpo, pronto aparecerá un pensamiento sobre las causas y consecuencias del dolor. Si surge un recuerdo de algún momento del pasado con el que no estés muy cómodo, puede que venga acompañado de una emoción de culpabilidad, tristeza o agobio. Si el pensamiento es de tipo «preocupación», notarás una emoción determinada, quizás acompañada de tensión y quizás de un nudo en el estómago. Algo muy distinto de cuando te entretienes en una fantasía sexual, que viene con sus emociones de deseo y sensaciones corporales placenteras. Verás que hay pensamientos que pasan sin pena ni gloria, pero hay otros que se quedan como enganchados en la mente y les damos vueltas y vueltas. Estos pensamientos obsesivos suelen venir acompañados de emociones desagradables, como preocupación, frustración o culpabilidad. Además, cuanto más vueltas se da a ese pensamiento, peor se siente uno. ¿Te suena? En psicología se llama «rumiación» y es un tipo de pensamiento tóxico, ya que facilita estados de ansiedad y depresión, las dos enfermedades mentales de la sociedad moderna. Además, las personas que puntúan alto en los niveles de rumiación no son eficaces en la solución de sus problemas, pues la rumiación les hace perder la conexión con la realidad.

El Mindfulness es la capacidad de observar todo esto como el director de cine que observa la escena. De esta forma se pone en marcha un control de calidad del proceso mental que permite identificar cuándo la mente está ocupada en un pensamiento obsesivo y conviene soltarlo, llevando la atención a la experiencia del momento presente. Este control de calidad es un gran protector contra la rumiación. En un estudio que realizamos Gloria García de la Banda, de la Universidad de las Islas Baleares, y yo, las personas que cursaron un programa de Mindfulness de tipo MBSR redujeron significativamente el malestar psicológico en un 35 % al rebajar la rumiación<sup>11</sup>. Estas dos variables, malestar y rumiación, están correlacionadas. Así, comprobamos que, cuando disminuía la rumiación, las personas se sentían mucho mejor y que estos efectos se mantenían meses

después de la intervención, lo que indica que esas personas habían integrado esta práctica en su vida cotidiana.

Una persona que llamaremos José y que asistió a un programa de entrenamiento de Mindfulness con MBSR relata así su aprovechamiento:

Cada día, cuando llegaba a casa, hacía los ejercicios de Mindfulness. El día que no tenía tanto tiempo hacía al menos 15 minutos de meditación (atención en la respiración) en un espacio aislado y tranquilo.

Una persona que llamaremos María y que asistió al entrenamiento de Mindfulness con MBSR nos relata aquí su aprovechamiento y cómo la práctica le ayudó a reducir la rumiación:

El uso de Mindfulness ha sido muy revelador para mí. He puesto un punto final a algunas percepciones que me resultaban insanas y ha supuesto un comienzo nuevo en cómo ver mi vida, y he reducido toda esa rumiación que tanto estrés me generaba.

### **La mente en modo «resolución de problemas»**

Practicar Mindfulness en la vida cotidiana es como capturar momentos para hacerlos más conscientes. A mí me gusta, por ejemplo, al salir de casa, hacer una pequeña pausa y fijarme en la experiencia de ese momento. Notando el aire, la temperatura, la luz y el olor de esa mañana. Registrando también mis emociones y sentimientos de ese momento, lo que voy a hacer y cómo me siento. Celebrando ese día para vivir, con sus particularidades, ya sean problemas para resolver o bien oportunidades para explorar. Es lo que llamamos «estar presente». Capturando momentos conscientes, una persona se va familiarizando con sus estados mentales y emocionales, va viendo cuáles son sus patrones o tendencias de pensamiento y cómo su experiencia está ligada a ese tipo de pensamientos habituales. Así, poco a poco, se va viendo cómo funciona la propia mente, cuándo es fuente de placer o de sufrimiento o dónde surgen el amor y el odio.

Prestando atención a la mente propia se descubre que esta opera frecuentemente en un modo que podemos denominar de «resolución de problemas». De repente surge un problema para resolver o un deseo para satisfacer, y la mente establece una estrategia para poner en marcha una acción de forma deliberada. Pongamos como ejemplo el momento en el que me suena el despertador por la mañana y tomo conciencia del día que es: enseguida mi mente me indica que tengo que ir a trabajar, sin retrasarme, qué acciones tengo que ir realizando, y a qué ritmo, para estar listo a la hora de afrontar la agenda del día. Así, me voy guiando por una rutina que empieza por una ducha, vestirme, desayunar, coger mis cosas, salir de casa, etcétera. La mente me indica cuál es el siguiente paso hasta llegar a mi puesto de trabajo o cita. Una vez allí, enseguida tengo

una idea de cuál es el problema para resolver, y cuáles son los pasos que tengo que dar en ese sentido. Además, las ocupaciones laborales, en gran medida, gravitan sobre la idea de identificar problemas y pensar soluciones (con la constante toma de decisiones), ejecutar acciones y verificar su funcionamiento. Este modo mental, orientado a la acción, se promueve desde niño en el colegio y en casa, donde se nos inculca el valor de aprovechar el tiempo y de encontrar la utilidad de resolver problemas. Resulta familiar, ¿verdad?

Bueno, pero ¿qué hay de malo en esto?, pensará alguien. Está bien aprovechar el tiempo y resolver problemas. ¿No es así cómo se consigue un mayor beneficio? Correcto, es una actividad mental provechosa y sana, pero hasta cierto límite. El problema viene cuando este modo de proceder es la única actividad mental de una persona, lo que con el paso del tiempo puede originar algunos inconvenientes. Una de estas desventajas de la mente obsesionada con resolver problemas es de tipo relacional, ya que ese tipo de mente busca siempre hablar de lo que va mal, de lo que no funciona, quejarse y llamar la atención sobre sus problemas. Así, hay ejecutivos de empresa que tienen dificultades para conectar con sus parejas, que están en otro modo mental, más centradas en la familia y en lo que está pasando en casa. Otro inconveniente es de tipo existencial: si el sentido de la vida solo consiste en resolver problemas, uno tras otro, vivir está asociado a una tensión o insatisfacción permanente. Tercero, si vivir es solo hacer, con sus variantes de ganar dinero o consumir, esto puede llevarnos a una actividad agotadora o a un consumo compulsivo, que tampoco es sano. En algún momento aparecerán situaciones en la vida donde no se puede hacer nada, o lo que se hace no tiene mucho efecto. Pongamos por ejemplo cuando afrontamos una pérdida, sea de un trabajo o en una relación afectiva; entonces, la mente se dedica a darle vueltas en el modo rumiación, con la experiencia que explicaba anteriormente.

Resolver problemas es útil y necesario. Además, todos los que tenemos un sueldo o una responsabilidad del tipo que sea debemos resolver problemas, qué duda cabe. También hay momentos en la vida en los que se impone sobrevivir, y ello implica luchar y resolver problemas. El dilema está en cuando hacemos de esto un hábito y nos quedamos enganchados en el modo de «resolución de problemas», como si la finalidad de vivir fuera únicamente resolver contrariedades, sean estas de uno mismo, de algún allegado o de la sociedad en su conjunto. En estos casos confundimos los medios con los fines y, por ello, necesitamos tener otro modo mental que se llama «mente en modo contemplación» y que equilibra la tendencia hacia la acción. Analizaremos este modo mental a continuación.

### **Los beneficios de la contemplación**

Hay veces en las que estamos muy conectados con el presente, momento a momento. Por ejemplo, cuando practicamos deporte, paseamos por el campo, jugamos con un niño o con un perro, hacemos el amor, pasamos la tarde charlando con una buena amiga o

tocamos un instrumento de música. En estos instantes la atención está centrada en el presente, no hay juicios. Cuando esta sensación de conexión con el presente es muy intensa se da lo que Mihaly Csikszentmihalyi denomina «momentos de flujo»<sup>12</sup> y que se caracterizan por ser muy agradables y estar asociados a una actividad creativa. Son momentos donde puede haber acción, pero también satisfacción, disfrute y renovación, sin tensión ni estrés. En estos casos la mente está en modo «contemplación», al igual que cuando estamos en meditación.

Dedicar unos minutos al día a cultivar esta mente de tipo contemplativo es agradable y saludable, ya que descarga tensiones y permite recargar las baterías, reconectando con la vida. Tenemos evidencias científicas que demuestran que practicar al menos media hora diaria de Mindfulness, como meditación formal, durante ocho semanas seguidas, produce cambios en la concentración de materia gris en regiones cerebrales implicadas en los procesos de aprendizaje y memoria, regulación emocional, autoconciencia y toma de perspectiva<sup>13</sup>. Todas estas capacidades son fundamentales para tener una mente sana y manejarse con soltura en el complejo mundo en que vivimos.

Cuando estamos con la mente en modo «contemplación», la vida es un milagro y estar vivo es una maravilla. Es como volver a esos momentos de inocencia de la infancia, donde la playa era la gran aventura y una tarde de verano era una eternidad. Un tiempo mágico como el que tan bien expresan las primeras estrofas del poema «Augurios de inocencia» de William Blake:

Para ver el mundo en un grano de arena,  
y el Cielo en una flor silvestre,  
abarcando el infinito en la palma de tu mano  
y la eternidad en una hora.

Aquel que se liga a una alegría  
hace esfumar el fluir de la vida;  
aquel que besa la joya cuando esta cruza su camino  
vive en el amanecer de la eternidad.

Un ejemplo de lo que hemos visto en este capítulo nos lo da el testimonio de una persona que llamaremos Juan y que trabaja como científico en un centro de investigación biomédica:

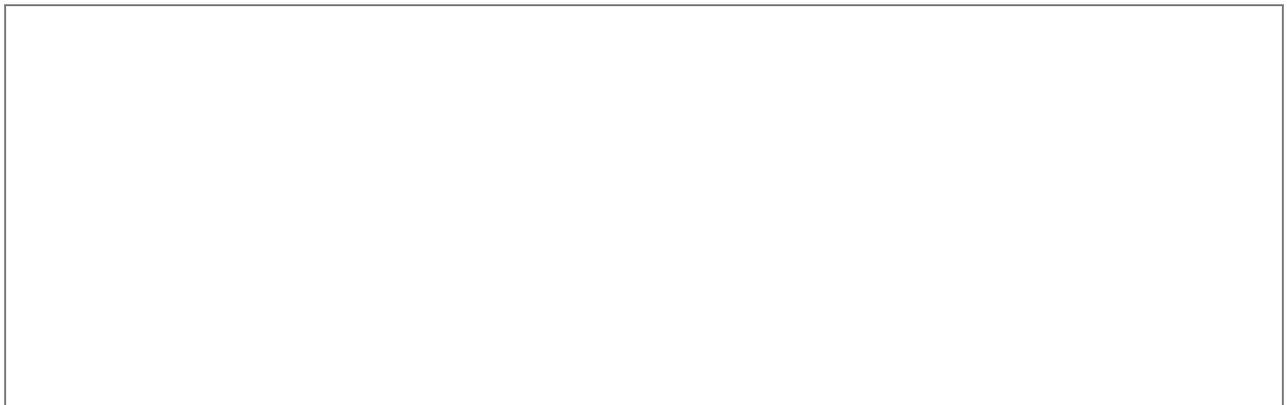
Creo que el mayor descubrimiento (del entrenamiento de Mindfulness) ha sido darme cuenta de todo lo que me estaba perdiendo por tener la mente en otra parte. Descubrir un sinfín de detalles que pasaba por alto durante el día en cosas tan cotidianas como ir en tren o caminar por la calle.

Ahora soy consciente de cuándo mi mente se va por otros derroteros y puedo traerla al momento presente. Esto es realmente interesante cuando uno está estresado debido a la carga de trabajo y otros quehaceres. Al focalizarse en un «problema» de cada vez, uno tiene menos sensación de estrés, más sensación de satisfacción, porque vas «tachando» cosas de la lista y con la sensación de haberlo hecho mejor que si se intenta trabajar en todo a la vez.

Algo que he aprendido es a reservar unos minutos al día para mí mismo. Para explorar las sensaciones y emociones que tengo. Creo que actualmente vivimos en una sociedad sobresaturada de estímulos. Siempre hay algo que se puede hacer, ver la tele, escuchar música, leer un libro, navegar por Internet, aprender algo nuevo: todos estímulos externos. Creo que la gente, incluyéndome, se satura de «cosas que hacer» y no dedica un tiempo a familiarizarse con uno mismo, a reflexionar. El reservar equis tiempo al día, o a la semana, para la reflexión nos permite conocernos a nosotros mismos. Si bien dedicar un tiempo al día a uno mismo es de gran importancia, el ser capaz de centrarse, el ser consciente de uno mismo, los pequeños detalles diarios son los que marcan la diferencia.

### **Practicando Mindfulness**

El Mindfulness es familiarizarse con el funcionamiento de la mente. Por ello es interesante dedicar unos días a explorar estos mecanismos de control de calidad del proceso mental con tres propuestas: reducir el piloto automático, evitar la rumiación y cultivar momentos de mente en modo «contemplación». En el siguiente capítulo presentamos una habilidad básica para desarrollar el Mindfulness que es la capacidad de suspender juicios. Los juicios condicionan nuestra percepción y de la percepción aparecen las emociones y la experiencia del momento siguiente. Pero, al igual que en el capítulo anterior, recomendamos algunas experiencias prácticas, al menos durante un par de días, antes de pasar al siguiente capítulo. Estas prácticas, que proponemos a continuación, sirven para afianzar lo explicado en estas páginas y preparan la mente para comprender mejor lo que explicaremos más adelante.



# PRÁCTICA

## CAPTURAR MOMENTOS

---

### 1. Capturar momentos con el triángulo de atención.

Notando las sensaciones, emociones y pensamientos de cada momento. Familiarizándote con tus procesos mentales y percibiendo cómo tus pensamientos afectan a las emociones y estas a las sensaciones.

### 2. Tomar conciencia de las transiciones. Parar respirar y ser, una práctica para reducir las rumiaciones.

Elige una o varias situaciones de transición e intenta que el cuerpo y la mente estén sincronizados. Por ejemplo, cuando llegas a casa, dejando fuera las preocupaciones del trabajo. Entra en tu casa con la atención consciente en ese momento, notando lo que sientes al entrar en tu hogar e intentando mantener tu atención en este estado, sintiendo momento a momento.

### 3. Atención en la respiración, 10-15 minutos al día, seguidos o en dos sesiones.

Para este ejercicio necesitas sentarte un momento, dejar toda actividad y usar una alarma para controlar el tiempo. Utiliza si quieres la práctica de las 20 respiraciones conscientes.

Intentando mantener la atención en la respiración tanto como puedas, evita distraerte con pensamientos de ningún tipo. Si aparecen pensamientos, se puede decir internamente «vale, pero ahora no» y dejar que al exhalar el aire estos desaparezcan o, al menos, que queden en un segundo plano. Sin intentar cambiar la respiración ni controlarla, simplemente observa su flujo y sensaciones. Siguiendo la exhalación desde el principio hasta el fin, identifica con precisión ese momento en el que la inspiración y la exhalación se encuentran y se cambia el sentido del aire. Intenta practicar 10-15 minutos diarios, al levantarte por la mañana o por la tarde, y así «hacerte amigo de ti mismo».

### 4. Meditación caminando 10 minutos al día.

Esta práctica está disponible también en MP3 y se puede descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente).

Este es otro ejercicio de atención plena, pero con movimiento. Puede combinarse con el ejercicio de la respiración consciente, haciendo turnos, un rato sentado atendiendo a la respiración y otro caminando conscientemente.

Este ejercicio se realizará en cualquier espacio donde puedas dar un par de pasos, como una habitación o un pasillo. Se trata de caminar manteniendo la atención en el proceso, muy despacio, para atender a todas las sensaciones del caminar, sin buscar ningún objetivo más que el de darse cuenta de cada paso, paso a paso.

Para empezar puedes colocarte en una postura estable y digna, de pie, asegurando que el cuerpo está erguido y los hombros hacia atrás, con el pecho abierto. La respiración preferiblemente fluye de forma natural por la nariz. Buscando una postura que te dé una sensación de estabilidad y dignidad, alerta y atenta. Puedes dejar los brazos colgando libremente y los ojos abiertos con la mirada siempre fija en el suelo, manteniéndola como a un metro delante de los pies. Si quieres prueba con comenzar a caminar lo más despacio que puedas mientras te voy dando las indicaciones de este ejercicio.

Fijate en que cada paso implica cuatro movimientos de cada pie. Primero notas como el pie se va separando del suelo, después sientes como el pie se traslada en aire, luego experimentas la sensación de

aterrizar de nuevo y finalmente notas como el peso del cuerpo se apoya enteramente en ese pie, y como el suelo lo sustenta sin ceder, dejando que la planta del pie se amplíe y reciba ese contacto.

A continuación intenta identificar estos cuatro movimientos con el otro pie y así sucesivamente, paso a paso. Notando cada movimiento de forma precisa en el pie y sintiendo el equilibrio al caminar, paso a paso.

Caminando tan despacio como sea posible, pero de forma natural y armoniosa. Cuando alcances el extremo de la habitación, con el mismo cuidado das la vuelta y paras un instante para repasar la postura, columna erguida, hombros atrás, pecho abierto, cabeza erguida, dignidad, y te preparas para volver caminando como antes en el sentido contrario, caminando de frente paso a paso, con la vista delante de los pies, moviéndose a medida que te trasladas, con elegancia y presencia, de un lado al otro, o si lo prefieres describiendo un amplio círculo.

Cuando hayas cogido el ritmo del caminar puedes acompañar la respiración al caminar, de forma que estos dos procesos se sincronicen. Para ello puedes aprovechar los movimientos del pie separándose del suelo y desplazándose en el aire para inspirar y cuando el pie aterriza y recibe el peso del cuerpo para exhalar. Recuerda que la respiración debe ser natural, sin forzarla, al igual que el caminar, lento, suave y armonioso.



### 3. Suspending los juicios

*Si de veras llegásemos a poder comprender,  
ya no podríamos juzgar.*

ANDRÉ MALRAUX (1901-1976), ESCRITOR

Aunque estar presente es el estado natural del ser humano, la vida moderna no nos lo pone fácil. Si comparamos nuestra cotidianeidad con la de nuestros antepasados de hace 200 años, por no remontarnos mucho, vemos que la vida hoy en día nos exige tomar muchas más decisiones y nos bombardea con una cantidad ingente de información que necesitamos procesar para entender lo que ocurre en el mundo. Estas dos características, gestionar la información y tomar decisiones, exigen a la mente un ejercicio constante de especular, suponer, comparar, elegir, manejar expectativas, gestionar riesgos, aprovechar oportunidades y perseguir los deseos. Agotador, ¿verdad? Es sabido que cada año aumenta el número de impactos publicitarios que recibimos. Por si fuera poco, las nuevas tecnologías móviles interactivas, encabezadas por los llamados «teléfonos inteligentes», equipados con SMS, WhatsApp, Messenger, e-mails y redes sociales, están constantemente intentando captar nuestra atención para orientarla hacia esa realidad virtual omnipresente. El precio es que cada vez tenemos menos tiempo de ocio (entendido como estar sin hacer nada), menos capacidad para concentrarnos en una cosa durante un rato o de dialogar con una persona sin sufrir interrupciones. Hemos ganado en muchas cosas, pero estamos perdiendo otras sin casi darnos cuenta.

La vida actual se desarrolla en un espacio-tiempo donde la conectividad y la simultaneidad son habituales y a veces no estamos aquí, sino allí, en otro sitio, sin apenas ser conscientes. A medida que aumenta esta complejidad del aquí o allí, la mente se esfuerza en encajar todos estos estímulos en una narración coherente, que nos ayude a dar sentido a lo que está pasando. Esta actitud la denominamos «YO narrativo»: es la historia de mi vida, mi identificación, mis gustos y deseos y la historia de quien (creo) que soy. Resalto premeditadamente el *yo* para remarcar esta dimensión del ego.

Para algunos, este *yo narrativo* puede ser tan acusado que se parece a un personaje, con sus tics, sus lugares comunes y temas recurrentes. Un colega mío que trabajó de *coach* con políticos de primera fila me decía que era muy difícil conectar con la persona que había en cada político, ya que por su trabajo estas personas se relacionaban a través de su personaje. Los hay con grandes habilidades para seducir, agradar o para llamar la atención. Para unos, el personaje puede ser la forma de conseguir lo que buscan, para otros, es su protección ante la vulnerabilidad que sienten al

mostrarse tal y como son. Personalmente creo que vivir a través de un personaje es un recurso de supervivencia, pero nunca supera la comodidad y la serenidad de poder mostrarse como uno o una realmente es.

Hay otra forma de relacionarse con la experiencia, que llamaré «yo experiencia» (aquí el *yo* está en minúscula porque lo que prima es la experiencia), que resulta de vivir más cerca de la experiencia que ocurre en el aquí-y-ahora. Quien disfruta y padece, experimenta cambios emocionales y se sorprende. Una demostración de esa conexión con la experiencia es que uno no se toma a sí mismo demasiado en serio y cultiva el sentido del humor. Una de las características que más me llama la atención de algunos maestros de meditación que he tenido la oportunidad de tratar es que mantienen su sentido del humor incluso en situaciones en las que hay tensión. Recuerdo un retiro de una semana en silencio con Jon Kabat-Zinn donde había un centenar de instructores de MBSR de todo el mundo. Se suponía que todos eran meditadores expertos y estábamos en un centro de retiros de Nueva Inglaterra donde se había enfatizado la importancia del silencio y de desconectar los teléfonos móviles. El único momento del día donde había una charla era después de la cena, donde uno de los tres maestros de meditación que dirigían el retiro hacía un discurso sobre el día y la práctica. En una de esas charlas, cuando Jon Kabat-Zinn estaba hablando de algo importante y mencionaba a Dios, sonó un teléfono en la sala y se produjo un silencio vergonzoso. Yo pensaba en cómo podía haber alguien tan torpe de incumplir la norma y traer un teléfono encendido a un retiro de silencio. Kabat-Zinn paró un momento su discurso y, sin prisa, dejó que el teléfono sonara hasta el final, ya que nadie se movía para coger la llamada. Hubo un momento de máxima tensión donde yo esperaba una bronca o una crítica al responsable. Entonces Kabat-Zinn dijo algo así como «quizás era Dios quien llamaba para confirmar este punto que os mencionaba», comentario que sonó como un chiste, y todos rompimos a reír con ganas. La tensión se había disuelto y siguió la charla sin ningún otro contratiempo.

### **Menos narrativa y más experiencia**

Cuando una persona empieza a entrenar, la presencia va fijándose hacia donde va la atención. Empieza a tomar conciencia con apertura y curiosidad de cómo la experiencia se despliega en cada momento, ¿es agradable o desagradable?, ¿está la atención en lo que ocurre ahora o está anticipando lo que viene después?

Así se descubre lo mucho que se mueve la atención y lo poco que vive en el presente. Es como si viviéramos en una película cuyo guion salta del pasado al futuro constantemente, como en el cine, donde cada vez es más habitual. Esta actividad mental la podemos describir como una narrativa en la que una persona está creando la historia de su vida, tomando referencias de dónde viene (pasado) y hacia dónde va (futuro). Muchas de nuestras conversaciones tratan sobre eso, qué has hecho o qué vas a hacer. Muchos de los diálogos internos también son sobre la narrativa, lo que quiero hacer o lo que me conviene.

Un empresario que llamaré José, de unos 40 años, que era emprendedor y acusaba bastante estrés, se apuntó a un curso de MBSR y cuando preguntamos en la segunda sesión sobre sus descubrimientos con la práctica de Mindfulness nos dio un bonito testimonio del valor de suspender juicios:

Cuando yo estoy en casa no puedo evitar pensar en todo el trabajo pendiente de hacer y siempre busco aprovechar algún rato para trabajar. El sábado pasado, por la tarde, vino mi hijo de siete años a mi despacho cuando me estaba instalando para hacer unas cosas y me dijo: «Papá, ¿quieres jugar conmigo?». Y yo noté cómo surgía en mi mente la idea de «Ahora voy a trabajar un poco», pero sentí que mi hijo me estaba esperando y me sorprendí a mí mismo diciéndole: «Sí, claro que quiero jugar contigo».

Mi hijo me trajo un juego nuevo y tuve que leer las instrucciones, algo que no suelo hacer por impaciencia, pero así lo hice. Luego jugamos juntos y lo pasamos muy bien. Me di cuenta de cuántas veces ignoro a mis hijos ante mi idea de «tener que trabajar» y no juego con ellos. Así que me he puesto un punto verde en la puerta de mi despacho de casa para ser más consciente de las necesidades de mis hijos.

Para José su *yo narrativo* es el que se enreda en pensamientos constantes de «deber hacer» y «tener mucho trabajo». Para otros pueden ser de tipo catastrofistas sobre el futuro, que les genera ansiedad o donde se entretienen con complejas explicaciones que trasladan a otros; culpándoles de sus males, con tramas conspirativas o, simplemente, lamentándose de tener una excesiva mala suerte. Este *yo narrativo* se puede quedar enganchado en procesos rumiativos que le desconectan a uno de la realidad y le hacen vivir una vida agobiado por la calidad de sus pensamientos.

El *yo narrativo* se va creando en base a las experiencias personales y en relación a como se interpretan estas experiencias. Por poner un ejemplo conocido, tenemos narrativas optimistas o pesimistas a la hora de valorar un acontecimiento, y estos pensamientos tienen un efecto real en la salud. Aunque es un tema complejo y no exento de debate, hay investigaciones que muestran cómo el optimismo se relaciona con muchos resultados positivos en la vida, incluyendo el aumento de la esperanza de vida, mejor salud en general (incluida la salud mental), mayor éxito en los deportes y en el trabajo, mayores tasas de recuperación de las operaciones de corazón y mejores estrategias de afrontamiento ante la adversidad.

Mientras el *yo narrativo* es el guionista de la vida, la experiencia de vivir va ocurriendo, a veces conscientemente, a veces en piloto automático. En la medida en que somos conscientes de la experiencia de vivir, podríamos hablar de un *yo experiencia* que se da cuenta de lo que pasa cuando pasa. En el ejemplo de José, cuando captó la

solicitud de su hijo, sintiendo el amor del hijo hacia su padre y las ganas de compartir un juego. Un momento irrepetible que estaba allí presente y le permitió tomar una cierta distancia de su narrativa, sobre el trabajo.

Este *yo experiencia* es quien realmente vive la vida y es el que se refuerza con la práctica de Mindfulness. Esta conciencia de la experiencia es a la que se refiere Derek Walcott en su precioso poema «Amor después del amor», en el que describe con su especial talento este reencuentro:

Deja que tu corazón regrese a sí mismo  
al extraño que te ha amado toda tu vida  
al cual has ignorado por causa de otro (*tu Narrativa*)  
y que te conoce de memoria<sup>14</sup>.

Esta forma de vivir la vida más en contacto con la realidad resulta tremendamente sana, porque es natural. Transciende el optimismo y el pesimismo porque se ancla en la realidad del presente y nos permite actuar de forma eficaz, debido a esa mayor conexión con lo que está ocurriendo. Además, hay otra razón para equilibrar estos dos componentes de la autoconciencia, la narrativa y la experiencia, y es que ambas juegan un papel fundamental a la hora de tomar decisiones.

### **Dos formas de tomar decisiones**

Cuando se trata de toma de decisiones económicas o de otro tipo, los psicólogos Daniel Kahneman y Amos Tversky son célebres por haber demostrado que no siempre somos racionales<sup>15</sup>. En su trabajo describen cómo usamos dos formas distintas de tomar decisiones. Una de ellas es la basada en el pensamiento rápido, que opera automáticamente, sin esfuerzo y sin sensación de control voluntario. Por ejemplo, cuando hacemos un deporte de competición y tenemos que tomar decisiones en el juego, cuando conducimos el coche en condiciones cómodas o al identificar patrones en situaciones conocidas y buscar su conformidad. Este tipo de decisiones es muy habitual en circunstancias corrientes, donde uno está cómodo, conectado con el *yo experiencia* y con la atención puesta en lo que ocurre.

El otro tipo de toma de decisiones es mediante el pensamiento lento, cuando llevamos la atención a actividades mentales que requieren esfuerzo, incluyendo los cálculos. Está asociado con la experiencia subjetiva del *yo narrativo* que piensa, valora pros y contras, considera la elección y nota el efecto de la concentración. Este pensamiento se da en situaciones nuevas o complejas, cuando pensamos deliberadamente. Pero, como requiere bastante esfuerzo, no lo usamos mucho.

Kahneman concluye que los dos tipos de pensamiento pueden ser efectivos en determinadas situaciones, pero que también pueden generar errores que conviene conocer y que se llaman «sesgos». Kahneman también indica que la mejor forma de

tomar decisiones es siendo consciente del proceso mental, lo que sería equivalente a practicar Mindfulness en la toma de decisiones.

Un tipo de sesgo es la «aversión a la pérdida» y hace alusión a una mayor sensibilidad hacia las pérdidas que hacia las ganancias, incluso si la cantidad es la misma. La pérdida de 100 € se siente como algo mucho más impactante que ganar 100 €; asimismo las personas suelen esforzarse más en evitar un recargo de 5 € que en ganar un descuento de 5 €. También hay un sesgo hacia evitar la pérdida cuando se trata de relaciones románticas: la elección de mantener una relación mediocre o insatisfactoria es habitual, en vez de cortar para permitir la ocasión de encontrar una que sea más satisfactoria.

La «aversión a la pérdida» está cercana a la «aversión al riesgo», que en finanzas se describe como la preferencia por una apuesta más segura aunque tenga una rentabilidad inferior. La aversión al riesgo puede ser interesante cuando se trata de invertir y administrar tus finanzas, pero no lo es tanto cuando se trata de otras áreas de la vida, como seguir una carrera profesional de ensueño o buscar una pareja romántica. En tu caso, ¿prefieres conocer al amor de tu vida aunque sea a los cuarenta y pasar con él o ella los siguientes maravillosos años, o prefieres asegurarte la pareja con tu primer amor aunque no sea una compañía perfecta, para toda la vida? ¿Te guías por el refrán de «más vale malo conocido que bueno por conocer»? Cualquiera opción es justificable, claro, pero a la larga uno se siente más cómodo cuando la decisión fue consciente y deliberada.

Otro sesgo cognitivo derivado de esta aversión a la pérdida es la conocida como la «falacia de los costes incurridos», que implica basar una decisión en el pasado, en vez de en el futuro como debería ser de forma racional («agua pasada no mueve molino», dice otro refrán). Esta falacia está presente en algunas decisiones profesionales y políticas donde nos fijamos demasiado en el coste previamente incurrido (e irrecuperable) que ya hemos invertido en algo. Por ejemplo, si una persona decide asistir a un concierto al aire libre, cuya entrada ya ha pagado, a pesar de que está acatarrado, el día es frío y lluvioso y se arriesga a coger una pulmonía, por no perder el dinero de la entrada. Esta persona olvida su salud por no asumir la pérdida de unos pocos euros. En la misma línea, conformarse con una relación infeliz, porque ya se ha invertido mucho en ella, es como ir al concierto a pesar de estar enfermo.

Estos dos tipos de pensamiento también los intuía Freud, solo que él atribuía el pensamiento rápido al inconsciente, donde notaba esa conexión interior con el cuerpo que le permitía tomar mejores decisiones:

Quando hay que tomar una decisión de menor importancia, siempre me ha parecido ventajoso considerar los elementos a favor y en contra de cada opción. En asuntos vitales, sin embargo, la decisión debería venir desde el inconsciente, de algún lugar interior<sup>16</sup>.

Mindfulness tiene que ver con darse cuenta de qué tipo de pensamiento se está usando y cómo se aborda la decisión. Así resultará más fácil identificar si esa decisión proviene de evitar la pérdida pasada o de evaluar las posibilidades futuras. Andrew Hafenbrack y su equipo, con investigadores del INSEAD y Wharton, demostraron que la práctica de meditación Mindfulness reducía el efecto de la «falacia de costes incurridos»<sup>17</sup>. En su estudio vieron que el mecanismo gracias al cual se tomaban mejores decisiones implicaba una mayor conexión con el presente y una reducción de la afectividad negativa, que se generaban gracias a la meditación.

Mindfulness fomenta la autoconciencia y disminuye la impulsividad. Gracias a ello una persona está más consciente de sus emociones y de cómo interfieren en la toma de decisiones. Nosotros hemos verificado esta relación de forma empírica en un estudio que realizamos Alicia Felipe y Tatiana Rovira, de la Universidad Autónoma de Barcelona, y yo, con participantes en programas de Mindfulness<sup>18</sup>. Demostramos que un programa de MBSR de ocho semanas tiene un efecto evidente en la regulación emocional. Vimos que los asistentes al entrenamiento de Mindfulness reducían significativamente sus niveles de malestar psicológico, así como la ansiedad, y mejoraban su regulación emocional, el control de impulsos y la interferencia emocional si lo comparábamos con un grupo de control de características similares.

El valor de la regulación emocional se pone de manifiesto cuando alguien tiene que tomar decisiones donde hay que sacrificar algo en el presente, en aras de un beneficio futuro. Este es el dilema clásico de una persona que tiene que colaborar en un proyecto con alguien que le cae mal o que es desagradable. Aquí se mezcla la emocionalidad adversa a esa persona con la racionalidad que exige un comportamiento profesional y responsable. Para estudiar esta posibilidad, los investigadores Kirk, Downar y Montague usaron el juego del ultimátum, que trata sobre la posibilidad de aceptar conductas injustas a cambio de un posible beneficio futuro. Para ello compararon comportamientos entre dos grupos, uno de ellos compuesto por meditadores budistas y el otro no. En este estudio se evidencia que los meditadores budistas están mejor equipados para regular los procesos emocionales durante la toma de decisiones de forma racional<sup>19</sup>. Al evaluar la injusticia en el juego del ultimátum, los meditadores activaban diferentes áreas del cerebro que les permitían suspender el juicio y desacoplar las reacciones emocionales negativas correspondientes. Estos resultados destacan las posibilidades de la meditación para facilitar decisiones racionales en situaciones de tensión emocional.

Por todo ello, la práctica de suspender el juicio es central para cultivar el Mindfulness, que, como decíamos en el capítulo 1, se puede definir como: «La conciencia que surge cuando se presta atención a propósito, atendiendo a lo que ocurre en el momento presente y suspendiendo los juicios». De esa aceptación radical de la realidad nacen algunos beneficios fundamentales como son la comprensión, recogida por André Malraux en la cita introductoria, y la libertad de acción, como veremos a continuación.

## La transformación mediante la aceptación

Hay una historia que me parece conmovedora porque ilustra el incalculable valor de las personas de gran corazón para inspirar al mundo, incluso a los hombres de negocios. Como es un relato oral es posible que omita algún detalle, pero según me explicaron se celebraba una conferencia en torno al 50 aniversario de las Naciones Unidas. Durante dos días, los conferenciantes habían hecho un despliegue de su sabiduría sobre cómo liderar organizaciones. Se habló de diversos temas, desde la reingeniería de los recursos humanos hasta el cambio de las estructuras, pasando por las mejores claves de liderazgo. Al final, los organizadores distribuyeron un cuestionario para evaluar a los conferenciantes y el impacto de sus mensajes. Para sorpresa de todos, la madre Teresa de Calcuta quedó la primera en el ranking, lejos del segundo. Curiosamente, ella no formaba parte del panel principal de conferenciantes, sino que había sido invitada a dar un pequeño mensaje al final. Creo que la organización aprovechó que pasaba por allí y le pidió que dirigiera unas palabras que debió de improvisar en el momento. De hecho, no habló más de unos minutos y les dijo algo así:

¿Así que queréis cambiar a la gente? Pero ¿conocéis a vuestra gente? ¿Y les queréis? Porque si no conocéis a las personas, no habrá comprensión, y si no hay comprensión, no habrá confianza, y si no hay confianza, no habrá cambio.

¿Y queréis a vuestra gente? Porque si no hay amor en lo que hacéis, no habrá pasión, y si no hay pasión, no estaréis preparados para asumir riesgos, y si no estáis preparados para asumir riesgos, nada cambiará.

Así que, si queréis que vuestra gente cambie, pensad: ¿conozco a mi gente? y ¿quiero a mi gente?

Este relato apunta a la siguiente dirección: para lograr que una persona cambie, el primer paso es conocerla. Sin amor no llegamos a conocer a nadie. Nadie puede conectar con la esencia profunda de otro ser humano si no le quiere. Es el mismo mecanismo que sustenta la amabilidad para suspender el juicio que tengo de una persona y aceptarla como es. De esa aceptación vendrá el conocerla mejor, con sus incoherencias y limitaciones. Permitiendo que sea tal y como es, aunque no me guste, dándole confianza. Así surge el respeto que es una forma de amor. Del amor, que es un poderoso agente transformador, nace la pasión y la inspiración.

Esta fórmula no solo es válida para cualquier organización, donde hay diferencias de poder y prejuicios, también es aplicable a una familia, una relación maestro-alumno o entre un paciente y un profesional.

Suspender el juicio significa aceptar lo que está pasando sin querer encontrar una solución inmediata; implica explorar y comprender antes de actuar. Suspender el juicio implica compensar el *yo narrativo* con el *yo experiencia*, superando ideas previas y

entrando en contacto con la novedad. Aceptar una situación puede no ser fácil, pero tiene un efecto de transformación innegable. En ocasiones requiere poner en marcha el pensamiento lento, lo que es trabajoso y precisa de atención. Otras veces suspender el juicio implica enfrentarse a las ideas del entorno o cuestionar las tradiciones. Recuérdese aquellos que se enfrentaron a las iras de sus conciudadanos por defender el derecho de las mujeres por poder estudiar una carrera o poder votar, o la lucha por la abolición de la esclavitud. Todo esto que parece muy razonable ahora no fue nada fácil en su momento.

Suspender el juicio es ver la realidad en profundidad, con coraje, sobre todo cuando hay emociones intensas en juego. Por ello te proponemos a continuación algunos ejercicios prácticos. Quizás no sean muy fáciles al principio, pero si te lo tomas con paciencia verás que son muy valiosos, mejoran la comprensión de la situación y aportarán distintas opciones.



## PRÁCTICA SUSPENDER JUICIOS

---

### **Práctica 1. Suspender el prejuicio sobre el comportamiento de los otros y sobre las expectativas de uno mismo.**

Fíjate cuando surge un juicio o una expectativa sobre el comportamiento de los otros o de uno mismo y pregúntate:

¿Cuál es la interpretación de este hecho que me lleva a sentirme así? ¿De dónde sale una expectativa tan alta sobre mi comportamiento o el de la otra persona?

Tener estas expectativas sobre mí o sobre los demás, ¿me ayuda a ser más feliz?, ¿me ayuda a relacionarme mejor con las otras personas?

¿Hay otras posibilidades de comprender esto que tanto me irrita o de elaborar unas expectativas más realistas? En ese caso, si las considero, ¿cómo cambiarían mi experiencia de este momento?

A partir de aquí, ¿puedo suspender el juicio o la expectativa, de momento, y ver qué pasa?

Si te cuesta, intenta primero llevar la atención a la respiración un par de minutos con el ejercicio de las 20 respiraciones conscientes que ya hemos practicado en las dos prácticas anteriores y vuelve a intentarlo. O bien, deja pasar un rato, lleva la atención a otro tema y retoma el ejercicio un poco más tarde, a ver si puedes aproximarte desde otro ángulo.

### **Práctica 2. Conciencia en la toma de decisiones.**

Fíjate cuando estés tomando una decisión compleja y pregúntate:

¿Es ahora un buen momento para esta decisión, estoy en un estado mental adecuado? Si es una decisión conjunta con alguien, mi pareja o un compañero de trabajo, ¿está él o ella en un estado mental adecuado?

¿Puedo identificar emociones intensas en esta decisión, como la tendencia a evitar el riesgo o la pérdida? ¿Me estoy dejando llevar mucho por el pasado o estoy demasiado orientado hacia un futuro concreto?

¿Hay otros datos o puntos de vista que considerar antes de tomar esta decisión?

### **Práctica 3. Registro de momentos conscientes.**

Es interesante usar un diario para facilitar esta observación especial que surge al estar presente, registrando algunos momentos especiales, con todo lujo de detalles. Es muy útil para entrenar Mindfulness. Para empezar puedes registrar en estos días los **momentos agradables**: se trata de vivir, al menos, un momento agradable al día siendo completamente consciente cuando este ocurra. Date cuenta de las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos en el momento; quizás diciendo para ti mismo «momento consciente», y luego recoge esa experiencia en tu libreta o diario. A ver qué descubres.

### **Práctica formal de Mindfulness.**

Atención en la respiración (15-20 minutos al día) complementando o alternando con meditación caminando (10 minutos al día).

Para esta práctica necesitas tomarte un momento, dejando toda actividad para centrar tu atención en la práctica, sentado o caminando, según prefieras.

Intenta mantener la atención tanto como puedas, evitando distraerte con pensamientos de algún tipo. Si aparecen pensamientos puedes decir internamente «vale, pero ahora no», y deja que el pensamiento quede en segundo plano.



## 4. Aprovechando la inteligencia emocional

*No podemos desarrollar inteligencia emocional  
a menos que conectemos con la fisiología.  
Es por ello que dirigimos el Mindfulness hacia allí.*

JON KABAT-ZINN Y DANIEL GOLEMAN, ESCRITORES

### **Medicina mente-cuerpo**

En el capítulo anterior ya vimos como la meditación se encontraba con la medicina gracias a la intervención del entonces joven profesor de anatomía de la Universidad de Massachusetts Jon Kabat-Zinn, comprometido desde hacía años con la meditación y el yoga. Este encuentro tuvo lugar a finales de los años setenta, cuando Jon estaba participando en un retiro en silencio en Barre, una especie de monasterio moderno de prácticas contemplativas en los bosques de Massachusetts. En un momento dado, una proposición innovadora surgió en su mente: si la meditación budista nace para aliviar el sufrimiento de los seres, ¿por qué no llevarla a un hospital, que es donde están las personas que sufren? Unas semanas después vino la segunda inspiración que le llevó a preguntarse: ¿qué ocurre con las personas que acuden al Hospital Universitario y los médicos no consiguen darles una solución a sus males, o la solución no gusta al paciente? Y es aquí donde se abrió una posibilidad para Kabat-Zinn, y propuso una intervención como «red de salvación para aquellas personas que la medicina no conseguía curar». Esta intervención se basaba en el Mindfulness, incluía técnicas propias de la meditación budista y ofrecía a los médicos la posibilidad de derivar a los pacientes «difíciles» a una especie de clínica de último recurso.

De esta intención nació en 1979 la Clínica de Reducción de Estrés (CRS), donde se administraba un curioso entrenamiento de la mente para aliviar el sufrimiento. Esta clínica, que en principio estaba en un sótano sin luz natural, fue un prototipo de las que, hoy en día, trabajan lo que se conoce como «medicina mente-cuerpo», una expresión que define Kabat-Zinn como una nueva forma de ver la medicina y que descansa sobre tres pilares. El primero de ellos viene a afirmar que la mente y el cuerpo no son cosas distintas, sino que forman parte de lo mismo; el estrés, por ejemplo, afecta al cuerpo y a la mente por igual. El segundo, que se puede aprovechar la motivación de los «pacientes» para recuperar su salud o mejorar su calidad de vida (en la CRS se les llama «participantes», no pacientes). Kabat-Zinn llamaba a este método medicina participativa para enfatizar la aportación de los «participantes» que utilizan su parte sana para mejorar su calidad de vida, en vez de obsesionarse con arreglar su parte enferma. El tercer pilar

sostenía que la medicina mente-cuerpo era una intervención complementaria que no entraba en conflicto con la medicina tradicional, sino que actuaba como ayuda en el proceso terapéutico. Con estos tres pilares se construyó una intervención de tipo psicoeducativa que se denomina MBSR, las siglas en inglés de «reducción del estrés mediante el Mindfulness», y que actualmente es un referente en este campo.

La intervención de Kabat-Zinn, con el tiempo, fue demostrando su fiabilidad no solo al aliviar el sufrimiento, sino como entrenamiento de Mindfulness. De este modo, otros profesionales interesados por la conciencia comenzaron a participar en los entrenamientos de MBSR, en el campo de la inteligencia emocional, por ejemplo, reforzando así sus programas.

### **Las cinco competencias de la inteligencia emocional**

Daniel Goleman, que también practica meditación, en su famoso estudio sobre la inteligencia emocional (IE)<sup>20</sup>, identifica cinco competencias que conforman esta habilidad humana y cuyo valor está ya claramente reconocido en la educación, el *coaching* y la psicoterapia. La primera de las competencias de la inteligencia emocional es la **autoconciencia** de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer y comprender los propios estados de ánimo y sentimientos a medida que van surgiendo, así como los impulsos o reacciones asociados, junto con sus efectos en los demás. Es fácil ver cómo se desarrolla la autoconciencia con la práctica de Mindfulness, como cuando notamos que hay ansiedad, prisa o enfado en la mente.

La segunda competencia es la **autorregulación**, que es la capacidad de manejar o gestionar el impulso o reacción y que se manifiesta en una emoción o en un estado de ánimo. Una persona con buena regulación emocional es aquella que no suele perder los papeles o sentirse desbordada por la situación. Es un signo de madurez, porque los niños, al no tener su sistema nervioso completamente desarrollado, no son capaces de regular bien sus emociones hasta alcanzar una cierta edad. Por eso se toleran algunos comportamientos inaceptables en un adulto. La autorregulación requiere una identificación de la emoción, del impacto que tiene en uno mismo y en los demás, junto con una visión del contexto. El contexto es muy importante: por ejemplo, una persona puede sentir su propia vulnerabilidad en un funeral y compartir esta emoción con otras personas, lo que resulta natural dentro del proceso de aceptación de la muerte que implica un duelo. Por el contrario, si un padre que está acompañando a su hijo en el momento previo a una operación quirúrgica del pequeño quiere expresarle su sentimiento de vulnerabilidad, estará trasladando al niño una carga emocional excesiva, que se unirá a la de su hijo que tiene que manejar su propio miedo. Por ello, las madres, padres, jefes y personas en posiciones de poder deberían saber regular sus emociones. Esta postura se conoce en francés como *noblesse oblige*, literalmente, «nobleza obliga», para dar a entender que una posición de poder o privilegio obliga a un comportamiento honorable; el

privilegio conlleva responsabilidad. Es una idea que me gusta compartir cuando doy seminarios sobre Mindfulness a equipos de directivos.

La tercera competencia de la IE trata sobre la **motivación** y consiste en la capacidad de identificar la intención con la que realizamos una acción, o el objetivo que nos mueve. En el famoso experimento de los caramelos, el psicólogo Walter Mischel<sup>21</sup> ofrecía a un niño la posibilidad de recibir un caramelo, que lo podía coger inmediatamente o bien esperar y recibir dos. Aunque el niño no lo sabía, la espera era de aproximadamente 15 minutos, durante los cuales el adulto salía de la habitación y dejaba solo al niño con el caramelo. En los estudios de seguimiento a estos niños, los investigadores descubrieron que aquellos que fueron capaces de esperar más tiempo para obtener una mayor recompensa obtuvieron mejores resultados en la vida y mejor salud que quienes optaron por coger el caramelo. Este componente de la IE es un paso más sobre los anteriores, ya que implica identificar una emoción —el deseo del niño de tomarse un caramelo—, pero también regular esa emoción para obtener un beneficio mayor. Existen algunos vídeos que recogen las estrategias de estos niños para distraer su atención sobre el caramelo que son realmente ingeniosas, aunque no todos consiguen su objetivo.

La cuarta competencia es la **empatía**, que consiste en la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. La empatía es una capacidad fundamental en los mamíferos que nace de la necesidad de cuidar a una cría, y que se va desarrollando en la evolución hasta ser uno de los mayores exponentes en el ser humano. Para ello tenemos una estructura cerebral, compuesta por las denominadas «neuronas espejo», cuya función es replicar la emoción de otra persona para poder sentirla en uno mismo. La empatía tiene una gran utilidad para comprender. Al decir «sé cómo te sientes» o en el momento en que uno se pone «en los zapatos del otro» es cuando realmente se comprende a la otra persona. La empatía se da con más facilidad cuando hay un vínculo afectivo, y es un poderoso mecanismo de cohesión social. Si alguien nos entiende, porque nota lo que sentimos, creamos una relación especial con esa persona. Además, como la emoción forma parte del proceso de toma de decisiones, ya que está indicando preferencias y distinciones, identificar la emoción en otros nos ayuda a comprenderlos, suspender los juicios y acercarnos más a esa persona.

El quinto y último de los componentes de la IE, que de alguna forma engloba los cuatro anteriores, son las **habilidades sociales**, es decir, la capacidad de influir en los demás de forma no violenta. Como animales sociales que somos valoramos mucho la capacidad de influir en los demás. Los puestos comerciales y las funciones de liderazgo son un trabajo bien pagado porque se prima esta capacidad. La educación de los niños, hijos o alumnos, es un trabajo de influencia, o al menos eso debería ser en la mayoría de los casos. Pero, desgraciadamente, en nuestro país esta labor no está tan bien valorada como los trabajos comerciales. Las personas que tienen habilidades sociales manejan muy bien su atención, pero también saben cómo orientar la de otra persona o un grupo,

haciendo que el otro se sienta bien. La mayor parte de las habilidades sociales tienen una función saludable en la sociedad y son signo de madurez por parte de quien las utiliza. Estoy pensando en un buen anfitrión, como mi abuela, que reunía en su casa a una gran familia por navidades, en la que era su gran ocasión para cuidarnos y facilitar una relación entre tíos y primos. Ella lo preparaba todo con antelación y estaba muy pendiente de que todos estuviéramos a gusto. Ahora que tengo casi su edad, me doy cuenta de lo difícil que resulta tener una gran familia conviviendo en poco espacio, sin que haya roces o problemas.

Hay algunas habilidades sociales espectaculares, como el arte de la seducción, que consiste en generar el deseo en la otra persona, o el proselitismo, que consigue transferir un modelo de creencias a otra persona que le permite tenerla controlada. Las habilidades sociales son muy útiles como medio para obtener un fin determinado, pero que ese fin sea éticamente aceptable o no es otra cosa. Es como una navaja afilada: corta muy bien, pero el uso que se le dé no depende de la propia navaja, sino de la persona que la usa.

Esta descripción de la inteligencia emocional en cinco dimensiones es bastante aceptada y utilizada porque apunta líneas de entrenamiento muy concretas. Pero como decía en la introducción William James, una cosa es describir las competencias y otra es indicar cómo se pueden adquirir o entrenar. Aquí es donde el Mindfulness demuestra su valor para poder estar presente en situaciones desagradables, como demuestra el testimonio de María, una participante en un entrenamiento de Mindfulness:

Los aprendizajes que he obtenido con el programa de Mindfulness son:

- Prestar más atención a mi cuerpo, al estado de sus diferentes partes, lo que conlleva una mejor detección de cualquier sensación negativa de tensión, mala respiración, etcétera.
- Esta rápida detección de sensaciones negativas la considero muy beneficiosa para realizar conductas que las reviertan, evitando así dolores de espalda, cuello y otras partes del cuerpo.
- He obtenido muchos recursos para hacer frente a estas situaciones negativas gracias al programa de Mindfulness. Los que personalmente considero más útiles son las técnicas de respiración y los ejercicios de yoga, aunque la técnica de conciencia plena también es sorprendentemente eficaz, dada la simplicidad de su ejecución.

Hay una relación directa entre inteligencia emocional y Mindfulness, como afirman Kabat-Zinn y Goleman en la cita introductoria de este capítulo. En un estudio que realizamos Jenny Moix, de la Universidad Autónoma de Barcelona, y yo, junto con el equipo del IDIAP Jordi Gol de Barcelona, del que hablaremos con detalle en el capítulo 14, vimos que un entrenamiento en Mindfulness de ocho semanas reducía un 30 % la

alteración emocional de profesionales de la salud, principalmente, médicos de atención primaria. Este beneficio se debía a que estos profesionales reducían su ansiedad, su hostilidad y su abatimiento gracias a la práctica diaria de Mindfulness. Esta mejora fue de un nivel similar a la que puede producir un tratamiento farmacológico o una psicoterapia. También vimos que los profesionales reducían su grado de *burnout*, que es un tipo de estrés que se da en las profesiones de servicio y que se caracteriza, entre otras cosas, por el agotamiento emocional. Además pudimos medir una mejora significativa de la empatía. La empatía es fundamental para influir en las personas, y un médico de atención primaria necesita usar esta capacidad de influencia en el poco tiempo de que dispone con cada paciente. Gracias a este entrenamiento de Mindfulness los participantes en el entrenamiento se sentían mejor con su trabajo, lo que mejoraba sus relaciones con los pacientes. Es una prueba más de cómo un entrenamiento de la mente resulta muy interesante para la formación de profesionales de la salud y de otras ocupaciones que tratan con personas en estado emocional alterado, como los pacientes, que necesitan recursos para poder mantener un equilibrio emocional desde el que realizar su trabajo con eficacia.

### **Regulación emocional con Mindfulness**

Entre las distintas aproximaciones a la regulación emocional con Mindfulness yo recomiendo la fórmula del maestro vietnamita Thich Nath Hanh<sup>22</sup>, que consiste en aproximarse a un caso de alteración emocional en cinco pasos, de una forma paralela a las cinco competencias de la IE antes descritas.

El primer paso es **reconocer** la emoción, mediante la auto-conciencia que también vimos antes. Por ejemplo, notando si ahora siento preocupación en mí, pero sin dejarse llevar por las causas de esa preocupación o por las ideas al respecto. Se trata de conectar con la emoción-sensación de la preocupación, con ese sentimiento de angustia e intranquilidad.

El segundo paso es **aceptar** el hecho de que hay preocupación en uno mismo, que es natural, y que no hay nada malo en la preocupación en sí misma como experiencia. Sin embargo, no debemos culparnos ni culpar a nadie de ello, ni agobiarnos o rumiar, dándole vueltas a la causa de la preocupación. Simplemente tenemos que aceptar ese momento, lo que está pasando, con cariño hacia nosotros mismos.

El tercer paso es **abrazar o acoger** esta sensación, que es la regulación emocional propiamente dicha, usando el Mindfulness como un contenedor mental donde acogerse a sí mismo con su emoción. No se trata de amparar la causa de la preocupación, sino de abrazar la experiencia de estar preocupado. Por ejemplo, si un niño pequeño, jugando en el jardín, se cae y se hace daño en una rodilla, va llorando hacia su madre, que le mira la herida y le abraza. Ese abrazo consuela y tranquiliza, no cura la herida, pero el niño logra sosegar (regula su emoción) y vuelve a jugar. Bueno, pues usamos el Mindfulness en el

mismo sentido. Para ello es muy útil hacer el ejercicio de atención en la respiración descrito en el capítulo anterior.

El cuarto paso, que requiere de una cierta maestría, se realiza una vez que la emoción ha bajado a un nivel manejable. Este paso tiene que ver con **mirar al interior**, con cariño y con paciencia, explorando las causas profundas de donde sale la preocupación y viendo los motivos que genera la preocupación en el caso personal, pero no hacia fuera, sino hacia dentro. Debemos preguntarnos: ¿cuáles son los condicionamientos personales, juicios, miedos, etcétera?, ¿qué hacen que uno esté tan preocupado por algo que aún no ha sucedido?, ¿por qué esto afecta tanto?, ¿por qué cuesta aceptar que hay incertidumbre en tal o cual proceso?, ¿por qué hay tanto rechazo a lo que pueda pasar?

El quinto y último paso es **desarrollar ecuanimidad** viendo el proceso de forma impersonal. Es natural que, en un momento dado, a una persona le surja una preocupación. Sin embargo, esta preocupación puede estar condicionada por la personalidad del que la sufre, quizás un poco ansiosa o estresada por la situación que vive en ese momento, y el problema puede no ser tan grave. En estos casos, no hay que tomárselo tan en serio; si hay algo de lo que uno deba ocuparse, habrá que afrontarlo, pero no hay que dejar que la preocupación te robe la posibilidad de disfrutar de otras cosas que están pasando en tu vida. Hay que reconocer que la vida es así; hay incertidumbres, peligros, buena o mala suerte, incluso puede llegar a ser un verdadero desastre, pero al final siempre se sale adelante de una u otra forma.

Para ilustrar este punto me gustaría contar la historia de una participante de un programa de Mindfulness que llamaré Marta. Se trata de una alta ejecutiva, madre de tres hijos adolescentes y principal soporte económico de su familia. Marta nos relató en una sesión cómo un día, conduciendo para reunirse con su jefe y un cliente importante que había planteado una reclamación, recibió un soplo. Un amigo de confianza de Recursos Humanos de su empresa le informó que su jefe había propuesto despedirla. Al llegar a la cita Marta estaba furiosa y confundida, pero pudo **reconocer** y **aceptar** su emoción, respirando con ella unos momentos antes de entrar en la reunión. Gracias a ello, consiguió regular la emoción y mantener el tema del despido fuera de su foco de atención mientras resolvía el problema del cliente. No le fue fácil, nos dijo, porque la idea volvía, pero ella la aceptaba, respiraba con ella y la dejaba para más tarde. La reunión fue bien y el cliente salió satisfecho. Entonces Marta le pidió a su jefe que se quedara cinco minutos para preguntarle sobre el tema del despido, pero su jefe negó los hechos. Marta se sentía orgullosa de cómo había respondido a la situación, pero seguía desconfiando de su superior. Luego volvió a hablar con su amigo de RRHH, quien le insistió que su puesto estaba en el aire. Aprovechando el fin de semana, con sorprendente **ecuanimidad**, Marta realizó unas llamadas, activó un «plan B» y cuando nos contó lo sucedido lo hizo desde la serenidad y la tranquilidad de quien no tiene miedo

al futuro. Había manejado con elegancia una situación que, según ella, habría desembocado en un ataque de ansiedad unos meses antes.

Esta ecuanimidad, como la que mostró Marta, es una forma de sabiduría especial que indica el progreso en la práctica de Mindfulness. No significa que a uno le da igual, lo que sería una desconexión con lo que ocurre, sino que, manteniendo la conexión con el presente, se aceptan y entienden las limitaciones propias. Así se puede abordar el futuro sin tanta preocupación, o el pasado, sin demasiada culpabilidad. Esta práctica nos ahorra gastar energías en vano rumiando o preocupando a nuestros seres queridos o compañeros de trabajo. También permite tomar algunas medidas oportunas con paciencia y confianza en uno mismo a ver qué pasa. Otra demostración del valor de la ecuanimidad, que veremos más tarde, es la del perdón.

### **Posibilidades para afrontar un conflicto**

Una buena ocasión para aplicar la regulación emocional es en un conflicto. Aunque a mí no me gustan los conflictos, como me recuerda mi mujer, debo reconocer que son naturales y, en ocasiones, necesarios. Los conflictos sirven para aprender y coordinarse en pareja o en grupo, afrontar mejor las dificultades, cambiar roles y ajustarse a la realidad. La biología dice que los hombres y las mujeres tenemos distintos patrones de afrontamiento de un conflicto y parte de los problemas de convivencia están relacionados con esta diferencia. Por otro lado, los dos patrones son complementarios y pueden sumar en vez de restar, si se usan adecuadamente.

El conflicto es la experiencia intensa de vivir el *no*: no quiero, no me gusta, no lo tolero. Se distinguen cinco estilos básicos con los que abordar un conflicto, según la matriz Thomas-Kilmann<sup>23</sup>, que recogemos en la tabla 1. Estos estilos son el resultado de examinar el comportamiento asertivo (en qué medida se lucha por los propios intereses) y la cooperación (en qué medida se desea que se cumplan los intereses de la otra parte).

<b>LOS CINCO ESTILOS BÁSICOS DE AFRONTAMIENTO EN UN CONFLICTO</b>		
<b>Estilos básicos</b> Evitar Acomodarse Transigir Competir Colaborar		

	Mis intereses	Sus intereses
	NO	NO
	NO	SÍ
	En parte	En parte
	SÍ	NO
	SÍ	SÍ

Con este modelo definimos **evitar** como la actitud deliberada de no actuar o permanecer al margen de una situación de conflicto, sin ser asertivo ni cooperativo. Significa que ninguna de las partes consigue sus intereses en el conflicto. En determinadas circunstancias puede ser apropiado hacerlo. Por ejemplo, cuando las partes están enfadadas y necesitan tiempo para calmarse.

**Acomodarse** implica ceder a favor de los intereses de la otra parte. Es cooperativo, pero no es asertivo. Las situaciones apropiadas para este estilo incluyen cuándo comprender que se está equivocado, cuándo se quiere que la otra parte consiga sus propósitos, para pedirle un trato similar más adelante, o cuándo la relación con la otra persona es más importante que mi interés por ese tema. Confiar en exceso en este estilo tiene sus peligros. Las personas nos pueden perder el respeto o podemos sentir falta de autoestima por no conseguir nunca satisfacer los intereses propios.

**Competir** es un estilo muy asertivo, pero poco cooperativo. Nace de querer imponerse aun a costa de los objetivos de la otra parte. Es la situación clásica de un enfrentamiento deportivo en la que una parte solo gana si la otra pierde. En situaciones en las que uno sabe que tiene razón por su experiencia profesional, o es su responsabilidad porque está al mando, también puede resultar apropiado. Confiar únicamente en estrategias de competir es peligroso, ya que daña las posibilidades de colaboración futuras. Las personas muy competitivas no suelen reconocer sus errores y se pueden ver rodeadas de gente que tema expresar su desacuerdo con ellas (situación típica en nuestros partidos políticos, donde «el que se mueve no sale en la foto»).

**Transigir**, en cambio, es un estilo intermedio en asertividad y cooperación e implica que ambas partes deben ceder en algo para alcanzar una solución al conflicto. Las soluciones de compromiso son una forma de dividir la diferencia o ahorrar tiempo. También es efectivo cuando los esfuerzos de colaboración no tienen éxito y hay que zanjar el asunto de alguna manera para recuperar la confianza.

**Colaborar** es el estilo más complejo, pero también el más beneficioso. Implica que ambos bandos ganen, y es un estilo alto en comportamiento asertivo y en cooperación. Colaborar implica una buena conciencia del conflicto en ambas partes, requiere de un diálogo abierto y, en ocasiones, audaz, para llegar a una solución satisfactoria para las partes. Es eficaz cuando es importante la relación y el tema para los dos bandos, o cuando la combinación de distintas perspectivas puede integrarse en la solución final. Sin embargo, requiere tiempo y confianza mutua.

Este modelo nos muestra cinco maneras diferentes de afrontar un conflicto y las cinco son perfectamente válidas, no hay alguna superior a las otras, depende del

conflicto. Hay situaciones que necesitan para su reparación una respuesta competitiva y otras donde la mejor solución es acomodarse. Se ha de analizar el conflicto y adoptar la manera adecuada para conseguir su resolución.

Sin embargo, las personas se orientan mayoritariamente hacia un estilo favorito, que tiene que ver con sus circunstancias y personalidad. Por ello, si usamos Mindfulness y ponemos el foco en el contexto, regulando la emoción, podemos ver mejor qué estilo de afrontamiento resulta indicado en cada situación, como se recoge a continuación:

**Evitar** sería útil cuando no se dispone en ese momento de suficiente información, o ambas partes no consideran importante el conflicto. También se justifica si el paso del tiempo ayuda a calmar el ánimo o en casos en los que otros pueden resolver el conflicto mejor, como en un arbitraje.

**Acomodarse** resulta inteligente cuando lo que uno gana es menos importante que lo que el otro pierde, si nos guiamos por criterios objetivos. Por ejemplo, si yo gano la disputa, pero pierdo un amigo o una pareja, es posible que la pérdida sea más importante que el tema en disputa. Por ello es necesario saber acomodarse cuando la armonía y estabilidad tienen especial importancia.

**Competir** parece necesario cuando una de las partes conoce los hechos y la otra solo parcialmente, o en situaciones de urgencia. También es justificado cuando lo que uno gana es más que lo que el otro pierde, si nos basamos en criterios objetivos o en valores personales, como la justicia o dignidad.

**Transigir** suele ayudar si lo que está en juego es cuantificable y, por tanto, divisible, si nos basamos en criterios objetivos. También es útil para ganar tiempo o desarrollar confianza ante una posible solución óptima, pero que aún no es viable.

**Colaborar** es fundamental cuando ambas partes pueden ganar o existen intereses que son complementarios. Sobre todo, es muy beneficioso cuando es importante la relación personal, como en una familia o en un equipo de trabajo.

El error es tratar todos los conflictos de la misma manera, guiados más por el carácter y la emoción que por el análisis de la situación. Todos tenemos una tendencia a la hora de enfrentarnos a los conflictos: hay personas que son muy competitivas mientras que otras rápidamente se acomodan a las posturas que los demás defienden. Lo más inteligente será estudiar el conflicto y en función de ese análisis decidir qué actuación nos ayuda a solucionar tanto el tema en cuestión como las emociones que intervienen en estas situaciones. Esta es la ecuanimidad, el arte de no reaccionar al conflicto, contemplando la situación en contexto, integrando intereses y relaciones a corto y largo plazo.

## **Conclusiones**

Hemos visto en estas páginas cómo se facilita la inteligencia emocional con la práctica de Mindfulness, desde la toma de decisiones hasta la regulación de las emociones intensas. Hemos presentado un procedimiento especial para practicar la regulación emocional con

cinco pasos y hemos reflexionado sobre los conflictos, como un terreno natural donde practicar esta valiosa, aunque difícil, habilidad humana de la regulación emocional. Hemos querido abordar los conflictos desde un punto de vista racional y ecuánime, enfatizando la dimensión de intereses para facilitar las cosas. Ahora bien, de la misma manera que conocer el valor y las características del agua no sustituye al acto de beber, lo interesante es integrar lo aprendido en la vida. Por ello, como en los otros capítulos, te invitamos a aplicar lo que hemos visto con una serie de ejercicios antes de pasar al siguiente tema.



## PRÁCTICA

### EJERCICIOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

#### **Práctica 1. Ponerse en el lugar del otro.**

Identifica una situación de conflicto o un dilema entre dos puntos de vista, el tuyo y el de otro.

Primero describe la situación como si tú tuvieras el 100 % de razón, bien de palabra, a una tercera persona (amigo/a), o por escrito.

Después, describe la situación como si la otra persona tuviera el 100 % de razón, de palabra a esa tercera persona, o por escrito.

Explora tú mismo o con esa tercera persona qué has sentido/descubierto en el ejercicio.

#### **Práctica 2. Registro de momentos conscientes.**

A diferencia de cómo has hecho anteriormente, en este ejercicio puedes registrar **momentos desagradables**. La idea es vivir al menos un momento desagradable al día, siendo completamente consciente cuando este ocurra. Date cuenta de las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos en el momento. Como en la práctica de registro de momentos agradables, quizás pueda ser útil decirte a ti mismo: «momento consciente» y, de la misma forma, apuntar esta experiencia en la libreta o diario.

#### **Práctica 3. Regulación emocional en cinco pasos.**

1. Reconocer. Por ejemplo, si hay preocupación en mí.
2. Aceptar sin culpar. Por ejemplo, que ahora hay preocupación.
3. Abrazar con conciencia plena (atención, respiración y sensaciones del cuerpo).
4. Mirar al interior, con calma, entender las causas profundas (condicionamientos, juicios, miedos).
5. Sabiduría. Ver el proceso de forma impersonal.

#### **Práctica formal de Mindfulness.**

##### **Atención en la respiración, 20-25 minutos al día, seguidos o en dos sesiones.**

Para esta práctica necesitas estar sentado un momento, dejar toda actividad y usar como base la práctica de las respiraciones conscientes.

Intentando mantener la atención en la respiración tanto como se pueda, evita distraerte con pensamientos de algún tipo. Si aparecen pensamientos, podemos decirnos internamente: «vale, pero ahora no», y dejar que, al exhalar, el aire se lleve el pensamiento o, al menos, que quede en un segundo plano. No pretendas cambiar la respiración ni controlarla, simplemente observa su flujo y las sensaciones. Siguiendo la exhalación desde el principio hasta el fin, identifica con precisión ese momento en el que la inspiración y la exhalación se encuentran y se cambia el sentido del aire.



## 5. La experiencia modifica el cerebro

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

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL (1852-1934), MÉDICO

### **La neurociencia moderna**

Hay una tercera corriente de conocimiento que resulta determinante en el redescubrimiento del Mindfulness y es la neurociencia. Esta disciplina del siglo XX utiliza poderosas técnicas de medición, tales como la neuroimagen (producida por tecnologías tan impresionantes como fMRI, PET o SPECT), la electrofisiología y el análisis genético humano, combinadas con sofisticadas técnicas experimentales de psicología para descubrir los secretos de la mente humana que el cerebro atesora.

Gracias a estas tecnologías empezamos a tener una idea sobre cómo se relacionan la mente y el cuerpo. Sabemos que el cerebro es plástico, es decir, que hay zonas que crecen y otras decrecen durante la vida adulta, según se usen unas facultades u otras. Esta evidencia resalta el valor del aprendizaje durante toda la vida para tener un cerebro sano y bello. Como ya intuyó nuestro nobel Ramón y Cajal, realmente podemos ser escultores del propio cerebro, lo que equivale a decir que damos forma a la mente.

Dentro de estos encuentros afortunados que narran la historia del redescubrimiento del Mindfulness, hay uno significativo que se da entre la ciencia y el budismo. A finales de los ochenta del pasado siglo, el prominente científico Francisco Varela, de origen chileno y entonces director del Centro Nacional de Ciencia de Francia, organizó junto con otros colegas unos diálogos científicos con el Dalai Lama para explorar la mente en la confluencia de la ciencia con el budismo. De ese primer encuentro denominado Mind and Life<sup>24</sup> surgieron una serie de conferencias que resultaron muy influyentes en la comunidad científica. En esos encuentros, que se siguen haciendo periódicamente, ahora con el apoyo de instituciones de primer orden de Estados Unidos, nació el desafío de verificar con métodos científicos los beneficios de las prácticas budistas, incluido el Mindfulness. Uno de los participantes que se tomó más en serio ese desafío fue Richard Davidson, neurocientífico de gran fama internacional, quien se puso a investigar la mente de los mejores meditadores propuestos por el Dalai Lama.

Una consecuencia de esta formidable actividad interdisciplinaria de medicina, psicología y neurociencia es el despegue del interés científico por el Mindfulness en los últimos años. Cuando yo realicé mi formación en la Clínica de Reducción de Estrés, en 2004, estaban muy orgullosos porque en el año anterior se habían publicado 52 estudios

sobre el MBSR y el Mindfulness, mientras que en 2014 se publicaron casi 500. En el momento en que escribo estas líneas<sup>25</sup>, los parámetros Mindfulness, MBSR o Mindfulness Stress Reduction dan 1.518 resultados tan solo en los títulos de los artículos, si hacemos una búsqueda en PubMed. Esto da una idea del interés tan fenomenal que estamos viviendo.

### **El cerebro en la experiencia meditativa**

Ya hemos mencionado anteriormente cómo un estudio científico certificó que un monje budista era el «hombre más feliz del mundo». El monje en cuestión, Matthieu Ricard, se hizo famoso y la prensa descubrió las posibilidades de la meditación. Era el año 2012 y fue a raíz del estudio realizado por el profesor de la Universidad de Wisconsin Richard J. Davidson, quien puso de manifiesto que el cerebro de este monje de origen parisino funcionaba de manera muy diferente al del resto de los humanos, con resultados que «nunca habían sido descubiertos previamente en la neurociencia». En concreto, Ricard parecía mostrar mucha más actividad en la corteza prefrontal izquierda, circunstancia relacionada de manera directa con su bienestar y, sobre todo, con su aversión a la negatividad. Según Davidson, ello muestra que la neuroplasticidad, es decir, la capacidad para alterar nuestro cerebro, se da con la práctica de la meditación<sup>26</sup>. Matthieu Ricard, además de monje budista, es doctor en Biología Molecular, carrera que abandonó por la práctica contemplativa al hacerse monje budista hace unos 40 años. Por ello es una persona con una interesante formación en estas dos tradiciones, ciencia y meditación. Gracias a eso ha participado en varios estudios sobre el efecto de la meditación en el cerebro y es un gran divulgador, además de autor de varios libros sobre meditación y felicidad.

Este efecto de la meditación fue corroborado por Antoine Lutz y su equipo de la Universidad de Wisconsin. Se demostró cómo meditadores budistas con larga experiencia podían inducir oscilaciones de ondas cerebrales, a voluntad, de forma diferente a personas no meditadoras. Estos datos sugieren que la meditación implica cambios neuronales a largo plazo. Sara Lazar y su equipo de la Universidad de Harvard vieron que las regiones del cerebro asociadas con la atención, la percepción interna y el procesamiento sensorial eran más gruesas en los participantes de meditación Mindfulness que los no meditadores; además, el espesor de esas regiones se correlacionaba con los años de práctica de meditación. También se vio que el Mindfulness estimulaba la zona cortical prefrontal, donde radica la capacidad ejecutiva del cerebro y la toma de decisiones. Incluso crecía el grosor de esa zona del cerebro, como si fuera un músculo.

En este punto quizás deberíamos matizar que la meditación no es exclusiva del budismo, sino que es una práctica que encontramos de una u otra forma en todas las religiones. Lo que ocurre es que el budismo la ha desarrollado con más dedicación e interés que otras tradiciones. Pero es gracias a las aportaciones de científicos meditadores como Davidson, Ricard, Kabat-Zinn, Goleman y otros, que la práctica de la meditación

derivada del budismo se ha introducido en ámbitos seculares como una forma de promover la calma y el bienestar general. Lejos de ser algo esotérico, se empieza a reconocer que la meditación consiste en cultivar cualidades básicas del ser humano como la estabilidad y claridad mental, el equilibrio emocional, una sensación de estar presente, incluso los sentimientos de amor y compasión. Es un proceso de familiarización con un estado mental más flexible y sereno; de hecho, la palabra que designa «meditación» en pali, que era el lenguaje del Buddha, es *bhavana* y significa «familiarizarse» o «entrenar».

Hay tres tipos de meditación distintos que están estudiados científicamente y que reproducen determinados patrones de activación cerebral. Un tipo de meditación lo podemos llamar **concentración** y consiste en restringir la atención a un punto determinado, atendiendo solo a ese objeto. Este foco de atención puede ser una vela, una imagen o un proceso como la respiración en un punto concreto. La práctica consiste en entrenar la atención para que esté sostenida en ese punto tanto como sea posible. El efecto de este tipo de meditación es la calma mental y la inhibición de la atención a los estímulos distractores. Este efecto de la concentración no es exclusivo de la meditación; recuerdo una vez que, estando en la puerta de embarque para un vuelo, me concentré tanto en una hoja de cálculo de mi trabajo que perdí el avión. Creo, incluso, que me llamaron por mi nombre por megafonía y no lo oí, al menos, eso me dijo la azafata. Aunque me sentí muy avergonzado de mi torpeza, recuerdo fascinado la sensación de perder completamente la noción del tiempo, como ocurre en la meditación tipo concentración.

Otra clase de meditación es la práctica de **Mindfulness**, que también se conoce como **conciencia abierta** o **atención plena**, donde el foco de la atención está abierto al máximo. Ello requiere un equilibrio para no dejarse arrastrar por los numerosos efectos distractores. Con la atención abierta, el practicante entrena su capacidad de reconocer pensamientos, emociones o sensaciones como algo que surge y desaparece sin activar reacciones emocionales. Es un tipo de práctica más avanzada que la concentración, por eso se enseña después. Es la meditación típica del zen japonés y del vipassana birmano; aunque estas escuelas tienen sus peculiaridades formales, a nivel cerebral, manifiestan un efecto similar.

Hay gente que confunde concentración con Mindfulness, ya que en muchas prácticas empezamos estabilizando la mente en un punto antes de abrir el foco. Es importante tener clara la intención de lo que se hace en cada momento, por eso es bueno contar con un instructor de meditación. Así podemos darnos cuenta de que, en ocasiones, la mente está muy alterada o agitada y la concentración actúa como un bálsamo tranquilizador. En otros casos, una vez conseguida una cierta estabilidad, lo interesante es abrir el foco para permitir que surjan distintas percepciones, lo que facilita el entendimiento de los procesos y la creatividad. Mindfulness, al final, es un catalizador de la sabiduría natural de cada ser humano.

El tercer tipo de meditación se llama **bondad o benevolencia** (*loving-kindness*, en inglés) y trata sobre cualidades de la mente que atribuimos al corazón, como son el amor o la compasión, y que facilitan un comportamiento altruista. Este tipo de meditación es bien conocido en religiones devocionales, como es la católica, donde el amor a la Virgen María o a Jesucristo es una de las experiencias religiosas más habituales entre los practicantes. Actualmente hay varios laboratorios de Estados Unidos que están estudiando esta «ciencia de la compasión», cómo se entrena y cuál es el efecto que tiene en las personas. Un ejemplo de este trabajo es el estudio de Antoine Lutz y su equipo<sup>27</sup>, donde comprobaron que la práctica de la meditación de bondad facilitaba una mayor capacidad de detección del componente emocional en sonidos humanos y una mayor respuesta a vocalizaciones humanas emocionales. Estos datos indican que la práctica de la meditación de bondad produce una experiencia mental asociada a emociones positivas, alterando la activación de circuitos neuronales previamente vinculados a la empatía.

Como las meditaciones de tipo concentración y Mindfulness ya las hemos recogido en este libro, al final del capítulo presentaremos este tipo de meditación de bondad para que se pueda experimentar.

Las tres clases de meditación generan experiencias distintas para un meditador y se entrenan de diferente forma, aunque a veces se complementan y se unen en prácticas largas. En el MBSR, que está inspirado en el zen y el vipassana, se progresa desde la concentración hasta el Mindfulness para introducir luego la bondad hacia uno mismo y los demás. En el budismo tibetano se suelen combinar prácticas de concentración con otras devocionales. Es interesante ver como los avances en el desarrollo de cada uno de estos tipos de meditación facilitan el progreso en los otros y que, en un estadio muy avanzado de cada uno de ellos, se entra en estados similares de la mente<sup>28</sup>.

Es importante iniciarse en la meditación con un instructor competente que aporte directrices, aunque no tiene por qué ser necesariamente un maestro o un gurú. Sí debe ser alguien que esté lo suficientemente familiarizado con la mente en sus procesos como para orientar a otros. Desgraciadamente, con la popularización de la meditación, han aparecido muchos «maestros», pero no todos han tenido un proceso de formación adecuado, y algunos se han autodenominado a sí mismos «maestros». En las tradiciones monásticas la formación de un instructor está pautada y supervisada, como en la formación de un psicólogo o un *coach*. Esto requiere una preparación, demostrar una maestría y una evaluación externa. En las tradiciones budistas este proceso se denomina la «transmisión de enseñanza» y es un acto formal por el que se habilita a una persona como instructora dentro de un linaje de instructores pertenecientes a una escuela. Creo que es importante conocer si un determinado maestro de meditación pertenece a una escuela o linaje, o es alguien que ha hecho su propio método, de la misma forma que se elige a un médico o un terapeuta porque emplea una terapia determinada. Personalmente considero que es la mejor forma de asegurarnos una cierta calidad en la transmisión de la enseñanza.

## **El cerebro y la personalidad**

En el ámbito de la psicología, la personalidad se define como un conjunto de rasgos que explican el comportamiento humano. Estos rasgos suponen la existencia de unas características estables en la psicología que configura a la persona. Desde este punto de vista, la personalidad está formada por una jerarquía de rasgos que determinan, explican y, hasta cierto punto, permiten predecir el comportamiento individual. Esto es así en la medida en que estos rasgos guían la forma en que cada individuo piensa e interpreta la realidad. Aunque hay varios modelos, uno bastante utilizado es el de los «cinco grandes» que recoge cinco dimensiones principales de la personalidad, a saber: apertura a nuevas experiencias, concienciación o responsabilidad, extroversión o sociabilidad, amabilidad o afabilidad y neuroticismo o inestabilidad emocional. Con estas cinco dimensiones o rasgos se clasifica la personalidad. Por ejemplo, las personas con niveles elevados de neuroticismo, considerado por algunos autores como sinónimo de ansiedad, muestran tendencia al miedo, la tensión, la preocupación y el estrés.

En un estudio que realicé junto con Concha León y su equipo<sup>29</sup>, con pacientes del Instituto Oncológico del Vallés (Terrassa, Barcelona), vimos como una intervención de MBSR producía mejorías en estados mentales de tipo depresión, ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, además de afectar positivamente en la percepción de la calidad de vida. Por el contrario, un grupo de pacientes que actuaba como control, que recibía una intervención psicoeducativa habitual, solo mejoraba en ansiedad-estado. Es decir, que los pacientes en el grupo de control salían más tranquilos de las sesiones, pero no cambiaba su personalidad, como ocurría con los practicantes de Mindfulness. La posibilidad de reducir significativamente la ansiedad-rasgo, como hemos visto en este estudio, es extremadamente interesante desde el punto de vista de la psicología, como veremos después.

Reducir este tipo de malestar que llamamos «ansiedad-rasgo», implica una disminución directa en la tendencia a la catastrofización, un estado de la mente tremendamente negativo y que genera mucho sufrimiento, y que es muy frecuente en personas con dolores crónicos. En un estudio que realizamos con Jenny Moix, Francisco Kovacs y el equipo de REIDE<sup>30</sup>, vimos que la ansiedad-rasgo era determinante a la hora de explicar el grado de catastrofización. Por lo tanto, poder reducir este estado mental es fundamental para mejorar la calidad de vida en enfermos con dolor crónico.

En ese estudio del Oncológico del Vallés recuerdo el testimonio de un participante, que llamaré Ramón, y que refleja el efecto que tiene la meditación en la mente y el cuerpo. Lo que recojo a continuación es su propia crónica que me envió por e-mail:

Desde hace unos tres años y después de tres operaciones y treinta y dos sesiones de radioterapia, mi vida era muy normal, mi mente había guardado en un archivo muy alejado todos los malos ratos pasados, y mi vida se puede decir que era plácida y sin problemas, no los tenía ni los creaba. El pasado jueves tuve la visita semestral

con mi urólogo en el Hospital de Terrassa, me quitó una medicación hormonal y se encargó de recordarme que yo seguía siendo un paciente de alto riesgo, y que ahora me venían seis meses en los que estaba en juego mi vida. A partir de ese momento, salió mi carpeta polvorienta a escena, y junto con mi mente obsesiva, creó un cóctel explosivo, aderezado con unas gotas de mala suerte, ya que al llegar a casa me encontré con una obstrucción en las vías urinarias; podía orinar, pero con dolor y gota a gota. Aguanté así veinticuatro horas, y al final, como seguía igual, llamé al médico; me informaron que se había ido de vacaciones de Semana Santa y que en el hospital no quedaba ningún urólogo. Me propuse esperar (si es que podía) una semana, y ayer me hice la firme promesa de reanudar las sesiones de Mindfulness.

Hoy, mi obstrucción seguía igual, y mi mente también. A las once de la mañana me he tendido en una colchoneta y he realizado la meditación guiada de exploración del cuerpo; me he levantado cansado, pero creo haberla realizado a plena conciencia. A los pocos minutos me han entrado ganas de orinar y, con gran sorpresa por mi parte, lo he realizado con menos dolor del habitual y con un importante aumento del caudal de salida. Qué pena que los humanos en general solo nos acordemos de un paraguas cuando llueve. Mañana continuaré con la exploración del cuerpo, y me seguiré preparando para que las circunstancias externas influyan lo menos posible en el minuto a minuto de nuestra vida a plena conciencia.

Esta anécdota y los datos de nuestro estudio en Terrassa apuntan hacia la hipótesis de Richard Davidson que defiende la posibilidad de modificar los rasgos de personalidad con un entrenamiento adecuado. En opinión de este investigador<sup>31</sup>, y tras casi cuarenta años de trabajo, la personalidad debería explicarse de forma distinta atendiendo a la anatomía del cerebro. En su modelo una persona tiene un perfil emocional que resulta de combinar seis dimensiones cerebrales que, según este autor, todos tenemos y que nos definen profundamente.

Estas seis dimensiones que describe Davidson como condicionantes de la personalidad son:

1. **Resiliencia**, o la capacidad de recobrase de la adversidad, de la que hablaremos más en el siguiente capítulo.
2. **Actitud positiva**, o **negativa**, según el tiempo que podemos mantener la ilusión y la energía.
3. **Intuición social** o la **pericia** a la hora de captar las señales que los demás emiten, incluyendo la empatía.
4. **Autoconciencia**, o la sensibilidad a uno mismo, sus sensaciones, emociones y el contexto.

5. **Regulación emocional**, de la que ya hemos hablado.
6. **Atención**, de la que también hemos hablado.

Cada una de las dimensiones de Davidson establece el reflejo de circuitos cerebrales identificables y medibles por la neurociencia, con una escala o amplitud de expresión entre dos niveles extremos. Cada persona se sitúa en un punto determinado para cada una de esas 6 dimensiones, y esa combinación única configura una verdadera «firma» cerebral de cada individuo. Por ejemplo, el impulsivo tendría poca atención y una baja autoconciencia. El ansioso, poca resiliencia, una actitud negativa, poca atención y una gran conciencia. Y el optimista, una mezcla de alta resiliencia con actitud positiva. En definitiva, todas las categorías de personalidad que aplicamos a las personas se derivan de la combinación de dichas dimensiones.

Davidson afirma que la cualidad plástica del cerebro permite que una persona pueda transformar su estilo emocional si lo estima necesario. Para ello, primero debe tomar conciencia de cuál es la expresión de su estilo emocional en una dimensión, y seguido, debe realizar entrenamientos mentales adecuados para desarrollar esa dimensión.

A mí me gusta el modelo Davidson porque apunta hacia seis dimensiones que hacen a la mente más bella, sana y efectiva. Además coinciden con los efectos que vemos en los entrenamientos de Mindfulness. Tanto en estudios publicados como en la experiencia de las personas que hacen los cursos de ocho semanas de MBSR constatamos una mayor resiliencia, actitud positiva, mayor empatía, autoconciencia, regulación emocional y, cómo no, una mejor atención. Pero lo que es más interesante de este modelo es que, al ser categorías anatomofisiológicas, es decir, que existen en el cerebro, pueden entrenarse y, por tanto, modificarse. La tesis principal del trabajo de Davidson es que, aunque nos encontremos en alguno de los grupos antes nombrados, podemos alterar dicha categoría a través de diferentes mecanismos, como la meditación. Se trata de una concepción que nos remite a la gran cuestión de Ramón y Cajal: ¿cómo quieres que sea tu mente y, por tanto, tu personalidad? ¿Qué cualidades de tu mente quieres cultivar el resto de tu vida y cuáles quieres ir, poco a poco, abandonando?

### **Es sencillo, pero no es fácil**

Hemos visto lo poderosa que resulta la meditación como entrenamiento de la mente, pero aunque resulta sencillo de explicar, como ya lo habrá reconocido el lector, no es tan fácil de aplicar. De la misma manera que quien quiere aprender a nadar o a tocar un instrumento, los comienzos resultan complicados, y parece que uno nunca llegará a ser capaz de manejarse con soltura. No hay que desalentarse, es normal, todos pasamos por esas fases y por ello explicaré aquí cómo superar los cinco principales obstáculos en la práctica de la meditación.

El primero es la **mente crítica** que se manifiesta a través de la duda; duda de si todo esto es verdad o si realmente nos va a funcionar. La duda es sana, pero la forma más

eficaz de superar las dudas es mediante la confianza basada en la experiencia. En mi caso, cuando comencé a meditar, me llamó la atención la presencia y la calidad de la escucha de un maestro con el que me entrevisté. Pensé que estaría bien si yo pudiera estar tan presente y que, si eso se conseguía gracias a la meditación, merecía la pena el esfuerzo. La segunda fuente de confianza vino cuando empecé a ver los efectos en mí mismo.

El segundo obstáculo en la meditación son **las agitaciones y las distracciones desagradables**; la incomodidad de la postura, el aburrimiento y, sobre todo, ¡qué difícil resulta tener la mente fija en la respiración! Sin embargo, con la práctica se va viendo que la concentración genera estabilidad de la atención, de donde surge calma mental y ello aporta estabilidad a la mente.

El tercer obstáculo **son el sueño o la falta de energía**. Dejar la meditación para el final del día no es buena idea, ya que se está demasiado cansado y cuando uno se relaja un poco entra el sueño sin avisar. Es placentero, pero no aporta nada más que descanso, lo que quizás sea necesario, pero no es esa la intención. El antídoto recomendado es alimentar la práctica con disciplina y alegría. La confianza facilita la disciplina y con la práctica se convierte en un hábito. Por eso, los que meditamos con regularidad lo solemos hacer a la mañana o por la tarde antes de cenar. No siempre resulta estimulante, es un hábito como ir al gimnasio, pero con la práctica uno nota el efecto positivo; yo cuando no medito lo echo en falta.

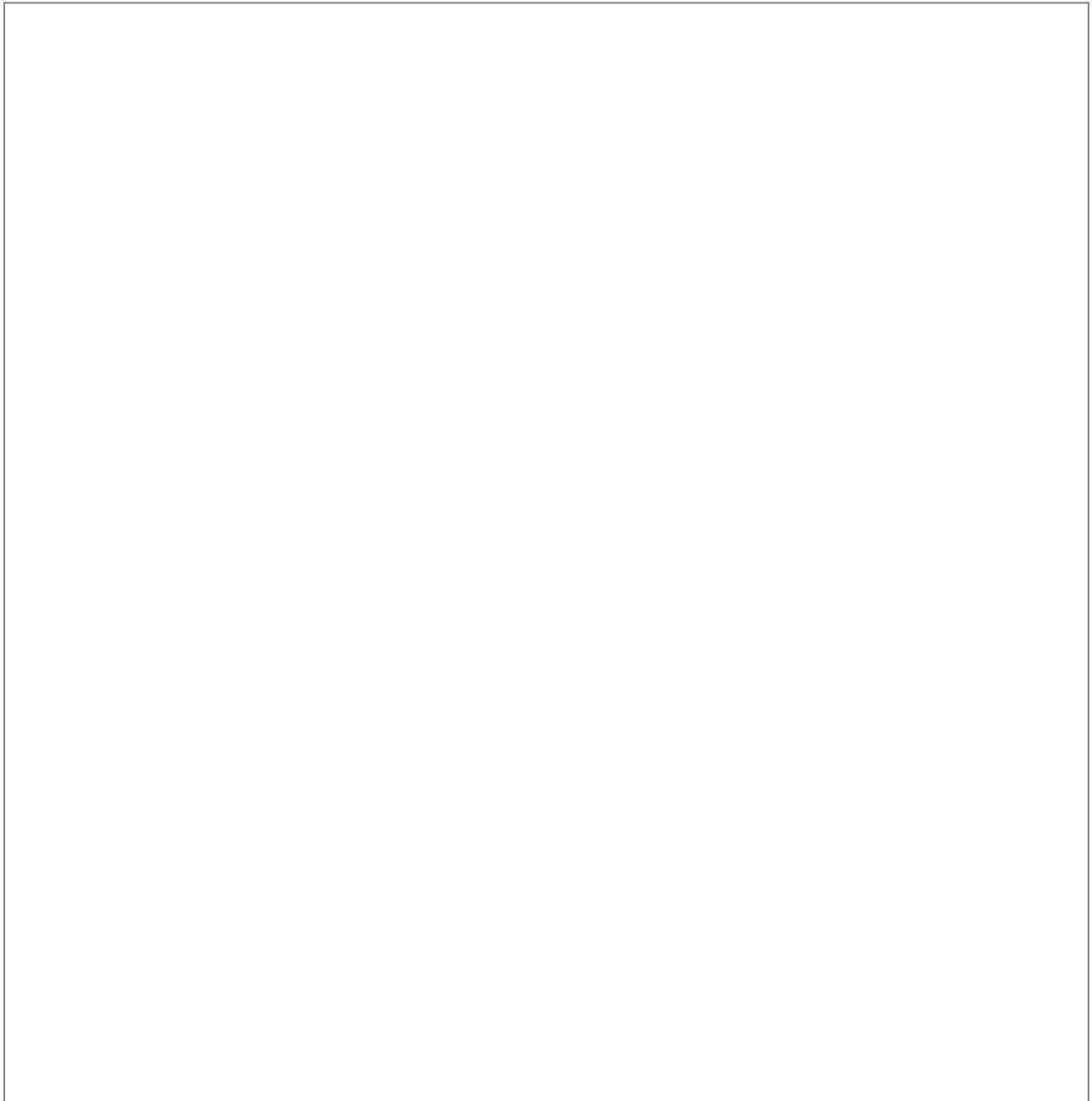
El cuarto obstáculo, que aparece una vez superados los anteriores, es **la irritación** en forma de algunos temas incómodos que surgen en la mente, las preocupaciones o problemas de trabajo, incluso el dolor corporal por la postura. Parece que los dolores son de la posición y, en ocasiones, así es, pero otras veces es la incomodidad de la mente la que causa rumiaciones intensas. El antídoto para superar este obstáculo es el Mindfulness, recordando dónde está la atención en cada momento y volviendo una y otra vez al aquí y al ahora. Vivir cada momento con plenitud, así la diligencia permite la concentración y desarrolla el Mindfulness.

El último obstáculo no es ya desagradable, como los anteriores, sino todo lo contrario. Son **deseos y fantasías** como, en mi caso, grandes ideas o proyectos que me gustaría llevar a cabo, en ocasiones fantasías sexuales, o viajes. El antídoto en este caso está en darse cuenta de que estas creaciones de la mente nacen del deseo o del anhelo; hay que dejarlos pasar y estar presente con ecuanimidad. Es una práctica de sabiduría que resulta del comprender cómo los deseos, aunque parecen agradables, realmente rompen la calma mental.

Hasta hace poco hablar de meditación creaba una cierta desconfianza, ya que se asociaba con un modelo de creencias de tipo religioso. Gracias al encuentro del budismo con la ciencia se han realizado suficientes estudios como para constatar que sí existen efectos positivos. Uno de estos efectos de la meditación a corto plazo es la tranquilidad

mental, que no es poco en un mundo donde el estrés crece año a año. Otro efecto a más largo plazo es la modificación de la personalidad hacia una mayor resiliencia.

Como meditar es sencillo pero no fácil, hay que estar motivado para superar los obstáculos y una motivación puede ser probar otro tipo de ejercicio. Por eso, en este capítulo incluimos un nuevo tipo de meditación que es el relacionado con la benevolencia y la compasión. Esta práctica se sustenta en la empatía y complementa a las otras dos modalidades de meditación ya introducidas, concentración y Mindfulness. Esperamos que esta práctica te resulte inspiradora y te prepare para el siguiente capítulo donde hablaremos más a fondo sobre cómo se entrena una mente más resiliente, con más capacidad para mantener el equilibrio en momentos difíciles.



## PRÁCTICA

### MEDITACIÓN EN COMPASIÓN<sup>32</sup>

---

La compasión precisa que la mente esté libre de odio o de otras emociones negativas, con una sensación de paz y tranquilidad. Así es fácil sentir la compasión como el deseo de que los demás no sufran, o como desear poner fin al sufrimiento de los demás. El cultivo de la compasión es una fuente de paz y de armonía en el corazón y la mente. Veamos cómo se entrena:

**Preparación.** Sentado en una posición cómoda y atenta, realiza una respiración profunda y deja después que la atención se centre en la sucesión de inhalaciones y exhalaciones como hemos explicado en los capítulos anteriores (10-30 segundos).

**Primer paso.** Explora el sentimiento de amor por un ser querido:

Imagina a alguien que está cerca de ti, alguien por quien sientes claramente amor o cariño. Observa cómo este amor se siente en tu corazón. Tal vez tengas una sensación de calidez, apertura o sensibilidad (10 segundos).

Continuando con la respiración y atendiendo a estos sentimientos que surgen al visualizar tu ser querido, al exhalar, imagina que estás extendiendo una luz dorada que mantiene estos sentimientos desde el centro de tu corazón. Imagina que la luz dorada se extiende a tu ser querido, y esta luz transmite paz y felicidad a él o ella. En este estado de conexión, en silencio recita estas frases:

Ojalá puedas tener felicidad y estar libre de sufrimiento.

Ojalá puedas experimentar la alegría y la comodidad.

Ojalá puedas tener felicidad y estar libre de sufrimiento.

Ojalá puedas experimentar la alegría y la comodidad.

Al repetir en silencio estas frases intenta extender la luz de oro desde el corazón hasta alcanzar a ese ser querido, sintiendo con todo tu corazón esos deseos de felicidad y liberación del sufrimiento.

**Segundo paso.** La compasión por un ser querido:

Ahora piensa en un momento en que esta persona que has recordado en el paso anterior estaba sufriendo, con una enfermedad, una lesión o por atravesar un momento difícil en su vida (15 segundos). Observa cómo te sientes cuando piensas en el sufrimiento de esa persona. ¿Cómo notas la zona del corazón? ¿Cómo cambian las sensaciones? ¿Sigues sintiendo la calidez, apertura y ternura o surgen otras sensaciones, tal vez una sensación de dolor? (10 segundos).

Continúa visualizando a tu ser querido mientras respiras, intenta mandar esas sensaciones de luz dorada o energía hacia él e imagínate que esa luz dorada está aliviando su sufrimiento. Extiende esta luz durante su exhalación, con el fuerte deseo sincero de que la persona quede libre de su sufrimiento. Mientras, recítale en silencio estas frases:

Ojalá puedas tener felicidad y estar libre de sufrimiento.

Ojalá puedas experimentar la alegría y la comodidad.

Ojalá puedas tener felicidad y estar libre de sufrimiento.

Ojalá puedas experimentar la alegría y la comodidad.

Observa cómo afecta esto a las sensaciones en el corazón. ¿Cambiaron? ¿Había otras sensaciones, una sensación de dolor, tal vez? ¿Apareció un deseo de evitar el sufrimiento a esa persona?

**Tercer y cuarto pasos.** Con el mismo esquema, colócate tú mismo y explora la posibilidad de mandarte esos mismos deseos, primero amor y luego compasión, a ver qué sientes.

**Quinto y sexto pasos.** Con el mismo esquema, explora la posibilidad de expresar estos deseos, amor y compasión, a alguien conocido que ni te gusta ni te disgusta, pero que conoces de la vida cotidiana como, por ejemplo, un compañero de trabajo, un conductor de autobús o un vecino del barrio.

**Séptimo y octavo pasos.** Con el mismo esquema, explora la posibilidad de expresar estos deseos, amor y compasión, a alguien con quien tengas o hayas tenido algún problema o conflicto, como por ejemplo una expareja, tu jefe o un compañero de trabajo.

**Finalización.** Permite acoger a todas esas personas, contigo, en tu corazón, durante unos momentos, sin hacer distinciones o preferencias, antes de dejar que estas imágenes se disuelvan en la mente. Vuelve después la atención a la respiración durante un par de minutos como al principio.

### **Práctica formal de Mindfulness**

Atención en la respiración (20-30 minutos al día), complementando o alternando con meditación caminando (10-15 minutos al día).

Para esta práctica necesitas tomarte un momento, dejando toda actividad para centrar tu atención en la práctica, sentado o caminando, según prefieras.



## 6. Desarrollando resiliencia ante la adversidad

*Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se encuentra nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta está nuestro crecimiento y nuestra libertad.*

VIKTOR FRANKL (1905-1997), PSIQUIATRA

### **Psicoterapia de tercera generación**

Quizás a algunos les resulte chocante cómo el Mindfulness, un término que procede del budismo, entra a formar parte de una ciencia agnóstica como es la psicología. Así que os contaré la historia. La psicología es una ciencia joven que hace poco más de 100 años se emancipó de la filosofía y, como cualquier joven, lo menos que quiere hacer es parecerse a sus progenitores. Para marcar distancias, esta nueva disciplina se orienta hacia cómo entender la mente, formulando su vocación de ser ciencia. Así comienza su andadura impulsada por mentes brillantes como William James o Iván Pavlov —quien descubrió el acto reflejo de su perro al hacer sonar una campana antes de alimentarle— junto con otras lumbreras no tan conocidas.

He dicho vocación, pero como todo joven sabe, una cosa es lo que se quiere ser y otra es lo que se puede hacer. A pesar de esas buenas intenciones, durante bastante tiempo la psicología no tenía mucha capacidad de predecir y medir sus efectos, como se esperaba de una ciencia. En sus comienzos no era ni directa ni precisa, lo que dificultaba la generación de evidencias y por lo que fue criticada por otras ciencias, como la medicina, relegándola a un papel secundario. En sus esfuerzos por cumplir con los requisitos de la ciencia y separarse definitivamente de las humanidades, por un lado, y distinguirse del psicoanálisis, por otro, la psicología se orientó hacia la terapia del comportamiento. El psicoanálisis, que fue una iniciativa innovadora en su época para el estudio de la mente, con el tiempo no evolucionó demasiado y fue superado por otros enfoques más pragmáticos orientados hacia el comportamiento, llamados «psicoterapias conductistas».

Estas psicoterapias dieron sus frutos y permitieron a los psicólogos, entonces casi todos hombres, sentarse en la mesa con las otras ciencias, orientando así la disciplina hacia el comportamiento patológico, convirtiéndolo en su razón de ser, y marcándose como objetivo resolver un problema social al curar mentes enfermas. Este enfoque dominó la primera mitad del siglo XX y dio entrada a la psicología en las ciencias de la salud, aunque en calidad de miembro de segunda clase, porque los médicos no acababan de aceptar su metodología en la que no se podía explicar lo que ocurría, aunque se

resolviera. Esto era porque la psicoterapia conductista, en su afán de ser medible y ejemplar, se había olvidado de la mente y solo se ocupaba del comportamiento.

Así llegamos a la mitad del siglo XX, cuando algunos psicólogos perspicaces, como A. Beck y R. Ellis, se dieron cuenta de que ignorar la mente limitaba la eficacia de algunas intervenciones y no permitía explicar lo que ocurría de forma convincente. Con este nuevo enfoque reorientado hacia la mente se incluyeron los pensamientos del paciente y así fue como nació la terapia cognitiva que luego se fusionaría con la conductista, dando lugar a la segunda generación de psicoterapias, denominadas «cognitivo-conductuales», y que han dominado la escena durante la segunda mitad del siglo XX.

Sin embargo, con el paso del tiempo la terapia cognitiva-conductual también mostró sus limitaciones y hacia finales del siglo XX surgirán dos orientaciones relevantes. Una es la encabezada por Martin Seligman, entonces presidente de la Asociación Americana de Psicología, la más influyente organización de psicólogos del mundo, quien se da cuenta de que la obsesión por la mente enferma está limitando innecesariamente el campo de trabajo de la psicología. De esta epifanía nace la psicología positiva, que es un concepto atractivo que está en evolución y aporta un enfoque interesante. La otra orientación innovadora resulta al centrar la atención sobre el paciente en vez de la enfermedad, defendiendo la importancia de la aceptación de la experiencia en el proceso necesario para la sanación de la persona. Este nuevo enfoque implica facilitar que el paciente pueda tomar conciencia de las causas de su malestar, lo que en algunos casos incorpora el Mindfulness de forma más o menos explícita en la terapia, y que dará lugar a las terapias de tercera generación.

Un ejemplo de esta evolución se da cuando varios psicólogos prestigiosos descubren las posibilidades de la meditación para la salud mental. Movidos por este interés, J. Teasdale, Z. Segal y M. Williams estaban buscando cómo mejorar la terapia cognitiva para el tratamiento de la depresión y quedaron fascinados al ver el funcionamiento del Mindfulness en el MBSR. Después de visitar a Jon Kabat-Zinn en su Clínica de Reducción de Estrés, deciden aplicarlo, lo que da lugar a la terapia cognitiva basada en Mindfulness. Este fue un paso importante, pues medicina y psicología permanecieron unidas cuando estos investigadores reconocidos a nivel mundial se quedaron impresionados al ver los efectos de una técnica budista de meditación en un hospital universitario. También fue un gran estímulo para Kabat-Zinn y para la normalización de la técnica, dando ya carta de presentación al Mindfulness en la salud mental. Este encuentro de mentes brillantes ha inspirado un elaborado trabajo científico posterior, algunos de cuyos frutos demuestran que el Mindfulness, conocido por MBCT, que son las siglas en inglés de Mindfulness Based in Cognitive Therapy, tiene la misma efectividad que los fármacos para evitar las depresiones, como se recoge en la guía NICE, que es la referencia de salud mental en el sistema sanitario del Reino Unido.

## **El poder de la resiliencia**

Aunque la entrada del Mindfulness en el mundo de la salud venía anunciada por la promesa de reducir el estrés —lo que está ya ampliamente documentado—, actualmente, parece que esta función no describe adecuadamente las aportaciones de Mindfulness, que sería más bien la de facilitar la resiliencia. Este es el enfoque de mi amigo Ronald Epstein, director del programa Mindfulness en Medicina de la Universidad de Rochester y experto en aplicaciones de Mindfulness en la práctica médica. En la misma línea, nosotros anunciamos a los participantes del programa MBSR que el objetivo del curso no era tanto reducir el estrés, sino que este no les importe tanto. Añadía que, si la experiencia de su vida en ese momento fuera a continuar así el resto de su existencia, seguiría siendo interesante vivirla. Es el mismo enfoque del ya citado Viktor Frankl, un psiquiatra judío que sobrevivió a los campos de exterminio nazis, que ha enfatizado en por qué es interesante vivir como motor de la supervivencia. Decía: «Si una persona sabe el qué, encuentra el cómo».

La resiliencia puede ser el eje donde articulemos los otros cinco rasgos de personalidad del modelo de Richard Davidson, que veíamos en el capítulo anterior. La resiliencia implica una actitud abierta y positiva, regulación emocional, empatía con otras personas, autoconciencia y Mindfulness. En la vida cotidiana, la resiliencia es lo que nos permite ver las situaciones duras como algo interesante y nos estimula para dar lo mejor de uno mismo. Os contaré la historia de un participante, a quien llamaremos Ramiro, en un MBSR que me parece ilustrativa. Era un hombre de unos 60 años que había sufrido un cáncer que no acababa de curarse del todo, por lo que llevaba muchas sesiones de quimioterapia y vivía con un grado elevado de incertidumbre sobre si el cáncer remitía o solo se escondía.

En una sesión en la que dialogábamos sobre los descubrimientos con la práctica de Mindfulness, Ramiro nos dijo que su padre había muerto esa semana y que había estado presente en el velatorio de forma especial. Nos explicó cómo al estar acompañando al cuerpo de su padre en el tanatorio, rodeado de otros familiares que entraban y salían de la sala, sintió la necesidad de meditar y tomó conciencia de la tristeza que sentía y de la emoción que percibía en las otras personas. Se reservó un rato para acoger esta emoción, respirando con conciencia plena y aceptando plenamente ese estado. Entonces comenzó a sentir una emoción de tranquilidad y de paz. Recordó la vida de su padre, con quien mantenía una excelente relación, lo que había disfrutado de él y cómo su vida había transcurrido hasta el final de forma satisfactoria, con salud, cariño y armonía. A continuación, sintió una gran alegría y una sensación de gratitud profunda. Ante este sentimiento se notó un poco confuso por el inconveniente de encontrarse alegre entre la tristeza de sus familiares, pero después pensó que si esa alegría la mantenía en sí mismo no hacía daño a nadie y que su padre probablemente lo celebraría.

Así, la vivencia de Ramiro en el velatorio fue una experiencia de aceptación total. Una experiencia que cambió su percepción de ese momento, pasando de ver la situación

como una pérdida a disfrutar de los buenos momentos vividos y agradecer la salud que el padre había tenido hasta hacía muy poco. Esta percepción radicalmente distinta cambió la emoción y la experiencia del momento. Como luego nos explicó, sus recuerdos del velatorio, con la despedida de su padre en ese contexto, eran muy agradables y le permitían aceptar mejor su propia muerte. Es un bonito ejemplo de aceptación como desencadenante de la resiliencia.

### **Aceptación o resistencia**

Una forma de ilustrar este proceso de transformación a través de la aceptación, que está presente en la resiliencia, es mediante una fórmula matemática que relaciona el dolor que sentimos por algo, sea este físico o sufrimiento psicológico, con la resistencia o aceptación que tiene la mente a la causa de este dolor. Así, podemos expresarlo de forma esquemática:

$$\text{DOLOR FÍSICO} = \text{SENSACIÓN} \times \text{RESISTENCIA}$$

Las sensaciones físicas pueden ser, por ejemplo, pinchazos, tensión muscular o calambres. Según se valoran estas sensaciones, surge una mayor o menor resistencia psicológica.

De acuerdo con este funcionamiento del cuerpo y la mente, el dolor físico aumenta cuando la resistencia aumenta. Pongamos por ejemplo el dolor de una sesión de rehabilitación muscular, como cuando hay una lesión en una articulación y se tiene que recuperar la movilidad perdida con ayuda de un fisioterapeuta. Es un dolor que se materializa solo en momentos intensos, por lo que se puede sobrellevar al no haber tanta resistencia y puede verse como un camino hacia la recuperación. Ese mismo dolor en una situación de enfermedad incurable o en el momento de un accidente suele originar una resistencia mucho mayor, pues se combina con emociones como el miedo, la rabia o la frustración que generan un sufrimiento mayor a la experiencia de las sensaciones físicas.

Quizás te llame la atención la posibilidad de que el dolor no cause mucho malestar, pero es el caso de deportistas de élite o de madres dando a luz a niños sanos. En estos casos, aunque existe dolor, no deja secuelas psicológicas ni altera el comportamiento; cuando este dolor desaparece se acepta porque se vive como algo natural. Por el contrario, la experiencia de muchos pacientes de dolor crónico, como los que tratamos en un estudio antes citado, sufrían de ansiedad incluso en momentos que no tenían dolor, lo que daba lugar a catastrofización y a un mayor grado de malestar psicológico. En estos casos, a mayor resistencia, más ansiedad y, por lo tanto, mayor catastrofización.

Como la resistencia es el inverso de la aceptación, podemos representarlo con una fórmula matemática donde la resistencia tenga un valor que oscile de 1-0, siendo 1

cuando la resistencia es máxima y 0 para resistencia mínima, es decir, cuando la aceptación es total. Entonces vemos que la experiencia del sufrimiento por un daño físico podría ser máxima si la resistencia es 1:

$$\text{SUFRIMIENTO POR DOLOR} = \text{SENSACIÓN DE DOLOR} \times 1$$

Pero también desaparece si la aceptación es total, es decir, resistencia 0, cuando nos quedaría:

$$\text{SUFRIMIENTO POR DOLOR ES } 0 = \text{SENSACIÓN DE DOLOR} \times 0$$

Esto es casi imposible, claro, pero nos ilustra sobre cómo el sufrimiento originado por el dolor no solo depende de la sensación, sino también de cómo se acepta, integra o valora esta sensación.

Si usamos este modelo para explicar el sufrimiento psicológico, tenemos un claro paralelismo:

$$\text{SUFRIMIENTO} = \text{SENTIMIENTOS} \times \text{RESISTENCIA}$$

El sufrimiento puede tener forma de preocupación o de culpabilidad, por ejemplo, dependiendo de si los sentimientos son de tipo miedo a la incertidumbre o de vergüenza ante un lamentable error de uno mismo. Mientras hay resistencia se produce el fenómeno de rumiación antes explicado y ello conlleva sufrimiento. La aceptación resulta por el efecto del paso del tiempo o de un proceso cognitivo. En este último caso, la preocupación disminuye cuando se planifica y se acoge la incertidumbre del futuro, o se relativiza de alguna manera. En el caso de la culpabilidad, el sufrimiento disminuye también con el paso del tiempo o, mejor aún, mediante el perdón por el error del pasado, haciendo un propósito de enmienda o buscando la forma de paliar los daños. La experiencia de aceptación, además de reducir el sufrimiento, facilita una respuesta más efectiva al problema en sí que la reacción de rumiar.

Otro ejemplo del efecto del estrés y cómo el Mindfulness genera resiliencia nos lo brinda el testimonio de una persona que llamaremos Lucía y que trabaja como investigadora:

A lo largo de estas ocho semanas realizando los ejercicios de Mindfulness me he dado cuenta de la cantidad de pequeños detalles y momentos que me perdía de mí día a día. Antes de empezar con el programa estaba pasando un periodo de mucho

estrés y durante el cual tuve olvidada mi vida privada casi por completo. No era consciente ni valoraba cosas que ahora soy capaz de valorar. Mi eficiencia en el trabajo era menor de la que es ahora.

A nivel de beneficios, llevo varios años con psoriasis nerviosa y una lesión en la espalda que debido al estrés se contractura y vuelve a retroceder. En las últimas semanas he observado una mejora considerable por lo que respecta a mi salud. La psoriasis ha casi desaparecido y la lesión ha mejorado muchísimo.

Los ejercicios de Mindfulness me han ayudado a minimizar y ver en perspectiva los problemas. Ahora tengo una perspectiva más sana de las cosas.

He podido explicar muchas de mis frustraciones.

Incluso en las que tengo mejor identificadas, aún me es muy difícil no poner el piloto automático en muchos momentos de mi día a día. Ahora soy consciente de que lo hago, pero es inevitable seguir haciéndolo.

### **El sentido del sufrimiento**

Si hay una persona que mejor combine una experiencia personal con su entendimiento de la resiliencia ese es Viktor Frankl. Aunque su relato puede parecer extremo y alejado, su aportación al conocimiento del ser humano ha impactado profundamente a muchos de sus lectores, entre los que me incluyo. Como Freud, ciudadano de Viena y psicoterapeuta, el doctor Frankl también se convirtió en profesor universitario y en un autor prolífico. Su obra más leída es *El hombre en busca de sentido*, que cuenta agudamente sus observaciones y experiencias en un campo de concentración nazi. En el extracto incluido a continuación, Frankl explora las relaciones entre la riqueza interior que aporta la religión, espiritualidad o meditación, y la capacidad de trascender el sufrimiento:

A pesar de toda la brutalidad física y mental de la vida en un campo de concentración, era posible profundizar en la vida interior. Las personas sensibles que estaban acostumbradas a una rica vida intelectual podían haber sufrido mucho dolor (ya que a menudo su constitución era delicada), pero el daño a su yo interno era menor. Estas personas eran capaces de retirarse de su terrible entorno a un espacio interior de riqueza y libertad espiritual. Solo así se puede explicar la aparente paradoja de que algunos prisioneros de una constitución menos resistente a menudo parecían sobrevivir a la vida del campo mejor de lo que hicieron los de carácter más robusto.

En otro momento de la misma obra, Frankl explora la verdadera naturaleza de la libertad humana. La capacidad de responder conscientemente en vez de reaccionar

impulsivamente a los acontecimientos:

Los que hemos vivido en los campos de concentración podemos recordar a los hombres que caminaban a través de los barracones para consolar a otros, dando su último pedazo de pan. Es posible que hayan sido pocos en número, pero ofrecen una prueba suficiente de que puedes privar de todo a un ser humano, salvo de una cosa: la última de las libertades humanas para elegir su actitud en cualquier conjunto de circunstancias, de elegir su propio camino.

Y siempre había que tomar una decisión. Cada día, cada hora, ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, que determina si uno se sometía o no a esos poderes que amenazan con robarle su propio ser, su libertad interior; y que determina si te convertirías o no en el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y dignidad para ser así el recluso típico.

Creo que estas dos dimensiones son los fundamentos de la resiliencia, una dimensión interior que enriquece y aporta sentido a la existencia y unos valores personales que establecen el comportamiento individual desde quien se es y no desde lo que a uno le pasa.

Para mí estas enseñanzas son una gran fuente de inspiración a la hora de explicar la diferencia entre reaccionar y responder. Ante la adversidad la primera opción es luchar o huir, generalmente es un comportamiento impulsivo, automático y, muchas veces, inconsciente frente a lo que está ocurriendo. Este comportamiento se acentúa con el estrés, la prisa, la preocupación o el enfado. Responder, por el contrario, es una actitud de acoger y aceptar esa experiencia en ese momento particular, dándole un sentido, lo que requiere una pequeña pausa consciente antes de responder desde mi mejor capacidad posible.

### **El legado de Viktor Frankl**

En la ronda de despedida de los programas MBSR solemos preguntar a los asistentes qué es lo que más valor tiene para ellos. Así recibo testimonios impresionantes que muestran una gran humanidad y lucidez, como el de una asistente de unos 35 años que nos contó lo siguiente:

Soy una persona a quien le horrorizan las agujas y sufro cada vez que me tienen que poner una inyección. Sin embargo, hace unos años, cuando leí el libro de Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*, quedé tan impresionada que me tatué el número de prisionero de Viktor Frankl en mi tobillo. Miro el tatuaje cada día y me recuerda el valor de la vida y la importancia de darle un sentido.

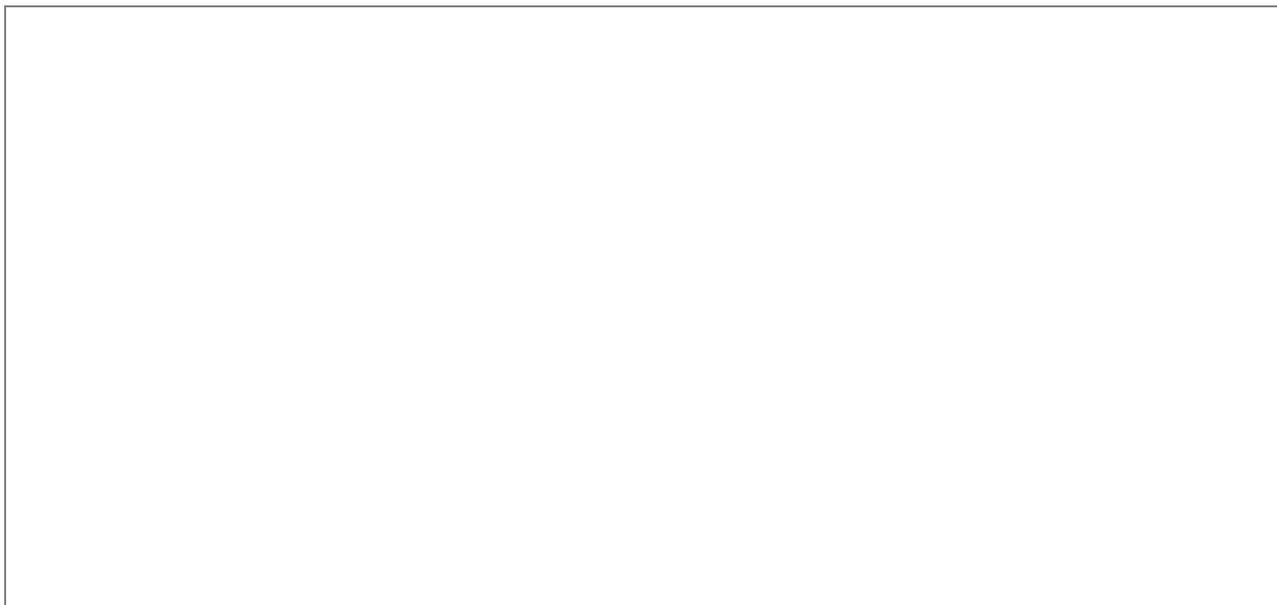
Como en mi trabajo suelo impartir cursos y dar charlas, en muchas ocasiones he hablado de Viktor Frankl y he explicado la cita que se mencionó en la quinta semana del programa MBSR, y que sale en ese maravilloso libro: «Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se encuentra nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta está nuestro crecimiento y nuestra libertad».

Sin embargo, a pesar de que yo usaba y decía esta cita, durante el programa me he dado cuenta de que, hasta ahora, no la comprendía en realidad. Por ello estoy tremendamente agradecida a la práctica de Mindfulness por este descubrimiento.

## **Conclusiones**

En este capítulo hemos explorado el concepto de resiliencia como una forma de superar el estrés, tomando esta como un atributo de la personalidad y viendo también la intrínseca relación que hay con la percepción de los fenómenos, la aceptación y la resistencia. Hemos visto también como las reacciones son resultado de las emociones del momento, manifestación del cerebro más animal, mientras que las respuestas son comportamientos más alineados con los valores humanos. Aprender a responder en vez de reaccionar es la esencia de la resiliencia y nos convierte en verdaderos seres humanos. Es un proceso que requiere casi toda una vida, pero que manifiesta la grandeza de la persona.

Una práctica muy potente para recuperarse de momentos de tensión y retomar la armonía interna es una meditación conocida como la «exploración del cuerpo» y que recogemos aquí. Esperamos que te resulte inspiradora antes de pasar al capítulo siguiente donde nos centraremos en una actividad concreta como es la comunicación consciente.



## PRÁCTICA

### FORMAL DE MINDFULNESS-MEDITACIÓN TUMBADO

---

Hay dos prácticas de Mindfulness que se pueden hacer en posición tumbado, una es la meditación de El Mar y otra es la Exploración del cuerpo. La primera está disponible en las grabaciones que se pueden descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente) y es un ejercicio de unos 15 minutos con un estilo más evocativo que resulta más fácil. La segunda es algo más difícil, pero también más poderosa, y la explicamos a continuación con más detalle.

#### **La exploración del cuerpo<sup>33</sup>**

Uno de los ejercicios más básicos del entrenamiento MBSR es el llamado «escáner corporal» o «exploración guiada del cuerpo». Es una práctica que puede durar 20-30 minutos, o incluso más. Vale la pena recordar el factor aceptación que hemos introducido en este capítulo como un punto clave en esta meditación y cómo esta aceptación está basada en el cariño, no en la determinación. Esto significa que debemos intentar aceptar todo lo que surja al realizarlo: incomodidad física, cansancio, agobio o incluso más estrés. Incluso si creemos que no nos estamos concentrando adecuadamente, que lo hacemos mal, no pasa nada, hay que seguir presente con paciencia. Simplemente, notarás cómo surgen esos pensamientos y seguirás adelante. Con la práctica se comprueba que, pese a todo, al final la mente está más clara y serena.

La exploración del cuerpo es un camino hacia la paz interior y empieza así:

1. Acuéstate sobre la espalda, encima de una colchoneta, o de alguna otra forma en la que estés cómodo. Cierra suavemente los ojos. Presta atención al flujo de la respiración y siente cómo el abdomen se eleva y desciende con cada inhalación y con cada exhalación. Deja que la respiración funcione de forma natural sin actuar ni controlarla. Haz el propósito de estar presente en cada momento, notando una parte del cuerpo, sin dejar que el sueño o las distracciones te roben la atención del cuerpo. Tómate primero unos segundos para familiarizarte con la postura y sentir las sensaciones relacionadas con el tacto en los lugares en los que el cuerpo está en contacto con el suelo.
2. La práctica consiste en recorrer cada parte del cuerpo con atención y cariño, aceptando plenamente lo que sientas, permitiendo que sea un momento de autocuidado, de entrenamiento de las cualidades de la mente que nos dan salud y la resiliencia. Para ello empieza llevando la atención a los dedos del pie izquierdo, sin moverlos. Sintoniza con esta zona con curiosidad e interés. Intenta identificar las sensaciones, parte por parte, despacio y luego abarcando todo el pie izquierdo. Quizás te ayude imaginar que la respiración desciende por todo el cuerpo, pasando de la nariz a los pulmones, siguiendo a través del abdomen y bajando por la pierna izquierda hasta llegar a ese pie. Luego, el aire hace el camino de vuelta hasta salir por la nariz. Permítete sentir todas y cada una de las sensaciones del pie izquierdo, distinguiendo entre unas y otras, y observándolas. Si, por el momento, no sientes nada, no importa. Permítete la sensación de «no sentir nada».
3. Después de unos momentos, 3-5 respiraciones profundas, puedes dejar el pie izquierdo, realizando una exhalación más consciente, y pasar a la pantorrilla izquierda explorando de la misma forma. Sin prisa, acogiendo las distintas sensaciones, incluso si no se nota nada, esperando ahí, escuchando, atendiendo a esa zona con cariño, antes de desviar la atención.

4. Cada vez que tu atención se desvíe de lo que estás haciendo o de la parte del cuerpo que estás explorando, lleva de nuevo la atención a la respiración y de ahí a la zona del cuerpo en la que estabas. Mantén esta forma de explorar las distintas partes del cuerpo, ascendiendo a continuación por la pierna izquierda; luego, de la misma manera, haces la otra pierna, siguiendo por la espalda desde las nalgas hasta el cuello y, a continuación, el abdomen y el pecho, los brazos, uno a uno, como las piernas, y finalmente la cara y la cabeza. En cada lugar estás un momento, respiras, te concentras en las sensaciones y las sueltas para pasar al siguiente lugar, sin prisa. Con la práctica harás este ejercicio con fluidez y contactarás más fácilmente con el cuerpo momento a momento.
5. Intenta seguir el mismo recorrido cada vez, sin dejar fuera ninguna zona, sin querer tener una sensación determinada o sentirte más porque no tienes sensaciones en ciertas partes del cuerpo. Si te distraes, no te recrimines ni lamentos, simplemente vuelves al punto donde te perdiste y continúas. No dejes que la impaciencia por terminar te haga ir tan rápido que al final estés perdiendo la atención por el detalle. Date un tiempo en cada zona para que aparezca alguna sensación y deja que tu mente la reconozca, mientras inspiras, y luego permite que a ese reconocimiento le siga una sonrisa mental, exhalando.

*Si deseas hacer este ejercicio con una grabación, puedes consultar el apartado de recursos al final del libro donde te indicamos varias posibilidades para obtenerla on line, como archivo MP3 o en CD.*



## 7. Comunicando con el corazón

*Para comunicar tenemos dos oídos y solo una boca,  
será porque es el doble de importante escuchar que hablar.*

DICHO POPULAR

Una de las experiencias que suelen relatar las personas que se inician en la práctica de Mindfulness tiene que ver con algún momento en el que han tenido una conversación profunda con una persona cercana. Lo relatan con la ilusión de quien ha recibido una agradable sorpresa. Puede ser en el ámbito familiar, donde la actitud de un padre, que en un momento dado escucha de forma especial a su hijo adolescente, propicia un diálogo de gran madurez y respeto. En esa ocasión el padre nota que en su hijo hay una persona casi adulta y poco conocida, que sale a la luz en ese preciso instante. O cuando una abogada, socia de un reputado despacho, decide comenzar la reunión con su equipo dando los buenos días e interesándose sinceramente por las personas de su equipo antes de comenzar con el seguimiento del reparto de tareas. Ante esta inusual entrada, la reunión se desarrolla en un estado de mayor responsabilidad, toma de iniciativas y compañerismo que impresiona fuertemente a esta abogada. Estos dos ejemplos tienen en común la presencia y el interés genuino por conectar con la otra persona, lo que facilita poderosas transformaciones en la comunicación.

Cuando impartía cursos de habilidades comunicativas a directivos, comenzaba preguntándoles verbos asociados con la comunicación y me respondían, muy orgullosos: hablar, explicar, presentar, informar, notificar, pedir, proponer, vender, convencer, ordenar, pero costaba mucho que dijeran algún verbo que implicara escuchar. Está claro que hay un problema de comunicación si todos nos queremos hacer oír, pero no hay nadie escuchando. Para estos directivos comunicar era emitir, dar órdenes, pero no incluía el acto de recibir. Pienso que algunos padres o madres también tienen este malentendido cuando se tratan de comunicar con sus hijos, o entre sí.

Otra manifestación de este problema se da en la proliferación del e-mail para resolver las diferencias. Con el e-mail o con los textos puedo emitir sin tener que recibir en ese momento. Pero así no se conecta con lo que siente, piensa o dice la otra persona y, por tanto, la comunicación se vuelve más difícil.

¿Cómo podemos influir en los demás, que es la motivación de toda comunicación, si solo estamos centrados en emitir? ¿Cómo comprobamos que el mensaje ha sido recibido si no es escuchando? ¿Cómo podemos conseguir que nos escuchen si no estamos interesados en escuchar a los demás? Pues solo hay una forma y es con poder, cuando

uno es jefe/padre/madre o tiene algún tipo de autoridad, puede influir en los demás a base de usar su posición. Pero, como es sabido, el poder desgasta la comunicación y afecta a las relaciones humanas.

En este capítulo vamos a explorar las posibilidades de usar Mindfulness para comunicar con más amabilidad. Una forma de comunicación plenamente humana, que conecte el corazón con la cabeza, la lógica con la emoción. Una comunicación que sirva para influir y para dejarse influir, que es la esencia de la conexión entre las personas, creando armonía y comprensión. Lo vamos a llamar «comunicación consciente» y lo podemos definir como el acto de **«comunicar atendiendo a lo que se dice, a cómo se dice, sintonizando lo que siente uno con lo que se expresa y lo que siente su interlocutor; sea emisor o receptor»**. El resultado de esta comunicación es una mayor conexión con el mensaje y con la otra persona, lo que reduce los malentendidos y facilita el vínculo.

Todos sabemos comunicar con el corazón. Por ejemplo, cuando estamos enamorados no necesitamos un maestro que nos enseñe a prestar atención a la persona amada, a empatizar y a sentir con él o ella. Es una habilidad natural, facilitada por varias hormonas entre las que destaca la oxitocina, y que se encarga de coordinar las reacciones de vínculo o apego. Esta hormona nos hace más sociables, más amables y generosos. Algunos la llaman la «hormona de los abrazos» porque se estimula con el contacto y la conexión con las personas. Por eso se puede entrenar con la práctica. Nos hace buscar compañía y apoyo en los demás. En el proceso reproductivo la oxitocina es uno de los protagonistas y tiene, entre otras, la función de regular el vínculo entre la madre y el recién nacido. Así, una madre se «enamora» de su bebé gracias a la oxitocina, lo que garantiza que le proporcionará su mayor atención y todo su cariño.

### **Siete habilidades para una comunicación consciente**

El saber que un comportamiento de amor, como el de una madre, está asociado a una hormona tiene mucha importancia. Los procesos biológicos se facilitan con el uso; igual que el gimnasio desarrolla y fortalece el músculo, la oxitocina se estimula con el contacto y la conexión con las personas a las que se puede entrenar. Por este motivo, recogemos a continuación cinco habilidades que permiten cultivar una comunicación más amorosa y consciente:

- 1. Interés por la otra persona.** La mejor intención para escuchar es querer comprender. Esta intención orienta la atención hacia lo que dice la otra persona de forma natural. Para poder comprender es preciso suspender el juicio que nos puede distraer y ponerse en el lugar del otro, esto es, escuchar con empatía. El principal enemigo de la escucha es interrumpir, una reacción resultado de que uno está más interesado en controlar la conversación que en escuchar de verdad.

**2. Comodidad en la incertidumbre.** No siempre nos expresamos con claridad, hay veces que damos vueltas o incluso formulamos frases poco claras antes de dar con la idea que queremos transmitir. Tener paciencia y una cierta tolerancia a la ambigüedad puede ayudar a la otra persona a dar con la forma de expresar su idea con sus palabras. También es importante aceptar el silencio, como un espacio fértil para la reflexión.

**3. Respetar la objetividad y la subjetividad.** Distinguir datos o hechos veraces de suposiciones, opiniones o creencias es fundamental para el entendimiento. Eso no impide hablar de lo subjetivo, pero hay que tratarlo como tal. Las conversaciones se vuelven discusiones cuando se quiere imponer lo subjetivo como objetivo, mientras que una conversación que comparte y respeta lo subjetivo produce un acercamiento de posiciones y evita malentendidos.

**4. Aceptar la emoción propia.** Abordar la conversación acogiendo la emoción como algo natural, pero sin reaccionar. Si negamos la emoción o la reprimimos estaremos más pendientes de que no se note que de la comunicación en sí, lo que nos desconecta de la otra persona. Una recomendación sencilla y útil que suelo dar a las personas que se agobian hablando en público es que, antes de comenzar su presentación, reconozcan al público su dificultad; a partir de aquí no tienen ya que esforzarse en que no se note y podrán concentrarse en lo que tengan que decir. Así todo es mucho más fácil.

**5. Reconocer y acoger la emoción de la otra persona.** Este es un acto de generosidad que permite a la otra persona expresar lo que siente. Abordar las comunicaciones difíciles con compasión es una demostración de cualidad humana, pues nos permite saber estar presente sin evitar lo doloroso ni apresurarse por finalizar, y dando a la otra persona el tiempo necesario para que realice el proceso de la mejor forma posible. En la medicina, por ejemplo, hay una necesidad por parte de los médicos de saber comunicar mejor en lo relativo a las malas noticias. Es algo que se está abordando en cursillos de comunicación a estos profesionales, pero sorprende que la comunicación no sea una asignatura importante en la Facultad de Medicina.

**6. Asertividad.** Poder expresar las necesidades, opiniones o deseos personales de forma clara y amable es el propósito de la asertividad. La asertividad nace del respeto por las ideas de uno mismo y las ideas de los demás. Es un estilo de comunicación que se fortalece con la ecuanimidad. Por ejemplo, saber decir no, sin sentirse mal o, al menos, no tan mal como si se hubiera dicho sí.

Muchas veces es el miedo a no ser aceptados o quedar mal lo que nos impide ser más claros y asertivos ¿Qué tal si, cuando no quieres, dices que no; cuando te hace daño, lo dejas; cuando necesitas pedir, lo pides; cuando quieres dar, se lo das; y cuando quieres llorar o gritar, lo dejas salir?

**7. Flexibilidad y sentido del humor.** Saber tomar perspectiva, parar, soltar, retractarse, modificar la opinión, perdonar y perdonarse son grandes habilidades en la comunicación. Del mismo modo, lo es recurrir al humor como fórmula para quitar tensión o saber cambiar de tema cuando alguien está sintiéndose ofendido. Todo este repertorio de recursos tienen en común que una persona está realmente orientada a facilitar la comunicación y no a demostrar que tiene razón o que sabe más que el interlocutor. Podemos decir que son habilidades que facilitan la armonía y la felicidad. Lo contrario suele ser una manifestación de darse mucha importancia a sí mismo, sus ideas y opiniones, lo propio de alguien con más ego. A veces, cuando me encuentro intentando demostrar que tengo razón en cosas fútiles, con demasiada vehemencia, recuerdo que es más interesante ser feliz que tener razón y lo dejo pasar.

Una persona, que llamaremos Rosa y que realizó un programa de Mindfulness conmigo, me mandó después un testimonio que puede resultar interesante sobre la comunicación consciente:

Creo que las cosas más relevantes que he descubierto (en el programa de Mindfulness) han sido:

—La comprobación de que la memoria empieza con la atención: cuanto más centrado estás en el momento, más atento y, por tanto, mejor recuerdas las cosas.

—Lo importante que es sustituir los juicios de valor por un sentimiento de agradecimiento.

—Escuchar activamente a los demás: aprendes de ellos y la relación mejora y se ve reforzada. Es muy agradable que los demás te escuchen con atención, así que he intentado estar atenta a lo que me contaban yo también, dejarles hablar tranquilamente sin acribillarles (normalmente hablo mucho y me ha costado dejar hablar a los demás sin interrumpirlos).

### **El arte de dialogar**

Vivimos en un mundo que cambia a velocidad creciente y cuyo grado de interconexión va en aumento, originando niveles de complejidad que no son fácilmente manejables para la inteligencia individual. La problemática de muchos asuntos solo se puede manejar con una inteligencia colectiva y por eso hay tanto énfasis en trabajar en equipo. Pero es cierto que es más fácil decirlo que dar indicaciones sobre cómo hacerlo.

Las investigaciones indican que los equipos más eficaces son los que tienen mayor conciencia emocional y una comunicación más igualitaria, que además suele corresponder con equipos que incluyen más mujeres.

Así como las mujeres parecen estar mejor capacitadas para la inteligencia emocional, los hombres podemos superar este inconveniente entrenando la autoconciencia, que aporta inteligencia emocional, y desarrollando una comunicación más

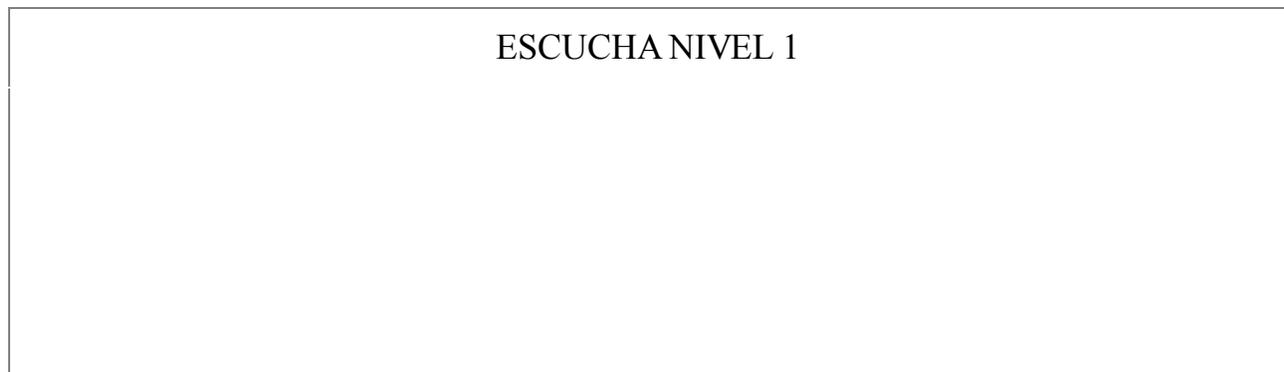
basada en el diálogo y menos en el debate. Es lógico, ya que el debate es un ejercicio de poder mientras que el diálogo es un ejercicio de conectar para entender. Una de las normas para facilitar el diálogo es equilibrar la tendencia a defender el punto de vista propio (abogar) con una actitud de interesarse por otras ideas (interrogarse). Este tipo de diálogo, más habitual en las culturas nórdicas y anglosajonas, es una habilidad muy interesante para las familias y los equipos<sup>34</sup>.

*Diálogo* es una palabra bonita de la que se habla mucho, pero que se comprende mal y se usa muy poco. Es difícil encontrar expertos en diálogo y menos entre los políticos y empresarios que tanto lo mencionan, ya que para dialogar hay que renunciar al poder. Lo habitual es expresar las divergencias de opinión en forma de debates donde cada interlocutor quiere demostrar que tiene razón. Así, el debate se centra en las discrepancias. Por el contrario, dialogar es la comunicación que tiene por objeto comprender y se apoya en los puntos en común. El debate separa posiciones mientras el diálogo une. En el debate gana el mejor orador, en el diálogo ganan todos, no hay nadie que pierda. El diálogo es un arte que practican filósofos o científicos, aunque no siempre, ya que es muy exigente y hace falta tener poco ego para estar realmente interesado en la otra persona y sus ideas.

Hay varias formas de facilitar el diálogo y una de ellas reside en observar dónde está la atención y, concretamente, el nivel de escucha. Esta forma de ver la comunicación desde la conciencia, que es tan cercana al Mindfulness, se la debo a Otto Scharmer, profesor del MIT y fundador de Presencing<sup>35</sup>, que ha elaborado una elegante teoría sobre cómo facilitar cambios profundos, que veremos a continuación.

### **Cuatro niveles de escucha**

Aprender a escuchar es una gran habilidad personal, sea en el trabajo o en la familia. Las personas que mejor escuchan suelen tener buenas relaciones interpersonales; por el contrario, el que no sabe escuchar no es muy querido. Tras más de una década observando las interacciones de la gente en organizaciones, Scharmer identifica cuatro clases diferentes de escucha, dependiendo de dónde está el foco de atención, y que van de más superficial a más profunda. Cada nivel de escucha proporciona el nivel de comunicación correspondiente.



Esta clase de escucha «descargando» supone reconfirmar los prejuicios habituales. Cuando se está en una actitud mental buscando confirmar lo que ya se sabe, en esos momentos podemos decir que una persona opera «en modo descargar». No hay mucho que aprender, incluso se habla de lugares comunes. En este modo **la atención está centrada en el YO**, mis ideas y opiniones, mis historias, mi personaje. Es un monólogo del ego, que a veces se escucha para poder hablar luego uno de sí mismo, en monólogos alternos.

## ESCUCHA NIVEL 2

Esta clase de escucha es factual, se centra en hechos, datos u objetos nuevos: prestamos atención a los hechos y datos novedosos o falsos. **La atención está centrada en el «ello»**, sea el dato o la idea. Aquí hay dos posibilidades: una fase en la que nos centramos en los puntos de desacuerdo, lo que puede llevar al debate o, si conseguimos apagar la voz interna del juicio (no estoy de acuerdo), podemos descubrir algo nuevo (¿qué te hace pensar así?). Este paso de abogar, es decir, defender tu punto de vista, a interrogarte, interesarte por el otro punto de vista, es lo que enciende el diálogo.

Para despertar el diálogo hace falta tranquilidad, curiosidad y apertura mental. Esta «apertura mental» ante nuevos hechos constituye el modo básico de avanzar en el conocimiento y nutrir las relaciones afectivas. Dejar que los datos sorprendan, verlos desde un nuevo ángulo, como si las ideas del otro se apreciaran desde un nuevo enfoque. Hacemos preguntas y ponemos especial atención a las respuestas que obtenemos. Estamos interesados y conectados, empieza a fluir el diálogo.

### ESCUCHA NIVEL 3

Esta clase de escucha es empática, las neuronas espejo se disparan por conexión con los sentimientos del otro, me pongo en su lugar y él o ella en el mío. Ya está fluyendo el diálogo y, si prestamos atención cuidadosamente, podemos notar un cambio profundo en el lugar desde el cual surge esta escucha. **La atención está centrada en el tú.** Notamos cómo se forma un vínculo y un interés genuino por la otra persona, que se vuelve especial. Cuando esto sucede, sentimos un cambio profundo, ya que entramos en un nuevo territorio en la relación; olvidamos nuestra agenda personal y empezamos a ver el mundo a través de los ojos de otra persona.

#### ESCUCHA NIVEL 4

Generativa → «¿De quién salió esa idea?», «¡Qué agradable ha sido hablar contigo y qué interesante; tenemos que repetir!»

Esta clase de escucha se mueve más allá del campo actual y nos conecta a una esfera aún más profunda de lo que emerge. Aquí **la atención está centrada en el aquí y ahora**, que fluyen con la conversación. Este nivel de escucha requiere abrir la mente a las ideas y el corazón a la experiencia. Es una práctica transformadora que se produce a través de un estado alterado de conciencia, como una meditación en comunicación, y en la que se pierde la noción del tiempo y surgen ideas muy creativas. Hay una experiencia de unidad o «comunidad» que nos cambia de tal forma que ya no podemos volver a ver las cosas como antes.

### **Mejorando la comunicación mediante la atención**

En resumen, cuando estamos en la escucha 1 (descargando), la conversación reconfirma lo que ya sabemos. Este nivel es el más habitual, desgraciadamente. Reforzamos nuestros patrones de pensamiento: «otra vez con lo mismo». Cuando estamos en escucha 2 (escucha de hechos), revisamos con espíritu crítico lo que sabemos o no sabemos; aquí ya hay descubrimientos interesantes. En este nivel podemos orientarnos al debate, defendiendo los puntos de vista, o podemos abrir la mente dándonos cuenta de lo que es nuevo: «no me había fijado»; esto despierta el diálogo. Cuando sentimos conexión con la otra persona, activamos la escucha 3 (escucha empática), propiciando el diálogo. Tomando la perspectiva de escuchar la situación a través de la experiencia de la otra persona, «sí, ahora entiendo cómo te sientes». Y, si todo va bien y podemos finalmente practicar la escucha 4 (escucha generativa), caeremos al final de la conversación en la cuenta de que no somos las mismas personas que al empezar. Notaremos cómo un delicado pero profundo cambio ha tenido lugar en el conocimiento y en el vínculo con la otra persona.

La calidad de la escucha es una habilidad fundamental en algunas profesiones, como terapeutas o *coaches*, también es crítica en el liderazgo. Sin embargo, del mismo modo es necesaria en un equipo de trabajo o en una familia, ya que enriquece cualquier interacción humana. Otto Scharmer lo expresa así:

Quando una persona está en el papel de *coach* (o terapeuta), la calidad con la que escucha determina el desarrollo de la conversación. Uno puede escuchar a su cliente a partir de su propio conocimiento de la situación y de esa persona, o puede atender a lo que él dice, o bien abrirse más profundamente, ponerse en sus zapatos y empezar a escuchar realmente su punto de vista. Si es un buen *coach*, puede escuchar intensamente y conectarse con la mejor posibilidad futura para esa persona, y hasta verla plasmada en la vida real.

A mayor cambio interior y exterior, más se verá obligado a reducir la velocidad y abrir no solo su mente, sino también su corazón. La forma de lidiar con situaciones difíciles es conectarse con los tres niveles de atención: mente abierta, corazón abierto y voluntad abierta.

Toda experiencia en un equipo de alto desempeño está vinculada, en lo colectivo, con niveles más profundos de atención y de escucha. Un dato interesante de nuestra época es que mucha gente, a menudo en grupos pequeños, experimenta este tipo de conexión. Son grupos de dos a siete personas, de distintas disciplinas y organizaciones, que se reúnen durante un día o un fin de semana, una o dos veces por año, y mantienen conversaciones en las que el tiempo parece detenerse <sup>36</sup>.

Esta capacidad de mejorar la comunicación deriva de practicar Mindfulness. En el estudio que antes citaba, realizado con el equipo de IDIAP Jordi Gol, donde implicamos a un centenar de profesionales de atención primaria en un entrenamiento de Mindfulness<sup>37</sup>, registramos importantes mejoras en comunicación. Al final del programa, el 93,8 % de los profesionales indicó que la mayor atención, desarrollada por la meditación, cambió su relación con sus pensamientos, sentimientos y reacciones, como indican estos testimonios:

Distingo mejor la realidad externa de mi juicio interno y esto me permite estar más atenta a lo que ocurre en cada momento.

Hay menos reacción, más reflexión. Ante momentos de conflicto, la respiración me da calma y espacio para reflexionar. Estoy más feliz disfrutando los momentos.

Mejor control de las emociones. Mejor bienestar personal. Aumento de la empatía (ser más amable, más condescendiente).

Estos cambios, suspender los juicios, aumentar la reflexión y regular las emociones, son una buena base desde la que poder realizar una comunicación más profunda.

Por ello, no es de extrañar que un 67,9 % de los participantes en el estudio indicase que el entrenamiento de Mindfulness le había proporcionado algún cambio positivo en «comunicar con los pacientes» y un 19,8 % dijese que había supuesto un gran cambio. Por el contrario, tan solo un 12,3 % indicó que no había experimentado ninguna transformación. Además, un 61,7 % de los participantes manifestó que el entrenamiento le había facilitado algún cambio positivo en «comunicar con otros profesionales» y un 19,8 % que había sido un gran cambio, mientras que solo el 17,3 % dijo que no se había producido ningún cambio.

## **Conclusiones**

Hemos visto cómo aplicar Mindfulness a la comunicación, una de las actividades más habituales del ser humano, y cómo el Mindfulness se manifiesta en una mejor escucha y una mayor conexión que facilitan un vínculo más poderoso con las otras personas. Hemos aprendido algunas habilidades que nos ayudan a desarrollar una comunicación más consciente y efectiva, que crean armonía y facilitan el entendimiento. Hemos repasado las diferencias entre dialogar y debatir, viendo que el diálogo requiere mover el foco de la atención desde el *yo* al otro y a la conversación. Espero que estas páginas hayan resultado inspiradoras para poner en práctica algunas ideas en las próximas conversaciones. En este sentido, ponemos aquí algunos ejercicios destinados a entrenar la comunicación consciente.



## PRÁCTICA

### LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

---

En la siguiente ocasión en que estés con uno de tus seres queridos o un compañero de trabajo, intenta escucharle de forma deliberada, manteniendo una parte de la atención en tu cuerpo, sintiendo cómo resuena lo que dice. Evita interrumpir, salvo si no entiendes, y esfuérzate por comprender, sin juzgar u opinar sobre lo que la otra persona dice. Cuando el interlocutor acabe su «emisión», resumes o parafraseas, con sus propias palabras, lo que te ha dicho para asegurarte de que le has comprendido. Luego puedes comenzar a «emitir» tu mensaje, tus ideas, opiniones, etcétera.

Registro de comunicaciones difíciles

Esta semana registramos los descubrimientos en los momentos de comunicación difíciles, observando las sensaciones corporales, emociones, juicios y toda la experiencia. Nota cómo reaccionas a las palabras de la otra persona e intenta tomar un poco de espacio consciente. Fíjate en si el deseo de reaccionar nace de la emoción o de ese espacio consciente. Cuando el incidente haya pasado reflexiona sobre cómo podrías haber respondido de forma más eficaz y haz una nota mental para intentarlo la siguiente vez, a ver qué pasa.

#### **Práctica de asertividad. Quiero**

Hace más de diez años, inspirado en la Declaración de Autoestima de Virginia Satir, Jorge Bucay escribió este poema (o credo) que él llamó *Quiero* y que fue publicado en el libro *Cuentos para pensar* de la editorial RBA.

Toma esta poesía de Jorge Bucay como guía para inspirarte antes de una comunicación difícil o para valorar cómo te has manejado después.

Anota algunas cosas que has utilizado y otras que convendría entrenar.

Date cuenta de que este texto recoge un nivel de máxima asertividad, algo así como un ideal, pero no lo tomes como una obligación, sino como una inspiración.

Quiero que me oigas sin juzgarme.  
Quiero que opines sin aconsejarme.  
Quiero que confíes en mí sin exigirme.  
Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.  
Quiero que me cuides sin anularme.  
Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.  
Quiero que me abracés sin asfixiarme.  
Quiero que me animes sin empujarme.  
Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.  
Quiero que me protejas sin mentiras.  
Quiero que te acerques sin invadirme.  
Quiero que conozcas las cosas más que más te disgusten.

Que las aceptes y no pretendas cambiarlas. Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo... Sin condiciones.





## 8. La importancia de cuidarse

*Nos olvidamos de que nunca está nadie más activo que cuando no hace nada, nunca está menos solo que cuando está consigo mismo.*

MARCO PORCIO CATÓN (234 A.C.-149 A.C.), POLÍTICO ROMANO

### **La libertad de elección y sus paradojas**

Una de las creencias más sólidas de nuestra sociedad es que somos más felices si tenemos libertad de elección. El capitalismo, con sus supermercados llenos de coloridos productos, ganó la batalla —gracias a la televisión— al comunismo, donde los artículos eran escasos y de colores grises y aburridos. Esta libertad de elegir se despliega hoy en día ante la compra de un teléfono móvil, donde hay quince marcas a considerar y cuarenta modelos entre los que decidir. En el caso de un coche no es más fácil, ya que un comprador dispone de cien marcas, con sus modelos, versiones y equipamientos, que dan lugar a cientos de miles de posibilidades. Hace poco fui a comprar un ordenador portátil y en la tienda había siete marcas que usan cinco tipos de procesadores y se presentan en cinco tamaños de pantalla, lo que se convertía en 480 portátiles entre los que elegir (contados en su web). La libertad de elección es una realidad, no cabe duda.

Pero una cosa es la creencia de que la libertad de elección proporciona la felicidad y otra es la experiencia. Si tomamos conciencia de cómo se viven estas decisiones, podemos observar varias sensaciones no tan agradables como se esperaría. Primero surge la duda, que puede ir acompañada de parálisis y un fuerte deseo de dejar el tema para otro día, y juntarse a todo lo que uno tiene pendiente, pero no se decide. Si se supera la duda y se elige una opción, puede aparecer el miedo de no tener suficiente información o no estar tomando la decisión más correcta, por ejemplo, en un portátil: ¿qué es mejor, que sea más bonito o que tenga un mejor procesador o la garantía de una buena marca? A menudo esta fase se supera con la ayuda del vendedor que nos confirma en la elección (como los *sommeliers* de restaurantes de postín cuando, ante una gama de vinos imposible de abarcar, responde a nuestra elección con el habitual «magnífica elección, señor»).

Por ello, cuando uno al final se encuentra con el producto, sea el vino, el teléfono o el ordenador, casi nunca supera las expectativas creadas y puede aparecer una sensación de culpa por no haber tomado una decisión mejor, ¡entre tantas opciones! Incluso vuelven las dudas sobre si debería devolverlo y pasar por todo el proceso de nuevo (con más culpabilidad, por la pérdida de tiempo) o, simplemente, decidir tirar para adelante (con cierta ansiedad por los nuevos inconvenientes que pueden surgir). Luego aún queda

el peligro de «¿qué pensarán mis amigos o colegas cuando vean que me he comprado un XYZ?».

Aunque la idea de tener libertad de elección es muy atractiva, ya que nos hace sentir poderosos, a partir de cierto nivel de complejidad se convierte en una trampa emocional que origina bastante insatisfacción. Esta insatisfacción se puede rastrear hasta dar con estos tres mecanismos de la mente: la ansiedad antes de elegir (o antes de ver cómo funciona), la pérdida que supone no poder volver atrás y la culpabilización sobre el resultado.

Por si fuera poco, cada año nos vemos obligados a tomar más y más decisiones con un creciente nivel de complejidad. Cuando yo era pequeño solo había un teléfono, el de la casa/oficina, que se alquilaba a una única empresa (quizás por ello no se rompía); ahora hay multitud de aparatos, compañías y contratos que, por si fuera poco, cambian constantemente las tarifas para «adaptarse al mercado», convirtiendo esa decisión en una pesadilla. Lo mismo ocurre en otros campos, como la salud o los productos de ahorro del banco; todo se va haciendo cada vez más complejo y cada vez hay que tomar más decisiones.

Pero volvamos al tema inicial, ¿realmente la felicidad está en poder elegir? Quizás ahora no está ya tan claro. Planteemos una nueva cuestión: ¿ayuda la práctica de Mindfulness en el proceso de toma de decisiones complejas? A partir de mi experiencia y de forma breve identifico cuatro beneficios de Mindfulness para manejarse en esta complejidad creciente:

1. Reducir la ansiedad y la culpabilización, desactivando procesos de rumiación.
2. Disminuir la impulsividad o la parálisis en las compras (ambas, reacciones al malestar), favoreciendo procesos de compra más conscientes que integren las necesidades y no los deseos.
3. Aceptar el hecho de que cualquier decisión supone una renuncia, y reconocer que es imposible maximizar/optimar toda elección. Ello implica permitirse, en ciertos ámbitos de la vida, confiar en la intuición, que es muy rápida, y dejar para otros casos el lento, pero riguroso, análisis.
4. Delegar y limitar deliberadamente las posibilidades de elección, como Obama, que solo viste de gris o azul y así deja su mente disponible para otras decisiones más importantes, o como el que solo compra ropa de una marca.

### ***Maximizadores y optimizadores***

Quizás estas recomendaciones no te satisfagan del todo porque eres un/a *maximizador/a*, una de esas personas que siempre buscan el mayor beneficio en cualquier decisión. La otra opción es ser un *optimizador* o *satisfizador*, que se contenta con un beneficio suficiente para el esfuerzo que ha realizado. Cuando un optimizador se dispone a comprar pantalones se va probando varios pares hasta dar con unos que le gustan y ya se

da por satisfecho. En cambio, un maximizador se sigue probando pantalones para asegurarse de que estos primeros realmente son la mejor opción de todas.

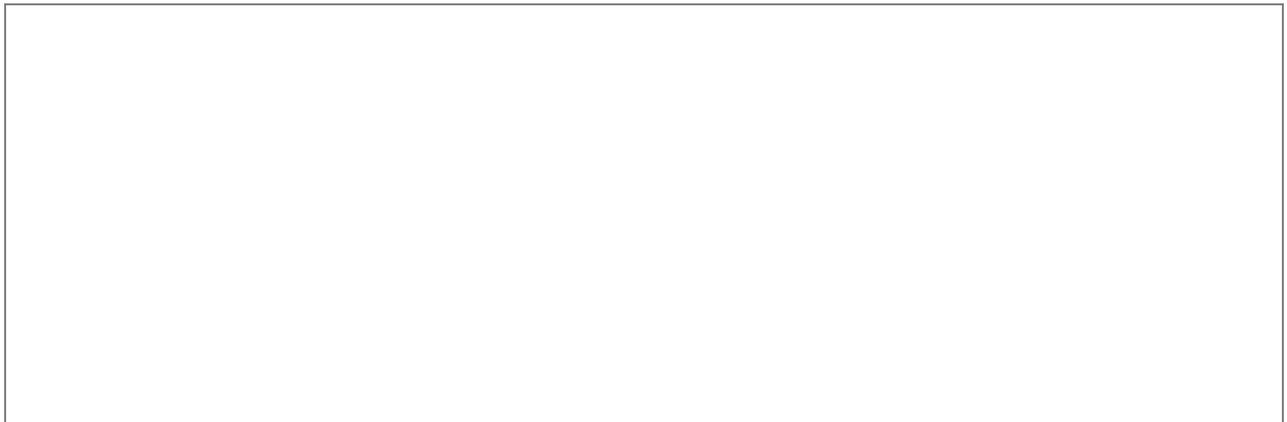
Esta distinción entre optimizador y maximizador no es discreta, sino que se desarrolla de forma continua o gradual desde un extremo al otro del rango: quizás en unos ámbitos de la vida uno es maximizador y, en otros, optimizador. Los estudios dicen que los maximizadores obtienen mejores resultados que los optimizadores, por ejemplo, a la hora de negociar un sueldo para un trabajo, pero que los optimizadores son más felices, porque no se exigen tanto.

La lógica del optimizador está basada en la intuición de lo que se conoce como la regla de Pareto, que viene a decir que el 80 % del resultado se puede conseguir con el 20 % del esfuerzo. Es decir, que puedo tener un pantalón que me gusta bastante, sin estar demasiado tiempo de compras. Una vez tomada la decisión, el foco de atención pasa a otra cosa. La lógica del maximizador está orientada al mayor beneficio posible, invierte más energía en el proceso, por ello es más difícil tomar la decisión y cambiar el foco. Pero al maximizador siempre le queda la duda de si realmente era lo mejor posible y, de esta forma, surge la insatisfacción.

Estos problemas, la libertad de elección y los maximizadores, son problemas, cierto, pero relativos, ya que surgen de la abundancia. Los verdaderos problemas son los de necesidad, cuando no se puede comprar lo que de verdad se necesita. Por eso me parece tan interesante: creemos que la felicidad está en la abundancia, pero si no tienes lo que quieres sufres, y si tienes mucho también sufres, porque no acabas de estar satisfecho o porque tienes miedo a perder lo que tienes. Al final el sufrimiento está en la mente, es como una enfermedad, por eso es importante entrenarla para que esté sana.

### **Los ladrones del tiempo**

Otro de los problemas de insatisfacción generados por la abundancia es la gestión del tiempo. Las personas que no tienen nada que hacer, o que no poseen libertad para elegir qué hacer, no tienen esa sensación de falta de tiempo. Cuando hay muchas cosas que realizar, si no andamos con cuidado, nos acabamos agobiando y sin haber hecho nada. Veamos este ejemplo ficticio construido con casos reales.



## EL ESTRÉS DEL SÁBADO

---

Es sábado por la mañana y a Marga, mientras desayuna, se le ocurre que debería ir a lavar el coche que está muy sucio. Apura su café de un sorbo y se pone en movimiento como si el pensamiento hubiera activado un resorte. Coge las llaves del coche que están en el salón y se encamina a la puerta cuando ve que hay una pila de correo en la mesa de la entrada, el resultado de dos semanas sin abrir cartas. ¡Ufff...!, piensa, y se para un momento para ver entre las cartas si hay algo urgente.

Deja las llaves del coche sobre la mesa, revisa las cartas, quita la publicidad para tirarla al paragüero, que también sirve de papelera, cuando ve que está lleno de papeles. ¡Vaya! Deja las demás cartas sobre la mesa y se va a vaciar el paragüero en la bolsa de reciclaje de papel, que está en la cocina.

Al entrar en la cocina, sus ojos se posan en el frigorífico donde está la lista de la compra. Al verla, piensa que, ya que sale, podría hacer la compra de la semana en el supermercado del barrio, pues por la tarde cierra y si no le va a tocar ir a una gran superficie, que es un rollo. Así que deja el paragüero y coge la lista, pero, antes de salir de la cocina, echa un vistazo por si falta algo más. Entonces sus ojos se posan en la planta mustia y apagada que tiene en la encimera. Marga se apena al recordar que hace días que este ser vivo no recibe agua. Deja la lista de la compra y, al ir a coger agua, recuerda que tampoco ha regado las plantas del salón. Se dice «será solo un momento» mientras va a la terraza a por la regadera.

Entonces suena el teléfono, deja la regadera y coge la llamada en su mesa de trabajo. Es su hermana y charlan un poco, aunque Marga no puede resistir la tentación de encender su ordenador y abrir su Facebook. Su hermana le propone ir a ver el partido de básquet de sus sobrinos en el colegio al final de la mañana; a Marga le parece genial, tiene muchas ganas de ver a sus queridos sobrinos. Luego la hermana comenta algo sobre comer fuera, pero en ese momento Marga se distrae con Facebook y una foto donde sale etiquetado un chico. Después de colgar, Marga se entretiene un rato más curioseando los perfiles de ese chico y sus amigos. Cuando ya va a apagar el ordenador entra un e-mail del trabajo. Un compañero le pide ayuda urgente sobre una información para gestionar una reclamación. Marga se siente un poco agredida por esta intrusión del trabajo un sábado, pero piensa que mejor es que se lo quite de encima en ese momento. Así que busca la información y, me da hora más tarde, ha resuelto el tema. Un poco excitada por esta conexión con el trabajo, aprovecha para echar un vistazo a otros e-mails, por si hay alguna otra emergencia, lo que la demora más hasta que se da cuenta de la hora que es.

Ya con prisa, cierra el ordenador y va a arreglarse un poco, pues su hermana ha dicho algo de comer fuera y no quiere ir hecha una pinta. Se cambia de ropa y ve que es tarde y además así arreglada, mejor va en coche, pero ¿dónde están las llaves? Después de mucho buscar y con bastante enfado, las encuentra entre el correo de la entrada. Suspirando, agobiada por el retraso acumulado, sale de casa y, aunque llega rápido al colegio, aparcar es imposible, todos los padres han ocupado todos los huecos disponibles. Después de dar varias vueltas acaba aparcando a varias manzanas de distancia.

Al entrar sudorosa y enfadada en el patio ve que hay varios partidos a la vez: «¿cuál será el de mis sobrinos?», piensa. Después de dar vueltas y preguntar da con su hermana que la recibe un poco molesta por el retraso. El partido ya casi ha acabado y Marga está de los nervios, pues los sobrinos hubieran querido que su tía les viese jugar.

—¿Y por qué vienes tan arreglada? —le dice la hermana.

—Pero ¿no íbamos a comer fuera? —responde Marga.

—Te he dicho que no iríamos a comer fuera, Javier ha estado de viaje y dice que quiere dormir la siesta, vamos a comer a casa. Pero ven si quieres.

Marga, muy contrariada, le responde:

—No, a vuestra casa hoy no, paso, tengo un montón de cosas que hacer yo en la mía.

Terminado el partido, de vuelta a casa, Marga se siente mal por haber llegado tarde, por haber estado tensa y enfadada con su hermana y por no haber aceptado la invitación de comer con sus sobrinos, a quienes ve muy poco. Mientras conduce pasa por el supermercado, pero se da cuenta de que no lleva la lista y que

con las prisas tampoco tiene la cartera. Al entrar en casa se encuentra con que le espera el correo por abrir, las plantas por regar y la compra por hacer a la tarde en la gran superficie  
¡Vaya estrés de sábado!

Marga es víctima de lo que Paco Muro denomina «ladrones del tiempo»<sup>38</sup>, que la han tomado por sorpresa y le han impedido hacer lo que de verdad le gustaría: vivir más tranquila y pasar más tiempo con sus seres queridos. Vamos a repasar esta historia y ver cómo puede Marga reaccionar a sus ladrones del tiempo:

**Cuidando su intención/atención.** Una intención clara orienta la atención hacia la acción y evita distracciones. Si Marga tiene claro que lo importante en ese momento es la compra, su atención no se debe dejar arrastrar por el impulso de regar las plantas. La intención requiere poner prioridades, y centrar la atención en una cosa y dejar fuera del foco de atención las otras: «si quieres hacerlo TODO, tendrás la sensación de que no puedes hacer NADA». Esta es la regla de oro de la gestión del tiempo porque la satisfacción no depende de que se haga mucho o poco en un día. La satisfacción surge al darse cuenta de que lo que uno ha hecho ese día ha sido más importante que lo que ha dejado sin hacer.

Así que el primer paso en la gestión del tiempo es saber qué es importante, y hacer lo importante antes de lo urgente. Distinguir entre importante y urgente puede parecer difícil, pero con el Mindfulness prestamos atención y lo identificamos mejor. Lo importante lo es para mí, lo urgente suele ser importante para los otros. Hacer lo importante nos da más tranquilidad en la mente que hacer cosas urgentes. Si solo trabajo sobre cosas urgentes, acabaré estresado.

**Evitando la multitarea.** Este ladrón del tiempo es muy peligroso, ya que tiene la apariencia de que nos hace más eficaces, cuando en realidad produce muchos errores y malentendidos. Las imágenes de un cerebro en multitarea indican una menor activación que cuando está concentrado en una cosa. Con la multitarea creemos que la atención está dividida, pero en realidad está saltando de una a otra y, en esos saltos, se gasta mucha energía y se pierde información, por ejemplo, como le ha pasado a Marga por mirar Facebook cuando hablaba con su hermana.

La multitarea viene facilitada por la multitud de dispositivos portátiles de comunicación y los programas informáticos que nos permiten simultanear tareas. No nos olvidemos de que distraer la atención es un gran negocio, Google y Facebook, por poner dos ejemplos, basan una gran parte de sus ingresos en que nos distraen para llevarnos a páginas de publicidad pagada, de forma muy sutil y elegante, eso sí. Otro ejemplo es la televisión, que nos pone series de capítulos que nos enganchan para poder vendernos publicidad en los intermedios.

**Manejando las interrupciones.** Otra característica de las nuevas tecnologías es que ya no hay barreras de espacio y tiempo, los temas del trabajo entran en casa y viceversa. Si uno se deja pillar por este ladrón un sábado, es posible que le robe una

mañana. Si lo hace a menudo, su jefe puede acostumbrarse a mandarle trabajo para el fin de semana. Saber poner límites y manejar las interrupciones nos da una sensación de capacidad y seguridad. Reaccionar a cada interrupción, dejando lo que tenemos entre manos, resulta muy insatisfactorio, como hemos visto con Marga cuando le entró un e-mail del trabajo.

Ver llegar un e-mail y no lanzarse a leerlo, e incluso a contestarlo (aun siendo intrascendente), puede ser una tentación irresistible. Esto es porque se activan los circuitos del cerebro que generan las adicciones. Al responder el e-mail hay una pequeña recompensa en el cerebro, pero muchas veces es una mala gestión del tiempo. Cuidado con estas distracciones. Yo propongo no comenzar el día con los e-mails, hacer antes algo más importante para uno mismo. Debemos limitar el tiempo para leer y contestar los e-mails, si no uno acaba pendiente de los correos como si fuera su droga, y cuidado con mirarlos en tus momentos de descanso, pues te los pueden arruinar.

El teléfono (muy especialmente el móvil) tiene un botón más importante que el resto. El de apagar. Si no usas ese botón, te controla el teléfono y, por tanto, se pierde el control sobre el tiempo de cada uno. Cuando alguien te llama, el otro sí está controlando su tiempo en ese momento, por tanto tú también tienes derecho a elegir qué hacer con el tuyo: decide si contestas o no. El teléfono móvil es una herramienta para cada uno de nosotros, no debemos dejar que se convierta en un medio de control o de esclavitud. Eso sí, devuelve las llamadas a los que te dejan recado.

**Aprendiendo a decir no.** Para manejar las interrupciones y evitar las sobrecargas de trabajo (otro ladrón de tiempo) hay que saber decir NO.

Normalmente preferimos decir sí a decir NO, es cierto. Sin embargo con el Mindfulness empezamos a descubrir que no existe el sí aislado del NO. Si decido decir sí a ir a ver el partido de básquet de mis sobrinos, estoy diciendo NO a mi plan original del sábado. Si decido decir NO al partido, sigo teniendo el sábado libre.

Un ejemplo del valor de este aprendizaje lo da una persona que llamaremos Luis y que trabaja en un centro tecnológico:

Tengo que decir que el curso de Mindfulness me encantó, me brindó una perspectiva que estaba en mi vida, pero sin palabras, un poco en desorden, y el curso la ha puesto en completo orden. Soy practicante de yoga y mi fin ha sido siempre estar consciente de lo que hago, pero me costaba extrapolarlo fuera del yoga, a mi trabajo, a mi vida personal y a mis metas en general. Había muchas cosas que no había analizado en mi vida y los ejemplos y ejercicios que Andrés nos dio son simples, pero aportan grandes cambios como el poder del NO, o si digo NO a esto estoy diciendo sí a otra cosa, y viceversa.

Otra oportunidad a la hora de decir NO o decir BASTA es ponerse una hora de marcharse del trabajo a casa: «si no has decidido a qué hora te quieres ir hoy, tu mente trabajará más dispersa al no tener una referencia clara y disminuirá notablemente la calidad de tu rendimiento y productividad».

Puesto que todos preferimos decir sí, podemos decir siempre sí a todo; solo necesitamos ser conscientes del balance sí/NO implicado en cada decisión y actuar en consecuencia. Además es más fácil de aceptar por parte de los demás si se explica desde el sí. Así podemos cuidarnos mejor, y vivir de acuerdo con los valores y prioridades de cada uno.

**Regulando su autoexigencia.** Una de las características de las personas que vienen a los programas de reducción de estrés es que son muy competentes en su trabajo y en su vida, pero también muy autoexigentes. Con el tiempo esta virtud se ha ido convirtiendo en esclavizante y, con tantas cosas por hacer, sienten que no siempre están a la altura de sus expectativas. Una consecuencia de poner Mindfulness en su vida es que desarrollan amabilidad y reducen su perfeccionismo. En vez de anhelar la excelencia en cada tarea, ¿por qué no buscar la excelencia en el conjunto de la vida integrando todas las funciones? ¿Por qué no delegar más, aunque no salga tan bien, para permitir a otros aprender y crecer en el trabajo? ¿Por qué no ir enseñando a los hijos a que se responsabilicen de tareas de la casa, en vez de tenerlos como huéspedes de hotel?

«Si solo lo sabes hacer tú, no te extrañe que siempre tengas que hacerlo TÚ». Enseña, confía y delega. «Empeñarte en que las cosas se hagan como las harías tú conseguirá que al final te las quedas tú».

¿Merece la pena ser perfecto pero vivir amargado? ¿De dónde nace esta necesidad de perfección tan poderosa? ¿Es mía o es el resultado de mi educación?

**Organizándose y simplificando su vida.** La desorganización es una gran pérdida de tiempo y energía. Si Marga atiende el correo postal con regularidad estará más tranquila el fin de semana y se ahorrará los sobresaltos de encontrarse con cartas importantes que se han vuelto urgentes.

En el trabajo a mí me gusta organizarme por tramos de 60-90 minutos para hacer actividades importantes, que requieran concentración sin interrupciones, seguidos de tramos iguales donde hago cosas variadas, más cortas y sencillas, como atender llamadas y e-mails o archivar o preparar viajes, tareas que requieren menos atención. En estos momentos también hago algún descanso, tomo un té o una fruta. Si soy capaz de tener uno o dos momentos al día de buena atención, trabajando con calidad, ese día suelo acabar satisfecho de lo que he producido.

Otra posibilidad está en simplificar, pues es sabido que las cosas se van volviendo cada vez más complejas y la atención es limitada. Quizás Marga también pueda valorar si necesita de verdad tener cuentas abiertas en tantos bancos (como es maximizadora, se ha dejado tentar por esas ofertas de mayor rentabilidad y tarjetas sin coste); puede

racionalizar el correo o darse de baja de cosas que no le interesan, para que así todo le sea más fácil y lo pueda llevar al día.

Con frecuencia, en los seminarios de empresa, oigo hablar de que las reuniones son una pérdida de tiempo; obviamente, esto puede ser el resultado de una mala organización. Me pregunto qué pasaría si los asistentes de una reunión expresaran esta opinión a quien los convoca y dedicaran una sesión a dialogar sobre cuál es su experiencia, que podría hacer que las reuniones fueran más útiles y provechosas, en vez de quejarse de puertas para afuera o a mí, que soy externo.

Tu atención solo se puede ocupar de una cosa a la vez y la dispersión lleva al estrés, ya que requiere demasiados recursos del sistema nervioso. Terminar una tarea da sensación de progreso y es estimulante. Para mí es importante mantener organizada la casa, el ordenador (fíjate en su nombre), el archivo, los documentos y la mesa, evitar guardar cosas que no necesito y tener a mano solo lo que estoy usando. También intento gestionar las interrupciones y no interrumpir a otros, y planificar las reuniones y entrevistas para que sean provechosas para ambas partes. Finalmente, hay que tener cuidado con las ventajas de la conectividad (teléfonos móviles y e-mail), pues nos permiten reacciones muy rápidas, en ocasiones sin pensar lo suficiente.

Recuerda que una cosa es la actividad y otra la eficacia; la primera, sin la segunda, es fuente de estrés. A mí me gusta el hábito de preguntarme si lo que voy a hacer en el momento siguiente es la mejor opción posible.

**Cuidándose mediante buenos hábitos.** Hay una percepción creciente de que el tiempo es un recurso escaso, pero esta sensación es errónea, como se ve si uno se sumerge en una vida rural o se aventura en un viaje como el Camino de Santiago. En este contexto la percepción de premura va gradualmente desapareciendo y el tiempo vuelve a ser un recurso disponible. El problema no es el gestionar el tiempo, sino la atención, que sí que es un recurso escaso. Lo que ocurre es que vivimos en un mundo con tal abundancia de opciones y posibilidades que al intentar conseguir todo lo que nos gustaría acabamos estresados.

Por estos motivos es difícil evadirse de la sensación de escasez de tiempo (y me incluyo), un problema que cada vez está más presente. La creciente velocidad de los procesos, la conectividad total o la disponibilidad inmensa de Internet nos llevan a estar siempre sobrecargados de tareas. Por eso cuando empecé a impartir el entrenamiento de Mindfulness de MBSR en España se me ocurrió cambiar la penúltima sesión, que trataba de cómo cuidarse mejor, para centrarme en cómo mejorar la gestión del tiempo, ya que sin tiempo no nos podemos cuidar. Lo hablé con Jon Kabat-Zinn y le pareció muy bien. Han pasado once años y sigue siendo una sesión muy valorada.

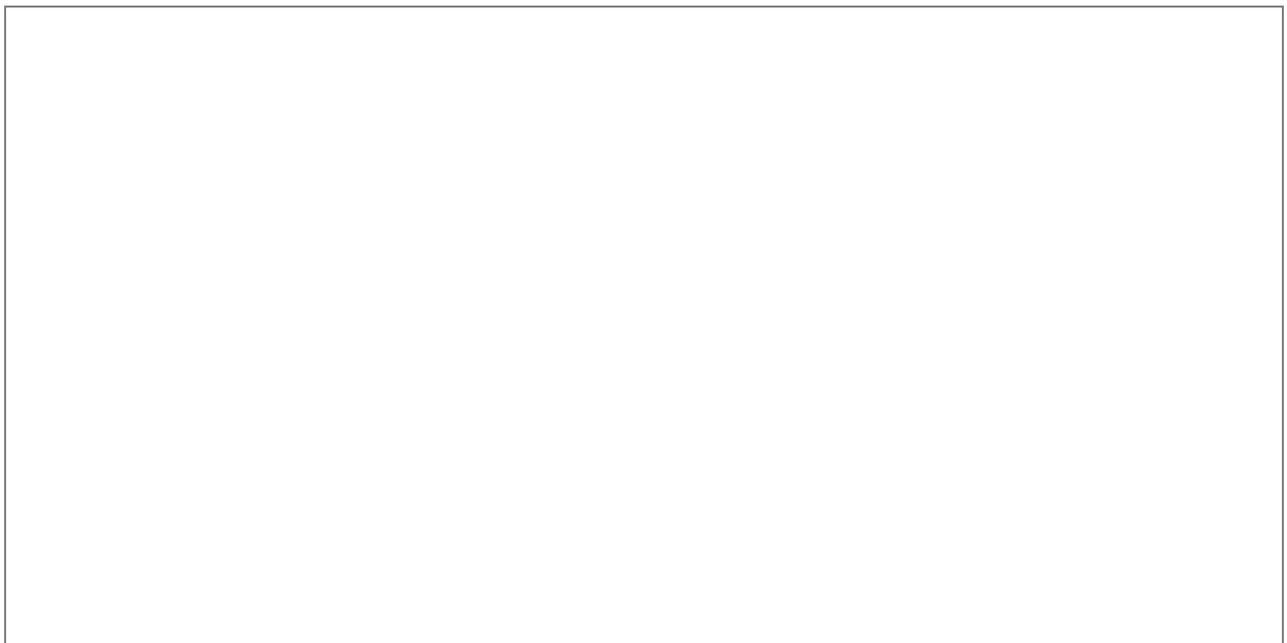
Gestionar el tiempo es cuestión de tener buenos hábitos, fijarse objetivos, enfocar la atención, organizarse, buscar sinergias y cuidarse. Este es el hábito más valioso de la gente eficaz, que se cuida y hace la vida más fácil. Así uno puede ser eficaz profesionalmente sin acabar desgastado por el estrés y la sobrecarga de tareas.

¿Te gustaría volar en un avión cuyo piloto exprimiera su tiempo al límite? ¿Ser atendido por un médico que va siempre a tope? ¿Crees que un niño o una niña desean unos padres que estén siempre ocupados en algo? ¿Es eso un buen ejemplo? ¿De dónde viene la idea de que es mejor profesional aquella persona que está siempre muy atareada, corriendo de una tarea a la siguiente, y que nunca tiene tiempo para sí misma?

En mi juventud yo tenía la impresión de que los grandes ejecutivos tomaban pocas vacaciones porque su tiempo era muy valioso. Sin embargo, recuerdo mi primer trabajo para una empresa sueca, donde descubrí que en esta cultura a los ejecutivos que no disfrutaban de todas sus vacaciones se les consideraba mal organizados, igual que los que no terminaban las reuniones a la hora prevista. Allí la conciliación del trabajo y la familia era natural; en España aún cuesta hacer ver a algunos directivos que la vida personal también importa, y mucho.

Hay dos descubrimientos importantes que experimentan las personas que asisten a un programa de Mindfulness: uno es que sienten que tienen más tiempo y otro que se dan cuenta de lo poco que se cuidan. Los momentos que se dedican a realizar actividades que les gustan les conectan y les renuevan. A la larga las personas felices son las que saben tener un tiempo para sí mismos, cuidando del cuerpo y de la mente, con una alimentación sana, descanso (yo soy un fan de dormir la siesta 15-20 minutos, y hay evidencias científicas de que es muy recomendable), ejercicio físico y relaciones afectivas que sean enriquecedoras. Todo ello contribuye al bienestar personal y redundante, cómo no, en la calidad del trabajo y en las relaciones con tu equipo y familia.

En resumen, podemos concluir que el uso que hacemos del tiempo es una de las mayores fuentes de satisfacción personal; aprovéchalo para dar un mayor sentido a tu vida. Por ello proponemos unos ejercicios que puedes realizar antes de pasar al siguiente capítulo, para poner en práctica estas ideas en la vida cotidiana.



## **PRÁCTICA**

### **APRENDER A DECIR NO EN POSITIVO**

---

En la siguiente ocasión en que estés con uno de tus seres queridos o un compañero de trabajo y notes que te piden algo, no des una respuesta inmediata, tómate un rato para reflexionar. En ese instante busca un momento de tranquilidad y, sentado, contempla la solicitud y lo que implica esta persona para ti. Luego fíjate en cómo resuena en tu cuerpo si aceptas su solicitud con un SÍ, nota el deseo de agradar y de quedar bien. Después reflexiona un instante sobre a qué estás renunciando implícitamente si aceptas esa solicitud, nota cómo se siente esa renuncia en forma de NO en el cuerpo y fíjate. Considera ahora el reverso, considera que dices NO a la solicitud y dices SÍ a lo que esa propuesta te pedía sacrificar y fíjate cómo te sientes ahora en el cuerpo. Comparando ambas sensaciones decide a qué quieres decir SÍ y toma la decisión que te resuena con más fuerza, explicándoselo a esa persona desde el SÍ.

Registro de ladrones del tiempo

Esta semana registramos los ladrones del tiempo: aquellos hábitos y actitudes que nos quitan tiempo y energía. Nota cómo reaccionas ante uno de estos ladrones. Fíjate si puedes evitar reaccionar al ladrón del tiempo, dejándote llevar por el impulso. Cuando el incidente o ladrón del tiempo haya pasado, reflexiona sobre cómo podrías haber respondido de forma más eficaz y haz una nota mental para intentarlo la siguiente vez, a ver qué pasa.

Plan de cinco puntos para mejorar la intención/atención

Tómate un instante para reflexionar sobre cómo te gustaría que fuera tu vida. Usa un momento tranquilo e inspirador para sentarte con lápiz y papel y escribe:

1. Desarrolla primero una visión de la vida/trabajo que te gustaría vivir (con sentido, en positivo y sin miedo) dentro de la realidad, pero con ilusión.
2. Define luego tus roles y sus implicaciones en el campo profesional, afectivo y personal, estableciendo límites al tiempo de cada campo.
3. Fíjate unas prioridades de forma semanal, atractivas pero realistas, de cómo repartir tu tiempo de acuerdo con tu visión.
4. Identifica las barreras para el cambio y prepara una estrategia para superarlas.
5. Intenta aplicar disciplina y control en tus tareas (saber decir NO, evitar distracciones, tomar iniciativas) para conseguir resultados a corto plazo.

Revisa el plan semanalmente para ver cómo lo estás haciendo e ir ajustándolo para ir aprendiendo sobre la marcha, sin dejar de lado tu visión.



## 9. El budismo, una psicología de la felicidad

*La felicidad no se encuentra con mucho esfuerzo y voluntad, sino que reside ahí, muy cerca de la relajación y la tranquilidad...*

*Solamente la búsqueda de la felicidad es lo que nos impide verla. Es como un arcoíris que uno persigue sin jamás alcanzarlo, porque no existe, aunque siempre esté ahí y te acompañe en todo instante...*

*Al querer coger lo inasible uno se agota en vano, pero cuando se abandona este propósito, el espacio está ahí; abierto, hospitalario y confortable, entonces ¡aprovéchalo!*

LAMA GUENDUM RINPOCHE (1918-1997), MAESTRO DE MEDITACIÓN

### **El Buddha como investigador de la mente**

El capítulo anterior explicaba la importancia de cuidarse no solo a nivel físico, sino a nivel mental. La necesidad de adquirir responsabilidad en la salud mental es una idea del siglo XXI. Hasta hace muy poco la salud mental solo interesaba en las patologías; ahora nos interesa la felicidad, lo que es un avance, y esta solo se da en una mente sana.

Pero quizás la importancia de la mente sana para la felicidad no sea un fenómeno tan moderno. En este capítulo vamos a retroceder unos 2.600 años para situarnos en el contexto donde nace el budismo, una tradición contemplativa que se interesa principalmente por la felicidad del hombre en la tierra. En este capítulo veremos el diagnóstico que hace el budismo sobre la experiencia del ser humano y las recomendaciones que plantea ante este reto existencial, que sigue muy vigente, como demuestra el redescubrimiento del budismo por la neurociencia.

Nuestra historia comienza en el norte de la India, donde hace veintiséis siglos ya existía una de las civilizaciones más importantes del planeta. Las llanuras del Ganges tenían un clima templado, favorable para la agricultura y el comercio, que dio lugar a una sociedad estructurada y sofisticada. Había pequeños reinos, con sus administradores, ejércitos para la defensa, ricos comerciantes, grandes universidades, una rica expresión artística y religiosa y unas clases sociales variadas. Similar en muchos aspectos a la experiencia de vivir hoy en día en diferentes países del siglo XXI. En este contexto nace Siddharta Gautama, que después recibiría el título de el Buddha, con el que pasaría a la historia, y que significa «el despierto».

Como todas las grandes personalidades, su historia puede estar decorada con cierta mitología, pero no por ello deja de ser coherente e inspiradora. Siddharta nace en una familia noble y gobernante en tiempos de bonanza y esplendor, lo que le permitió

disfrutar de los placeres de una vida fácil en el palacio de su padre, que era un noble en la zona. Al ser el primogénito, se le prepara con esmero en el arte de gobernar y se casa a los veintitantos con una guapa mujer, con la que tiene un hijo, que garantiza la dinastía. Hasta aquí todo va perfecto.

Sin embargo, un día en un paseo de visita por la ciudad en la que vivía, se sale del circuito oficial y descubre el mundo real, donde se encuentra con «la vejez, la enfermedad y la muerte», elementos que se le ocultaban en el palacio. Este descubrimiento le impacta tanto que cuestiona profundamente los fundamentos de su vida destinada al gobierno, donde el lujo y el placer son exclusivos de su casta privilegiada. Este acontecimiento le genera una crisis personal por la que decide abandonar el palacio y dedicarse a buscar una respuesta a este problema existencial: el sufrimiento del ser humano. Tiene solo veintinueve años, pero renuncia a un futuro brillante por una causa universal.

La primera aproximación del joven Siddharta en este desafío pasa por aprender de los maestros de meditación de la zona y acaba por convertirse en un asceta, que era una de las alternativas de la época para combatir los excesos del lujo y el placer. Un cambio radical, el de vivir en un palacio como heredero a pasar hambre y calamidades con otros «colgados» en un bosque, mendigando ocasionalmente algo de comida. Los ascetas intentaban alcanzar un estado de privación tal que aniquilara por completo las sensaciones placenteras, para así trascender el sufrimiento. No es un camino fácil, quizás le ayudó a Siddharta su formación como guerrero, propia de un príncipe, para hacer esta «travesía del desierto» de príncipe a mendigo. En cualquier caso, nuestro protagonista aprovecha bien la experiencia y consigue fraguar una determinación y paciencia admirables, que le servirían más tarde.

A pesar de dominar las técnicas ascéticas, Siddharta se da cuenta de que no merece la pena profundizar en un camino que debilita el cuerpo y la mente. Piensa que tiene que haber una alternativa intermedia, que no torture al cuerpo con privaciones ni lo esclavice con placeres mundanos. Con ese nuevo propósito abandona a los ascetas y se embarca en esta nueva búsqueda, ahora en solitario.

Una vez recuperado de las privaciones, inicia una vía de exploración profunda de la mente, usando la meditación como herramienta. Este camino le conduce a nuevos descubrimientos sobre el funcionamiento de la mente y los mecanismos del placer y del dolor. Llega un día en el que toma una decisión determinante: se jura a sí mismo sentarse bajo un árbol y no levantarse hasta no haber encontrado la respuesta a su búsqueda existencial. Así comienza una larga sesión de meditación donde profundiza en los mecanismos de la mente humana hasta descubrir la causa del sufrimiento y la forma de encontrar paz y serenidad en la vida.

Aunque esta historia pueda parecer un mito, en la India, en un lugar entre Benarés (también conocida como Varanasi) y Calcuta, se encuentra un árbol que se supone descendiente del que cobijó al Buddha en su gran meditación. Está en Bodhgaya, y es un

ejemplar de *Ficus religiosa*, o higuera de agua<sup>39</sup>, un árbol venerado por los budistas. Como biólogo me resultó conmovedor ver cómo se ha construido un templo en torno a un árbol, al que se lo venera y respeta con el cariño que recibiría un santo. Es una muestra del amor a la naturaleza que profesan los seguidores del Buddha.

Volviendo a nuestra historia. Este gran descubrimiento de Siddharta le acredita como el Buddha, «el que ha despertado», también se le llama «iluminación», pero este término me gusta menos porque implica una fuente de luz exterior, mientras que el despertar es con uno mismo (además de que es más cercano a la etimología de la palabra). Me gusta más la idea de despertar a una nueva conciencia, a una nueva forma de ser como humano.

Pero el despertar fue traumático, y el Buddha se quedó varios días vagando por la zona sin saber qué hacer con su nuevo conocimiento. Al parecer le surgieron dudas sobre cómo proceder, si debía guardarlo en su corazón o si debía compartirlo con otros. Como todos los descubridores, no tenía muy claro si su hallazgo podía ser comprendido por otros o si era algo que necesitaba experimentarse. En cualquier caso, decide probar a explicarlo, y quién mejor que sus antiguos colegas ascetas. Los localiza unas semanas más tarde en Benarés, y les da su primer sermón donde expone los fundamentos de su doctrina, las cuatro verdades que ennoblecen a quien las descubre, independientemente de su clase social.

### **Los cuatro descubrimientos que ennoblecen**

En unos jardines, a las afueras de Benarés, el Buddha se reencuentra con sus antiguos colegas, que le miran con rencor por haber traicionado sus principios ascéticos. Sin embargo, como le ven feliz, incluso radiante, movidos por la curiosidad le escuchan con atención, y quedan enganchados a este que es su primer sermón o enseñanza, conocido como «de las cuatro nobles verdades», y en el que da a conocer los descubrimientos que ha logrado gracias a la meditación:

1. El primer descubrimiento o verdad que presenta el Buddha tiene que ver con el hecho de que la existencia humana es inseparable de una cierta insatisfacción, irritación o sufrimiento. Es inevitable tener esta experiencia como ser humano. No todo el tiempo, claro, pero sí en algunos momentos. En su referencia personal está el sentimiento nacido del impacto de la enfermedad, la vejez y la muerte, pero también está la separación de lo que deseamos o la frustración de no tenerlo. Incluso si se tiene lo que se desea se sufre por miedo a perderlo. Es crudo, pero es verdad.

2. El segundo descubrimiento establece que hay una causa en esa insatisfacción, por lo tanto, si esa causa es erradicada, la insatisfacción cesa. Este descubrimiento es realmente poderoso porque establece una posibilidad hacia una vida de serenidad y tranquilidad, la posibilidad de encontrar el cielo en la tierra, vivir de forma distinta. ¿Cuál

es entonces esta causa de sufrimiento que nos hace estar insatisfechos? Para el Buddha se trata de la identificación excesiva con el *yo* o el ego, lo mío, las ideas, las posesiones. Aferrarse a esta identificación como si fuera algo real y fijo, cuando el *yo*, es decir, mi identidad, ideas y posesiones son algo cambiante.

3. El tercer descubrimiento se centra en la posibilidad de recuperar el bienestar mediante la cesación de las causas que originan esta insatisfacción. Es decir, entrenando la mente para reducir esta identificación excesiva con el *yo* y lo mío. Aquí es donde entra la meditación como un entrenamiento mental para percibir las cosas como son, cambiantes y condicionadas. La meditación cambia la percepción del mundo hacia una experiencia de la vida más cercana a la realidad, por ello es tan beneficiosa en la psicología.

4. El cuarto descubrimiento es una guía para cultivar el bienestar en la vida, y es conocido como el Óctuple Sendero, que se articula en estas ocho dimensiones subrayadas a continuación:

Tomar un **punto de vista de las cosas que sea** justo, que lleve a un **pensamiento justo** y se manifieste en un justo uso de la **palabra**. Realizar **acciones** justas, que faciliten un **modo de vida** justo, usando un **esfuerzo** justo, una **atención** (Mindfulness) justa y una **concentración** justa.

El término *justo*, tan repetido para describir cada dimensión, se puede traducir también como «sano» o «perfecto», y significa que sea de beneficio para uno mismo y para los demás. Esta forma de vincular el bienestar propio al de las demás personas, e incluso a otros seres vivos, es una constante en el mensaje del Buddha. Esta ética particular la exploramos con más detalle en el capítulo 11, pero baste decir ahora que se basa en la constatación de que no se puede ser feliz si los seres que nos rodean sufren. Una ética revolucionaria en una sociedad muy arcaica donde la acumulación de riqueza era muy bien vista, como en nuestro tiempo.

Al finalizar el Buddha su presentación a sus colegas ascetas, les declara:

Os prometo que, si yo no hubiera experimentado directamente todo esto que os he contado, no proclamaría que soy una persona despierta, libre del sufrimiento. Porque yo mismo he identificado el sufrimiento, entendido el sufrimiento, identificado sus causas, confirmado la existencia del bienestar, logrado el bienestar, recorrido todo el camino hasta el final del bienestar y alcanzado la total liberación del sufrimiento, proclamando ahora que soy una persona libre<sup>40</sup>.

Así el Buddha relaciona bienestar con libertad, lo que es radicalmente novedoso en su época. Incluso en nuestra cultura el valor de la libertad es muy reciente. De esta forma

comienza la exposición de la doctrina del Buddha, conocida como el Dharma, que convirtió a estos ascetas en sus primeros discípulos. Es interesante destacar que el Dharma no nace orientado a fundar una religión, ni a explicar la trascendencia humana, sino que es un manual de instrucciones para desarrollar una mente más sana, serena y tranquila con la que vivir de forma más satisfactoria. Esto es lo que me parece realmente inspirador.

### **El valor de la actitud para una mente sana**

Hay otra forma de explicar el camino óctuple que es muy popular entre los practicantes de vipassana, un estilo de meditación cada vez más apreciado en Occidente, que se articula mediante tres actitudes fundamentales:

1. **Ética** (*shila*, en la lengua original del Buddha), que trata sobre el conjunto de normas de conducta que permiten vivir de acuerdo con el «camino óctuple». Esta ética es similar a nuestra ética occidental, ya que trata sobre aquellos aspectos que son beneficiosos tanto para uno como para los otros seres. De las ocho dimensiones del camino, *shila* engloba la *acción* correcta, la *palabra* correcta y el *modo de vida* correcto. Esta actitud es fundamental para poder meditar, ya que garantiza tranquilidad y serenidad. Es bien sabido que vivir sin ética produce desasosiego, aunque desgraciadamente parece que hay notorias excepciones.
2. **Concentración** (*samadhi*) o entrenamiento de la mente, similar a como comprendemos ahora el término, se corresponde con el esfuerzo, la atención (Mindfulness) y la concentración correctas. El *samadhi* es llevado a cabo mediante el entrenamiento, de forma equivalente al desarrollo de competencias o habilidades personales. A medida que hay mayor *samadhi*, la meditación es más fácil.
3. **Sabiduría** (*prajna*) es el grado de entendimiento y de comprensión de cómo funcionan los procesos mentales asociados con la insatisfacción o la felicidad. En el camino óctuple corresponde a la visión y el pensamiento correcto y también a la acepción actual del término. A mayor sabiduría, mejor entendimiento de causas y efectos. Si usamos una parábola del Buda y de Jesucristo, la sabiduría nos permite entender que «si sembramos trigo, recogeremos trigo», y «si cultivamos amor, recogeremos amor». La falta de sabiduría la expresaba con mucha precisión Einstein cuando decía que «Hacer lo mismo y esperar resultados distintos es signo de locura».

Estos tres aspectos, ética, concentración y sabiduría, se refuerzan mutuamente. A mayor ética, es más fácil la concentración y de ello resulta mayor sabiduría. Con sabiduría es más fácil tener un comportamiento ético y tomar conciencia de que el

bienestar de uno es inseparable del de las personas con las que compartimos nuestra vida.

### **El jardinero interior**

Como el Buddha alcanzó el despertar debajo de un árbol, voy a comentaros una metáfora de jardinería que es usada en algunas terapias basadas en Mindfulness y que me resulta inspiradora<sup>41</sup>.

Supón que eres un jardinero o una jardinera que amas tu jardín; te encanta cuidar las plantas y que nadie más que tú tenga responsabilidad sobre su cuidado. Supón que las plantas son una metáfora de las cosas que tú quieres disfrutar en la vida. En ese caso, ¿cuáles serían las plantas de tu jardín? ¿Cómo verías las plantas desde esa óptica de un jardinero? ¿Estás cuidando las plantas que más valoras y aprecias? ¿Estás poniendo tu tiempo y energía en esas flores o aspectos de tu vida que más satisfacción te aportan?

Claro que las plantas no siempre dan las flores en el momento o lugar que uno desea, y cuando es así, al final las flores siempre se marchitan, por mucho cuidado que se les ponga no duran para siempre. ¿Puedes cuidar las plantas aunque no siempre salgan como a ti te gustaría?, ¿qué se interpone en tu camino hacia las plantas, en tu quehacer con ellas?, ¿demasiadas expectativas, miedo al fracaso, falta de disciplina? Quizás estés dedicando mucho tiempo solo a una planta del jardín. Es posible que estés demasiado pendiente de las malas hierbas y descuides las flores. Ya se sabe que en todos los jardines crecen malas hierbas, pero podemos obsesionarnos con las malas hierbas o dedicarles también tiempo a las plantas que deseamos tener.

Imagina un jardinero que desea evitar las malas hierbas a toda costa, y las corta tan pronto las ve. Pero las malas hierbas vuelven a aparecer y, nuevamente, el jardinero se afana en cortarlas y así sucesivamente. ¿Cómo sería la experiencia de ese jardinero en ese jardín, placentera o agobiante? ¿Crees que debiera abandonar el cuidado del jardín para ocuparse solo de las malas hierbas? No obstante, las malas hierbas, a veces, pueden ser necesarias y favorecer el crecimiento de otras plantas, bien porque den espacio para que otras crezcan, bien porque hagan surcos. Puede que esa planta tenga algún valor para que las otras se desarrollen, o para los pájaros e insectos que también son beneficiosos para el jardín. ¿Quién sabe?

A veces, las plantas tienen partes que no gustan, pero que sirven para algo o simplemente están allí, como ocurre con el rosal que, para dar rosas, ha de tener espinas. ¿Qué te sugiere? ¿Puedes querer a tus plantas de forma integral, aunque haya partes que no te agraden?

La práctica de Mindfulness es como el trabajo de un jardinero interior, que se ocupa del jardín de la mente donde crecen pensamientos bellos y armoniosos y otros con resentimiento o codicia. Este jardinero los ve como plantas, las observa y nota si le agradan o desagradan, si le aportan felicidad o sufrimiento. Observa cómo esos pensamientos despliegan actitudes diversas; unas son de amor y alegría y otras generan

odio o resentimiento. A medida que la persona se fija en este proceso, va volviéndose un mejor jardinero de su mente, al relacionar unos pensamientos con sus actitudes y experiencias.

Si este jardinero de la mente se comprometiera de verdad a cultivar pensamientos que originaran armonía y bienestar para sí mismo y para su entorno, ¿qué tipo de pensamientos debería cultivar? ¿Qué actitudes tendría que fomentar en su jardín? Y ¿qué pensamientos y actitudes debería erradicar? Si ese jardinero realmente entendiera que la felicidad depende de lo que cultiva en su jardín de la mente, ¿cómo sería este jardín?

### **Las tres características de la existencia**

Existen tres características que impregnan todas las enseñanzas del budismo, conocidas como sus tres sellos de autenticidad, que confirman el origen de una enseñanza del Buddha. A mí me gustan especialmente porque tienen un valor importante para desarrollar una salud psicológica. También los podemos llamar «los tres pilares de una mente sana» y son:

1. **Impermanencia** (*anicca*). La vida es un proceso de cambio constante, ello permite posibilidades, pero también implica amenazas. Ser consciente de este cambio constante nos debe dar flexibilidad psicológica que es causa de felicidad<sup>42</sup>. Los niños pequeños también lo entienden y dejan que sus emociones se adapten a la realidad cambiante. A medida que somos mayores, nos hacemos más rígidos y, por tanto, disfrutamos menos.
2. **No-Yo** (*annata*). Significa que no hay que tomar las cosas de forma personal, ya que todo está sujeto a causas y condiciones. Las experiencias, sean estas de felicidad o sufrimiento, no son fenómenos independientes de quienes los sienten o padecen. En psicología se sabe que todas las experiencias resultan de una interacción entre el fenómeno, el contexto y la experiencia personal. Sin embargo, nuestra forma de percibir la realidad atribuye a los fenómenos cualidades intrínsecas o particulares que en verdad no tienen.

Me explicaré con un par de ejemplos: decimos que una falda es fea o bonita, cuando en realidad estamos experimentando gusto o disgusto; la falda puede ser bonita en un año y fea en otro por efecto de la moda. Por ello la belleza es una característica que le atribuye a la prenda el observador, no pertenece a la propia falda. Pongamos otro ejemplo: una música no es buena ni mala en sí, puede ser cuestión de contexto. Así, escuchar una determinada canción en la radio por primera vez en el momento de dar el primer beso a un amante aporta a la canción un valor bien distinto a si suena cuando se rompe una relación amorosa. En este otro caso la experiencia de la canción es inseparable del contexto. Por lo tanto, una forma de desarrollar salud psicológica es observar

más la experiencia personal, que es real, y juzgar menos los fenómenos como si fueran buenos o malos.

3. **Insatisfacción** (*dukkha*). Esta tercera característica nos recuerda que en la vida hay momentos de satisfacción y de insatisfacción, ya hemos hablado de ello en las cuatro verdades. Quizás hay que añadir que debemos verlo como algo natural y, por tanto, no tenemos que buscar la satisfacción a toda costa, ni intentar evitar la insatisfacción como sea. Hay algunas situaciones que se deben aceptar como son. Los comportamientos de búsqueda constante de placer o de aversión a la insatisfacción son frecuentes en patologías mentales.

Otro elemento interesante de la doctrina del Buddha es que aborda el sufrimiento humano, la enfermedad y la muerte sin recurrir a soluciones posteriores, a la otra vida.

De hecho, durante los cuarenta años que estuvo dando enseñanzas nunca habló de cuestiones metafísicas como la eternidad, el renacimiento, los cielos o infiernos, sino que solía responder estas preguntas con el silencio. En una ocasión, cuando un discípulo le amenazó con dejar la comunidad si no le respondía a sus dudas sobre si el mundo era o no eterno, él le replicó con esta parábola:

Imagina que un hombre es herido por una flecha untada de veneno y que al intentar socorrerle dijera: «No permitiré que el cirujano me extraiga la flecha hasta que sepa quién la ha lanzado: si pertenece a la casta de los guerreros, o la casta de los nobles, brahmanes, plebeyos o artesanos. No permitiré que el cirujano me extraiga la flecha hasta que conozca al hombre que me ha herido: cuál es su nombre y de qué familia proviene. No permitiré que el cirujano me extraiga la flecha hasta que sepa si el hombre que me ha herido es alto, bajo o de mediana estatura. No permitiré que el cirujano me extraiga la flecha hasta que sepa si la piel del hombre que la ha lanzado es morena, mestiza o clara. No permitiré que el cirujano me extraiga la flecha hasta que sepa si el hombre que me ha herido vive en una aldea, en un pueblo o en una ciudad». Aunque uno mantenga la opinión de que el mundo es eterno o de que el mundo no es eterno, sigue habiendo nacimiento, vejez, muerte, pena, lamento, dolor y desesperación. Lo que yo enseñé es la destrucción de todo eso, aquí y ahora.<sup>43</sup>

Para el Buddha, la liberación de sufrimiento es consecuencia del darse cuenta de cómo es la realidad en la que vivimos. El nirvana, que sería la extinción del sufrimiento, es cuando vivimos en el mundo aceptando la impermanencia y la relatividad de los fenómenos, con toda la fragilidad y preciosidad de la existencia humana.

Vivir teniendo en cuenta estas tres características de la vida nos permite cultivar un talante flexible, abierto y receptivo con la realidad, aceptando aquello que está pasando,

pero sin resignarnos, tomando iniciativas cuando resulte conveniente. Podremos juzgar menos y comprender más, en suma, vivir una vida más armoniosa con la realidad.

### **El legado del Buddha**

Como indica Stephen Batchelor, el Buddha fue una persona extraordinaria, un revolucionario del pensamiento, que realizó cuatro aportaciones originales. No le fue fácil, ya que sus ideas chocaban con la cultura india de su tiempo, pero su actitud y compromiso vital con ellas le servían de aval<sup>44</sup>. Además él había sido príncipe para después renunciar a todo ello con el fin de encontrar la felicidad. Por eso predicaba con su ejemplo vital, además de dejar cuatro ideas semilla para que cultivaran las generaciones posteriores:

1. **El principio del origen condicionado.** No hay nada estable, todo está formado por causas y condiciones, ni siquiera el *yo* es estable, una intuición poderosa que la física moderna ha podido confirmar. No hay un elemento básico e inmutable de la realidad, todo está en cambio y por ello uno puede cambiar y cambiarse.
2. **El proceso de las cuatro verdades y el Camino óctuple.** Diagnosticar el sufrimiento humano, establecer la causa y proponer un tratamiento sin recurrir a creencias o cuestiones metafísicas que lo hacen accesible a todos y experimentable. El Buddha marca así el primer camino hacia la felicidad en esta vida.
3. **La práctica de Mindfulness.** Describir un nuevo entrenamiento de la mente, complementario de las otras prácticas de meditación de la época, la concentración y la devoción. Un entrenamiento de la mente para aceptar mejor esta realidad cambiante.
4. **El poder de la confianza en uno mismo.** Enfatizar en la responsabilidad de uno mismo en su felicidad, sin recurrir a lo que venga en otras vidas o a creencias de cielos e infiernos. Esta cuarta idea pretende motivar a las personas a realizar unas actividades y a cultivar un talante para cuidar su salud física y mental, con un sentido ético importante.

Además, el Buddha tenía un agudo sentido de lo que hoy conocemos como el marketing; muy necesario porque su doctrina es bastante áspera y muy exigente. No utilizaba rituales elaborados, ni habitaba templos fastuosos, ni prometía poderes milagrosos o compensaciones ultraterrenales. Yo me lo imagino como algún entrenador de los que había en mi colegio de niño, fan de su deporte y con una inmensa paciencia para enseñarnos lo fundamental para aprender un mínimo. Con ese mínimo los niños ya aprendíamos solos, jugando. Entonces el entrenador nos animaba, apoyaba y corregía errores. El Buddha enseñaba mucho con su ejemplo personal, hay muchas citas al

respecto, y animaba a los discípulos usando fórmulas de rendimiento rápido, para el despertar, claro.

## Conclusiones

En este capítulo he querido dar a conocer los orígenes del Mindfulness porque permiten entender mejor cuál es el contexto y el sentido que tiene esta práctica. Es muy probable que el Buddha fuera a la universidad de Taxila, en lo que ahora se denomina Pakistán. Fundada en el siglo V a. C. fue una de las primeras universidades del mundo. De lo que no hay duda es de que las enseñanzas del Buddha tienen una lógica consistente con la ciencia médica, en la medida en que exploran la sintomatología, estudian las posibles causas, hacen un diagnóstico y finalmente proponen un tratamiento con su pronóstico. Así, el Buddha establece en cuatro pasos o nobles verdades su análisis del sufrimiento humano:

1. Sintomatología = la insatisfacción o irritación.
2. Causas = el deseo, la aversión y la ignorancia.
3. Diagnóstico = se puede curar o erradicar la insatisfacción.
4. Tratamiento = el noble camino óctuple.

Por ello, para los que estamos familiarizados con el budismo, no es chocante hablar de ciencia, aunque la palabra *budismo* se asocie inevitablemente con la religión y pueda ser considerada como incompatible. Debo declarar que yo fui al colegio San Ignacio, mis estudios de Biología los cursé en la Universidad de Navarra, donde se estudian asignaturas de teología en todas las carreras, y el MBA lo realicé en la Universidad de Deusto, tres instituciones que promueven valores cristianos y que están dirigidas por organizaciones religiosas católicas. Aunque tengo un profundo respeto hacia el cristianismo y los creyentes, ya habrás notado mi admiración hacia el budismo, no como sistema de creencias, que también lo tiene, sino como modelo de psicología para la armonía y la felicidad.

Creo que la educación escolar como la que yo recibí nos privó de conocer otras tradiciones contemplativas distintas a la cristiana, y este capítulo ha pretendido resolver esta omisión en el contexto del origen de la meditación Mindfulness. Hemos visto cómo explica el budismo la existencia humana y el funcionamiento de la mente, y el modo en que propone comportarse en la vida, incluyendo el papel de la meditación como entrenamiento mental. De todas formas, no soy dogmático y suelo decir que: «Mindfulness es budismo para no budistas».

# PRÁCTICAS

## PRESTAR ATENCIÓN A LA TRANSITORIEDAD

### Y ¿QUIÉN SOY YO?

---

#### 1. Práctica informal. Presta atención a la transitoriedad y al cambio.

Elije una o varias situaciones de transición e intenta observar los procesos de cambio. Por ejemplo, cuando sales o entras en tu casa, cuando vas a una reunión o entrevista. Intenta tener la atención consciente en ese momento, notando lo que sientes en cada instante y lo que está ocurriendo a tu alrededor.

Fíjate en las cosas que cambian del entorno, de tu cuerpo y de tu mente. Pon interés en el proceso de cambio y observa la transitoriedad como algo natural y constante.

#### 2. Práctica formal. ¿Quién soy yo?

Después de una meditación, con tiempo y tranquilidad, hazte la pregunta: ¿quién soy yo?

Cada vez que surja un pensamiento, y no importa qué tipo de pensamiento (soy un idiota; soy un pecador; soy un gran actor; soy especial), no importa cuál, dite a ti mismo, inmediatamente, «¿De quién me surge este pensamiento?».

Si tu respuesta es «De mí», entonces hazte la pregunta «Pero ¿quién soy yo?».

Si surge otro pensamiento, repite el proceso.

Al principio esto puede ser muy difícil e incluso molesto. Pero estate tranquilo y no te enojas con tu mente agitada. Es como un niño mimado que ha sido indisciplinado todos estos años; le gusta dirigir el espectáculo. Intenta ser firme pero amable, sin juicios, con constancia y paciencia.

Si te encuentras molesto, pregúntate «¿Quién está molesto?».

«Yo», y entonces, «¿Quién soy yo?».

Si estás experimentando cierta agitación sobre una situación, puedes decir algo como lo siguiente:

«¿Quién tiene que tener eso ahora? ¿Quién está enojado? ¿Quién está deprimido? ¿Quién está nervioso? ¿Quién está luchando? ¿Quién quiere ser iluminado?».

Y siempre la respuesta es «Yo». Y ¿quién soy yo?

La mente está siempre buscando respuestas sin querer admitir que, frecuentemente, no entiende lo que de verdad ocurre. Es como un empleado que para mantener su trabajo inventa historias con las que contentar a su jefe, dando sentido a la realidad, aunque en el fondo no la entienda. Al ser vigilantes sobre los tejemanejes de la mente, deja de tomarse tan en serio y una persona se vuelve más tranquila.

Haces de esto tu propia meditación, siempre y cuando no sea algo forzado. Una vez que se convierte en esfuerzo, lo dejas hasta la próxima sesión.

Ramana Maharshi, un sabio hindú de quien he tomado esta meditación, lo recomienda hacer durante 10-20 minutos en la mañana, sentado con los ojos cerrados. Se puede repetir el ejercicio en la tarde o noche.



## 10. El arte del perdón

*Más allá de la noche que me cubre, negra como el abismo insondable, doy gracias a  
los dioses que pudieran existir por mi alma invicta.  
En las azarosas garras de las circunstancias, nunca me he lamentado ni he pestañeado.  
Sometida a los golpes del destino, mi cabeza está ensangrentada, pero erguida.  
Más allá de este lugar de cólera y lágrimas, donde yace el Horror de la Sombra, la  
amenaza de los años me encuentra, y me encontrará, sin miedo.  
No importa cuán estrecho sea el portal, cuán cargada de castigos la sentencia, soy el  
amo de mi destino: soy el capitán de mi alma<sup>45</sup>.*

WILLIAM E. HENLEY (1849–1903), POETA

### «Invictus», la inspiración de Mandela

Un campeón del arte de perdonar es Nelson Mandela, no es el único, pero sí es una persona cuya historia es muy conocida. Una muestra de cómo el perdón personal facilitó el perdón colectivo de su país, evitando un gran derramamiento de sangre. La cita introductoria es del poema que Mandela tuvo escrito en una hoja de papel que mantuvo durante su encarcelamiento, como se cuenta en el libro *El factor humano* de John Carlin<sup>46</sup>. Esta cita es un texto poderoso que le daba inspiración en los momentos más difíciles. Es un poema sobre la resiliencia y nos describe, en pocas palabras, la crudeza de una situación como la que vivió Mandela y su extraordinaria capacidad de sobreponerse como ser humano. Es un poema sobre dónde reside la capacidad de poder perdonar.

El perdón tiene algunas connotaciones piadosas que es preciso apartar de la religión para ver este acto desde una perspectiva humanista. Perdonar es una capacidad de la mente que aporta salud y facilita las relaciones humanas, y no es exclusivo de la religión. Tampoco es exclusivo de los seres humanos, pues sabemos que el perdón es una de las habilidades sociales de los grandes primates, como nos explica Frans de Waal en sus estudios<sup>47</sup>.

Hemos visto en capítulos anteriores que una de las reacciones de la mente ante un sentimiento de culpa es la rumiación. También hemos visto que esta es un proceso tóxico que genera infelicidad, compromete la salud mental y nos resta eficacia. Si bien es cierto que el paso del tiempo suele poner las cosas en su sitio, y que con la edad vamos volviéndonos más serenos y ecuanímenes, no siempre es así. Por ello conviene utilizar estrategias muy efectivas, como es el uso del perdón, para superar las injurias y recobrar el equilibrio mental.

El perdón tiene varias manifestaciones: está el perdonarse, pedir perdón a otros y el poder perdonar. Las tres versiones del perdón pueden ser realmente difíciles, verdaderos actos de coraje como en el caso de Mandela, cuyo proceso pasó por momentos de rabia, frustración, abatimiento y hasta de aceptación y esperanza. Gracias a esa aceptación surgió una nueva comprensión de la situación donde aparecieron oportunidades y un sentimiento de esperanza. Así Mandela se puso a explorar cómo trabajar con esas nuevas oportunidades.

Un ejemplo impresionante de este coraje para aprovechar las oportunidades fue su capacidad de establecer una relación humana con su carcelero, lo que le permitió aprender el idioma del opresor, el afrikáner. Aprendiendo la lengua y la forma de pensar de la cultura blanca, desarrolló la empatía necesaria para comunicar con el corazón, facilitando la conexión con los blancos y su influencia en este grupo minoritario, pero muy poderoso.

Perdonar, como demuestran Mandela y tantos otros, es una evidencia de una gran mente. Gandhi es otro ejemplo y la palabra *Mahatma*, como se le llamaba, significa eso, «gran alma», pero podríamos también decir «gran mente» o «gran corazón». Perdonar es un acto de amor, sea hacia uno mismo o hacia los demás. Pedir perdón es un acto de compasión, que busca aliviar el sufrimiento de otro y de uno mismo por lo que hizo. Ante el mal la reacción es el odio, la culpabilidad o el resentimiento y los deseos de venganza, es el instinto animal. Perdonar es la respuesta de una mente humana que desea tener serenidad y felicidad y ello solo se consigue pasando la página, pero ¿cómo hacerlo?

### **Nueve pasos para perdonar**

Mi redescubrimiento del perdón está basado en el trabajo de Fred Luskin<sup>48</sup>, director del Proyecto de Perdón de la Universidad de Stanford. Luskin propone un modelo de perdón que está basado en nueve pasos y que se alinea muy bien con la práctica de Mindfulness, de hecho, es uno de los elementos mejor valorados de nuestros talleres avanzados. Lo expondré a continuación:

1. El primer paso tiene que ver con **tomar conciencia**. Darte cuenta exactamente de cómo te sientes sobre lo ocurrido y articularlo verbalmente, expresando qué pasó y por qué no te parece correcto. Para ello se puede escribir o comentarlo con una o dos personas de tu confianza, no para que te den la razón, sino para poder expresar adecuadamente el asunto.
2. Después hay que orientar la atención hacia uno mismo y hacer un **compromiso personal** sobre la importancia de sentirse bien y la necesidad de pasar página sobre esto. Perdonar es un acto de amor hacia uno mismo, no es algo para el causante del daño.

3. **Enmarcar cuál es tu propósito.** Recuerda que perdonar no implica necesariamente la reconciliación con la persona que te ha hecho daño o que tú apruebes su acción; puede que sí, pero también puede que no. Básicamente se trata de recuperar tu paz y el equilibrio interno. Perdonar puede definirse como «la paz y el entendimiento que nacen de dejar de culpar, tomarse las cosas de forma menos personal y vivir la experiencia de forma menos agresiva».
4. **Busca la perspectiva adecuada.** Reconoce que tu malestar nace de los sentimientos heridos, de tus pensamientos y emociones, no de aquello que te ofendió hace unos minutos o hace varios años. Perdonar permite sanar estos sentimientos heridos.
5. Cuando te sientas agobiado o vuelvan los recuerdos, practica alguna técnica de **regulación emocional** como el Mindfulness y facilita la aceptación gradual de lo que ocurrió, sin cargar más el tema emocionalmente. Recuerda que una cosa es el acto y otra la persona que realiza ese acto. Los comportamientos de las personas están muy condicionados por las circunstancias del momento y eso, en ocasiones, es determinante.
6. **Abandona** la idea de esperar que sean otros los que cambien. Recuerda la importancia de tu salud y tu bienestar por encima de las ideas del bien o del mal. Recuerda que lo más importante es cuidar de ti mismo.
7. Explora el tema por si **encuentras algo positivo** de esta situación, quizás hayas ganado en experiencia o en conocimientos, en conocer mejor a las personas o a ti mismo, en vez de repetir mentalmente lo sucedido una y otra vez.
8. **Recuerda que una vida satisfactoria** y bien vivida es la mejor «venganza» y es la demostración de la calidad personal. En vez de centrarte en tus emociones heridas, dando así poder a la persona que te causó daño, encuentra la forma de conectar con la belleza, el amor y la amistad en tu entorno. **Perdonar es una cuestión de poder personal.**
9. **Corrige tu historia** del agravio para recordarte el hecho de tu decisión valiente de perdonar. Los actos forman parte del pasado (aunque sus consecuencias persistan). Orienta tu atención hacia el presente y el futuro, que es donde están las oportunidades de vivir una vida satisfactoria.

La práctica de perdonar ha demostrado que reduce el odio, la depresión y el estrés, permitiendo que se expresen sentimientos de esperanza, compasión y autoestima. Saber perdonar nos permite mejorar nuestras relaciones personales y nuestra salud, abriendo la mente y el corazón a una vida más plena, con más sentido.

### **El arte de pedir perdón y disculparse**

Somos más sensibles al dolor propio que al ajeno, por ello sobrevaloramos los agravios sufridos e infravaloramos las consecuencias de nuestros actos. Esta diferente vara de medir es natural, incluso hay personas que se sienten ofendidas con mucha facilidad, quizás porque ya están en un estado emocional alterado que les hace ver las cosas de forma demasiado personal. En cualquier caso, no suele ser un problema el disculparse demasiado, sino más bien todo lo contrario, al menos, si uno lo sabe hacer con elegancia. Aquí vamos a explorar algunas estrategias para pedir perdón, con un modelo inspirado en el Mindfulness que tiene tres pasos:

1. El primer paso es el **reconocimiento**, que implica la aceptación de lo ocurrido. Aquí es importante distinguir que lo ocurrido no estaba en la intención de quien ejecutó la acción (si la intención era hacer daño, obviamente, no tiene sentido pedir perdón) y, sin embargo, por una u otra causa así ha sido. No hay que dejarse llevar mucho por las causas, ya que esto distrae la atención al especular sobre lo que debía haber ocurrido, o podía haber ocurrido. Lo importante en el Mindfulness y en perdonar es lo que pasó en realidad.
2. El segundo paso es conectar con el daño causado, el efecto material o psicológico del acto en sí, y aquí es donde entra la **empatía**, que es la forma de compartir emociones. Esta parte es importante, ya que perdonar es un ejercicio de regulación emocional y por ello hay que dar espacio a esas emociones heridas y acogerlas.
3. El tercer paso es asumir la **responsabilidad** sobre la acción. Si hay daños materiales, cómo se pueden compensar, paliar o resarcir. No solo vale pedir perdón. Sobre los daños psicológicos, que siempre los hay, debemos demostrar a esa persona que se la respeta, estima o se la tiene en cuenta. Es verdad que un ramo de rosas no repara la avería del jarrón chino, roto en pedazos por mi descuido, pero transmite mi sentido de la responsabilidad y comunica a la otra persona que sus sentimientos me importan, más allá de las palabras.

Es importante, desde esta perspectiva del Mindfulness, recordar que cuando pedimos perdón lo hagamos mediante un acto auténtico, resultado de conectar con el sufrimiento de la persona dolida y de la compasión con la que acoger ese sufrimiento. Aunque suele haber una incomodidad por parte de uno mismo, el pedir perdón no debe nacer como una reacción a mi incomodidad, sino como una respuesta al sufrimiento de la otra persona. La práctica de la benevolencia que veíamos en el capítulo 5 resulta muy útil para prepararse antes de pedir perdón, ya que tiene que ver con la compasión.

Con esta intención podemos preparar una disculpa de forma deliberada. Sobre todo si es un asunto grave o una relación importante. Por ello hay que considerar los siguientes puntos en la preparación, disposición y ejecución de la disculpa:

1. **Primero, seleccionar el lugar y el momento.** No es bueno hacerlo de sopetón, en público o en medio del pasillo. Lo ideal es que la persona que va a recibir las disculpas esté preparada, cómoda en la medida de lo posible y atenta, de lo contrario se empeorarán las cosas.
2. **Considerar antes el enfoque** en relación con la persona afectada. Es importante incluir aquí los tres pasos antes mencionados: reconocimiento, empatía y responsabilidad. Es importante seleccionar las palabras, claras, precisas, pero sin ser provocador.
3. Hay que **ser muy cuidadoso** para centrarse en el asunto y evitar abordar otros temas sin haber cubierto el asunto, incluso si lo intenta la persona agraviada. No se pueden solucionar los temas más que de uno en uno.
4. No apresurarse, **hay que dar tiempo para que la otra persona regule la emoción**, ello requiere dejar un periodo de «digestión» antes de pasar a otro tema o terminar. Aquí es donde se tuercen muchas disculpas en parejas, ya que se cierran en falso, pero la emoción está ahí y salta enseguida de nuevo. Mi recomendación es aguantar en silencio un rato hasta asegurarse de que la disculpa ha sido acogida y está teniendo efecto.

### **Liberarse del mal karma**

Hay una parábola del budismo que narra la historia de dos monjes que volvían a su monasterio después de una peregrinación. En un momento dado deben cruzar un río que estaba desbordado y el agua llegaba por la cintura. En la orilla se encuentran con una joven que también necesitaba cruzar, pero que no se atrevía. Uno de los monjes, el más joven, se ofrece a coger a la mujer a hombros y cruzarla hasta la otra orilla. Al pasar, la mujer se deshace en agradecimientos y se despiden, y los monjes siguen su camino. Al cabo de varias horas de caminata, el monje más joven percibe un cierto rechazo de su compañero, que se mantenía en un tenso silencio desde el paso del río. Cuando le pregunta si había algún problema, el mayor le dice:

—¿Te parece bien lo que has hecho? Tenemos un voto de castidad que nos prohíbe tocar a las mujeres, y tú no solo la has tocado, sino que la has cargado en tus hombros para cruzar el río. ¿Y ahora me preguntas qué me pasa? Me avergüenzo de ti.

El más joven, dándose cuenta de las tribulaciones de su compañero, le replica:

—Es verdad, yo he cargado con la mujer desde una orilla hasta la otra, pero la he dejado allí. Tú, sin embargo, llevas cargando con la mujer desde el río hasta aquí. Varias horas.

Esta historia nos puede dar qué pensar sobre qué agravios llevamos cargando durante semanas o meses, cosas pasadas que hicimos o dijimos que son como una carga emocional. Quizás creemos que tenemos razón y por eso queremos seguir cargando el agravio. Tal vez los guardamos para que se reconozca, o tal vez estamos avergonzados y

cargamos la culpa como si fuera un castigo cuyo sufrimiento nos exime. Lo importante es que seguimos sufriendo por una acción pasada.

Reconocer el efecto de las acciones pasadas es el propósito de la teoría del karma, que es central en el budismo, al igual que en el hinduismo de donde proviene. El Buddha dijo que somos «herederos de nuestros actos pasados» y tiene razón en gran medida. Aunque es una teoría compleja que, muchas veces, al simplificarse, se malinterpreta como fatalismo o determinismo.

La psicología budista establece que todo acto tiene un efecto y que ese efecto nos incluye de alguna forma. Por ello ser feliz no es resultado de la suerte, sino de realizar actos que crean condiciones de felicidad. Cuando hemos participado en actos que han creado sufrimiento para uno mismo o para los otros, perdonar nos permite liberarnos de ese mal karma y recuperar el equilibrio mental, que es condición para la felicidad.

Ver las acciones y su resultado de forma impersonal es una de las grandes aportaciones del budismo. Cuando nos tomamos las cosas de forma personal, nos atribuimos una importancia excesiva, para lo bueno y para lo malo. Podemos creernos que somos los responsables del éxito de un proyecto, olvidando las contribuciones de los compañeros, o buscamos al responsable del fracaso del proyecto ignorando los factores ambientales. En esta óptica somos víctimas del karma, ya que no entendemos el funcionamiento de la vida.

Cuando comenzamos a ver la realidad como una relación dinámica entre causas y consecuencias, vemos que «esto» produce «aquello». Entonces apreciamos la realidad como es y empezamos a actuar de otra forma, liberándonos de la ley del karma. En la parábola anterior, el monje mayor estaba enfadado con su compañero por su comportamiento, le juzgaba y rumiaba al respecto. No se daba cuenta de que el acontecimiento no tenía trascendencia, sino que lo mantenía vivo en su mente. El monje joven había dejado a la mujer en la orilla, y no le daba más importancia al tema, su motivación para ayudarla era la amabilidad y no la lujuria. Este hecho no tenía efecto kármico en el joven, pero sí en el mayor, ya que lo había condicionado para el resto del día.

Perdonar es una forma de liberar la mochila emocional de todos esos agravios que hemos sufrido o cometido, que seguimos cargando en la mente sin querer y sin necesidad. Es una forma de descargar ese «mal karma» y recuperar la libertad para actuar sin condicionamientos previos.

### **La benevolencia**

Hemos empezado este capítulo con el poema que inspiraba a Mandela en sus momentos de oscuridad y quería acabar con un extracto de otro bello poema titulado «Kindness»<sup>49</sup>, de Naomi Shihab Nye, y cuyo título podemos traducir por *bondad* o *cariño*. Como al traducirlo pierde parte de la musicalidad, lo recojo modificado como si fuera un cuento:

Antes de que sepas lo que realmente es la bondad, debes perderlo todo, sentir el futuro disolverse en un momento, como la sal en un caldo aguado.

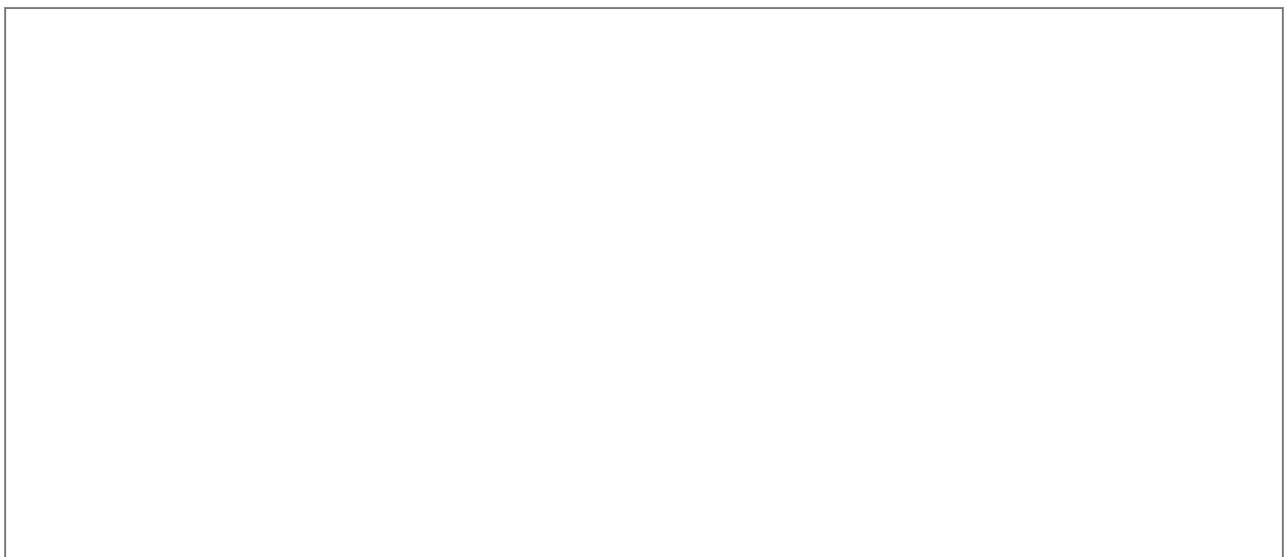
Aquello que sostenías en tu mano, aquello que guardabas y contabas tan cuidadosamente, todo esto debe perderse para que sepas lo desolado que puede ser el paisaje entre las regiones de la bondad...

Antes de que reconozcas la bondad como lo más profundo que tienes, debes conocer la pena como la otra cosa más profunda. Debes despertarte con pena, debes hablarle, hasta que tu voz capte la trama de todas las penas y veas así el tamaño del paño.

Entonces solo la bondad tiene ya sentido..., y desde entonces va contigo a todas partes como una sombra o un amigo.

Para mí el perdón es una manifestación de la bondad humana que tan bien describe este poema. Esa bondad, la única cosa que tiene sentido en ciertos momentos de oscuridad, y que se manifiesta en el coraje de perdonar y en la humildad de pedir perdón. Es una demostración de dignidad humana y de valentía que traspasa la vulnerabilidad y siente el sufrimiento de los demás. Una vulnerabilidad que, contrariamente a lo que parece, nos hace más fuertes, como expresaba el poema «Invictus».

En resumen, para practicar el arte del perdón puedes seguir los enfoques que hemos presentado en este capítulo como si fuera un ejercicio. Tómate tu tiempo, y después haz una meditación que te aporte tranquilidad y ecuanimidad mental. Luego puedes abordar los pasos explicados para perdonar o preparar una estrategia para pedir perdón. Si tienes algún conflicto abierto, que está sin resolver, puedes beneficiarte de un enfoque impersonal con el siguiente ejercicio que te dará una visión distinta de la situación. Con estos ejercicios podrás entender mejor el siguiente capítulo, que trata sobre la ética para el bienestar.



## **PRÁCTICA**

### **LA CONCIENCIA EMPÁTICA EN UN CONFLICTO**

---

Identifica una situación de conflicto o un dilema entre dos puntos de vista, el tuyo y el de otro, siguiendo este procedimiento:

Primero prepárate tomándote unos minutos de atención en la respiración o realizando un paseo por el campo que te aporte una sensación de tranquilidad y ecuanimidad.

Describe la situación en conflicto como si tú tuvieras toda la razón, bien de palabra a una tercera persona (amigo/a) o en un monólogo o por escrito.

Después, describe la situación como si la otra persona tuviera toda la razón, bien de palabra a esa tercera persona o en un monólogo o por escrito.

Explora tú mismo o con esa tercera persona qué has sentido/descubierto en el ejercicio.

#### **Práctica formal de Mindfulness**

Atención en la respiración con campanillas, 5, 10, 15, 20 y 30 minutos.

Esta práctica está disponible también en MP3 y se puede descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente). Puedes usar una alarma para marcar el tiempo.

Esta práctica es para aquellas personas que ya están familiarizadas con las meditaciones guiadas y las pueden realizar por sí mismas, a su ritmo y manera. La campana marcará con un sonido a los 5, 10, 15 y 20 minutos, y con tres sonidos al finalizar, a los 30 minutos. Puedes definir antes la intención de tu sesión, si será completa o no y si lo harás en una postura, por ejemplo, sentado, o alternando una postura sentado y caminando, usando las campanillas como referencia. Es importante que respetes tu intención durante la práctica.



## 11. La ética de la interdependencia

*La acción solo tiene sentido en el contexto de la relación, y sin comprender la relación, la acción en cualquier nivel solo generará conflicto. La comprensión de la relación es infinitamente más importante que la búsqueda de cualquier plan de acción.*

JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986), ESCRITOR Y MÍSTICO

### **Las implicaciones de cultivar arroz o trigo**

Los españoles, como otros europeos y los descendientes de estos que viven en Norteamérica, destacamos del resto del mundo por nuestro gran sentido de nosotros mismos como individuos. Nos gusta vernos como personas únicas, autónomas, con ideas propias. Discutimos por defender nuestros puntos de vista, admiramos a las personas «hechas a sí mismas» (una expresión curiosa; sin embargo, me pregunto ¿quién hace a quién?) y a los que destacan en el grupo. Nos parece normal, pero como saben los antropólogos esta sensación de ser individual es una idea muy peculiar.

La gente en el resto del mundo es más propensa a verse a sí misma como parte de una red entretrejida con otras personas como seres interdependientes, no independientes. En esos mundos sociales, alejados del nuestro, las personas se afanan más por encajar y ajustarse a los demás que por sobresalir y destacar. Esas gentes no se imaginan como quijotes solitarios luchando contra molinos, sino como una pequeña parte de un todo mayor. En España decimos que «quien no llora no mama» y quizás por eso recurrimos tanto a la queja. En Japón, la gente dice que «el clavo que sobresale recibe el martillazo», un enfoque radicalmente distinto.

Estas diferencias parecen banales, pero tienen un efecto profundo en la manera en que percibimos e interpretamos la realidad. Por ejemplo, los estadounidenses son más propensos a ignorar el contexto que los asiáticos. Al mostrar una imagen de un gran pez nadando entre otros grupos de peces y un bosque de algas, los estadounidenses recordarán al pez grande, mientras que los japoneses comenzarán recordando la escena del fondo de algas y los otros peces.

Hemos visto en capítulos anteriores como la percepción de las situaciones condiciona nuestro comportamiento en ellas. Una visión más centrada en el individuo genera una percepción de uno mismo como un ser independiente; una visión más centrada en el contexto, que incluye la comunidad, genera una percepción más interdependiente al contar con los otros seres. Estas diferentes orientaciones, hacia la independencia o hacia la interdependencia, afectan a la forma en la que abordamos los

conflictos de componente ético, donde hay un dilema entre el beneficio propio y el beneficio de otros seres.

Un equipo de investigadores dirigido por Katherine B Curhan de la Universidad de Stanford encontraron que estas diferencias de percepción podrían afectar también a la salud<sup>50</sup>. La afectividad negativa —el sentirse mal consigo mismo— tiene un mayor impacto en el cuerpo si eres occidental, ya que atribuimos mucho valor a lo que siente uno mismo. Así, en nuestra cultura nos culpabilizamos, preocupamos o enfadamos en exceso. Curiosamente la palabra *culpa* no existe en algunas lenguas asiáticas, como la tibetana, ya que no disponen de este concepto. Sí usan una palabra para indicar responsabilidad, pero sin la carga afectiva extra que tiene la culpa. Para un japonés, por ejemplo, los efectos de estos pensamientos que a nosotros nos generan «mal rollo» son menos poderosos, posiblemente, porque los japoneses son más propensos a atribuir los sentimientos a su situación o contexto y no tienden a culparse tanto a sí mismos.

Por otro lado está la modernización —a medida que una comunidad se vuelve más rica, también se vuelve más individualista—, pero ello no explica el estilo interdependiente persistente en Japón, Corea del Sur y Hong Kong, que tienen una elevada renta per cápita.

La revista *Science* publicó un estudio de Thomas Talhelm y su equipo que atribuye estas orientaciones diferentes a las culturas creadas alrededor del cultivo de trigo y el cultivo de arroz<sup>51</sup>. El arroz es un cultivo meticuloso y necesita complejos sistemas de irrigación que tienen que ser construidos y drenados cada año. El uso del agua de un agricultor afecta al rendimiento de su vecino y toda la comunidad debe repartirse este recurso. Así, los productores de arroz tienen que trabajar juntos integrando las necesidades propias y las del vecino, lo que les hace desarrollar una actitud más interdependiente.

En cambio, los cultivadores de trigo solo necesitan que llueva en varias ocasiones durante el ciclo y no riegan sus campos. Para plantar y cosechar trigo se necesita menos trabajo que en el arroz y, por tanto, menor coordinación y cooperación. Es sabido que, históricamente, los europeos han sido productores de trigo y los asiáticos han cultivado arroz. Los autores del estudio sostienen que durante miles de años, las sociedades donde se da un cultivo predominante, sea de arroz o de trigo, desarrollaron culturas distintas: «No es necesario cultivar arroz personalmente para heredar la cultura del arroz si se nace en una región arrocería». Es fácil ver que este elemento histórico afecta a la ética, y que una cultura individualista es distinta de una cultura colectivista, pero ¿hay una ética mejor que otra?

### **¿Malvado o ignorante?**

Sócrates, el filósofo griego, equiparaba la inteligencia a la virtud. Según este principio, que también enfatiza la psicología budista, nadie es de verdad inteligente si no es a la vez una persona virtuosa, entendido como virtuoso aquel que sabe cómo alcanzar sus metas

sin dañar o aprovecharse de las de los otros, porque pone a los demás de su lado o porque respeta los objetivos de los demás. En el budismo, como vimos antes, se reconoce un acto como virtuoso si permite el beneficio de uno y el de los demás seres.

Esta proposición de Sócrates también se puede formular en el sentido contrario: no hay malvado que en el fondo no sea un ignorante, ya que no es plenamente consciente del alcance de sus actos y del daño que producen. Percibir como ignorante a un malvado no le quita peligrosidad, pero reduce la carga afectiva y nos permite actuar de forma más ecuánime. Así, podemos ver la ignorancia en el drogadicto, que destruye su salud y crea un gran sufrimiento en su entorno. De esa percepción lo podemos tratar como a un enfermo mental, reconociendo que el consumo de sustancias afecta a la voluntad y al comportamiento, sin olvidar su peligrosidad hacia otras personas. En la historia de alguien que se droga, sea un rico, un famoso o un delincuente, veremos que hay una historia de sufrimiento. Esta percepción más compasiva hacia las adicciones, que va emergiendo con el tiempo, nos permite tratarlas de forma más efectiva y humana. Si mi hijo o hija tomase drogas, tener un enfoque compasivo me permitiría abordar mejor la situación, tomando las medidas necesarias, pero sin culpabilizarle o enfadarme demasiado. Al final, enfadarse afecta a nuestra capacidad de razonar, daña las relaciones humanas y perjudica la salud. Si al hecho de tener un problema de drogas en la familia se añade el de lidiar con un enfado familiar, dañando la salud y las relaciones, mal vamos. Ciertamente, la responsabilidad del enfado no se la puedo atribuir al problema de las drogas, ya que mis sentimientos son míos, como hemos visto ya en este libro.

### **Ética para el bienestar**

La palabra *ética* proviene del griego *êthikos*, que significa «carácter», y su objetivo es organizar a las personas con el fin de que puedan colaborar con el bienestar de una sociedad. Es evidente que el bienestar de la sociedad no se puede alcanzar si no es a través del bienestar de las personas, así que la ética trataría del comportamiento humano que facilita el bienestar social a largo plazo.

Parece claro que una persona que cultive una percepción de la realidad interdependiente, incluyendo a otros seres, pueda ver mejor cómo afectan sus actos al bienestar de los demás. Esta percepción irá desarrollando naturalmente una actividad más respetuosa y amable hacia los demás. Es fácil comprender cómo esta visión del mundo interdependiente es la que más se ajusta a la realidad. Carl Sagan, uno de los mejores divulgadores de la ciencia del siglo XX, formaba parte del equipo de la NASA que en 1990 tomó una fotografía de la Tierra vista a 6.000 millones de kilómetros. En ella, nuestra casa se ve como un punto azul pálido flotando en la inmensidad del espacio negro, como dice en su libro, hablando de ese punto:

En él (este punto azul pálido) se encuentra todo aquello que amas, todo aquello que conoces, todo aquello de lo que has oído hablar, cada ser humano que existió, vivió

sus vidas. La suma de nuestra alegría y sufrimiento, miles de confiadas religiones, ideologías y doctrinas económicas, cada cazador y recolector, cada héroe y cobarde, cada creador y destructor de la civilización, cada rey y cada campesino, cada joven pareja enamorada, cada madre y padre, cada esperanzado niño, inventor y explorador, cada maestro de moral, cada político corrupto, cada «superestrella», cada «líder supremo», cada santo y pecador en la historia de nuestra especie vivió ahí, en una mota de polvo suspendida en un rayo de luz del Sol.

La Tierra es un pequeño escenario en una vasta arena cósmica. Piensa en los ríos de sangre vertida por todos esos generales y emperadores, para que, en su gloria y triunfo, pudieran convertirse en amos momentáneos de una fracción de ese punto. Piensa en las interminables crueldades impuestas por los habitantes de una esquina de ese píxel para los apenas distinguibles habitantes de alguna otra esquina; lo frecuente de sus incomprensiones, lo ávido de matarse unos a otros, lo ferviente de su odio. Nuestras posturas, nuestra imaginada autoimportancia, la ilusión de que tenemos una posición privilegiada en el universo, son desafiadas por este punto de luz pálida.

Nuestro planeta es una mota solitaria de luz en la gran envolvente oscuridad cósmica. En nuestra oscuridad, en toda esta vastedad, no hay ni un indicio de que la ayuda llegará desde algún otro lugar para salvarnos de nosotros mismos.

La Tierra es el único mundo conocido hasta ahora que alberga vida. No hay ningún otro lugar, al menos en el futuro próximo, al cual nuestra especie pudiera migrar. Visitar, sí. Colonizar, aún no. Nos guste o no, en este momento la Tierra es donde tenemos que quedarnos. Se ha dicho que la astronomía es una experiencia de humildad y construcción de carácter. Quizá no hay mejor demostración de la tontería de los prejuicios humanos que esta imagen distante de nuestro minúsculo mundo. Para mí, subraya nuestra responsabilidad de tratarnos los unos a los otros más amablemente, y de preservar el pálido punto azul, el único hogar que jamás hemos conocido<sup>52</sup>.

Es fácil experimentar la interdependencia de todos los seres desde esta visión privilegiada a 6.000 millones de kilómetros. Pero los sabios de la Antigüedad también la intuyeron y nos dejaron sus enseñanzas: Sócrates, Jesucristo, el Buddha o, más recientemente, Gandhi o Mandela; todos tomaban decisiones desde la interdependencia, considerando a las distintas razas y religiones, a los menos favorecidos y a los más poderosos.

Mi experiencia de interdependencia no fue en el espacio, sino meditando bajo una encina una tarde de agosto. Me di cuenta del valor de tener una sombra fresca donde sentarme y cómo esta frescura era gracias a que la encina absorbe los rayos de sol, al

retirar calor del ambiente. Noté cómo la encina estaba captando esa energía luminosa y respirando como yo, solo que su respiración generaba oxígeno a través de la fotosíntesis y yo lo consumía en mi respiración. Con ese oxígeno yo estaba digiriendo mi última comida, extrayendo la energía de carbohidratos que por la mañana estaban en una lechuga, un tomate, unas judías y en el trigo que sirvió para el pan. Esta energía venía del mismo sol y, al liberarla, yo emitía anhídrido carbónico o CO<sub>2</sub> con mi respiración. Este gas lo tomaba la encina y lo fijaba en sus tejidos, hacia las hojas y el tronco que en el futuro calentaría a alguien en invierno. Así la encina y yo estábamos en comunión, yo consumía su oxígeno y ella tomaba mi CO<sub>2</sub>. La encina y yo estábamos juntos, respirábamos lo mismo. Intentaba sentir dónde acababa la encina y dónde comenzaba yo, y notaba como si el aliento de la encina llegara al interior de mis pulmones y las células de los alvéolos hicieran un intercambio con sus moléculas, que luego flotaban hasta la hoja del árbol y, con la ayuda del sol, consumaban ese intercambio, en un equilibrio perfecto. Había paz y tranquilidad en ese momento, me sentía fascinado por esta maravilla del universo que es la vida.

Sin embargo, hay muchas personas que ignoran esta realidad y ven la naturaleza como un recurso que explotar. Nuestro país ha perdido una gran parte de su masa forestal por la explotación maderera codiciosa, por querer ampliar pastos o crear urbanizaciones. La consecuencia de esta deforestación es un clima más seco y árido, que resulta más duro para vivir y menos productivo agrícola. Esta ignorancia está presente en el consumo de agua, donde para aumentar la productividad agrícola se bombea en exceso del subsuelo secando humedales como, por ejemplo, las Tablas de Daimiel. En otros casos el bombeo de agua es tan irresponsable que llega a modificar la calidad del agua salinizando el pozo y convirtiendo las tierras en un desierto. Poco antes de escribir estas páginas he leído en la prensa cómo en Brasil se están perdiendo millones de hectáreas de selva para buscar oro. ¿Da sombra y cobijo el oro? ¿Nos alimenta, purifica el aire? No, solo es un resultado de la ignorancia, la codicia y el miedo que lo convierten en un valor «refugio» y un problema social y medioambiental en las zonas donde se busca.

Creo que en esta sociedad tenemos un problema grave de bienestar debido a la ignorancia. Al no ver que el nivel de vida que mantenemos es a costa de explotar a otros seres humanos, y a la naturaleza en general, lo que hacemos es multiplicar las desigualdades y desequilibrios. Nuestra avidez por poseer cosas y consumir energía está dejando a nuestros hijos un planeta desequilibrado en lo social, lo económico y lo ambiental. Esta ilusión de ser independientes es una óptica dañina para la vida del planeta, que obviamente está basada en la interdependencia. Las tribus mal llamadas «primitivas», que viven más conectadas con la vida, tienen una mayor consideración hacia la interdependencia. Los iroqueses, por ejemplo, una tribu originaria del Canadá, tenían la ley de «las Siete Generaciones» por la que se obligaba a los líderes a tomar decisiones que beneficiaran a su pueblo durante siete generaciones futuras (que para los

estándares de hoy en día son más o menos 200 años). Esta aproximación haría cambiar de forma radical muchas de nuestras inversiones industriales y actividades humanas, que están basadas solo en el disfrute de unos pocos y en la posibilidad de ganar unas elecciones a cuatro años vista.

### **Meditando para cultivar la ética**

Aunque explicar la ética de forma intelectual está bien, si la persona no se encuentra con su mente equilibrada, es muy difícil lograr un comportamiento ético. En la Biblia, Jesús cuenta una historia de un samaritano que ayudó a un hombre que acababa de recibir una paliza por una banda de matones, mientras que un sacerdote y el levita, los miembros distinguidos de esa sociedad, habían pasado de largo ignorando al herido. Esta historia se conoce como la «parábola del buen samaritano» y se cita para ilustrar el amor al prójimo, una de las bases del comportamiento ético. Tradicionalmente hemos confiado en la creencia de que cuando las personas conocen estas parábolas son más proclives a dar ayuda, así la ética se enseña mediante el estudio, pero quizás este método no sea el más eficaz.

En un seminario de Teología de la Universidad de Princeton<sup>53</sup>, donde todos estaban familiarizados con esta parábola, cuarenta estudiantes participaron en lo que aparentemente era un estudio sobre la educación y las vocaciones religiosas. En un edificio, donde primero completaron un cuestionario, se les indicó que debían ir a otro pabellón para dar unos una charla sobre vocaciones y otros una charla sobre la parábola del buen samaritano. Además, a los estudiantes se les metió prisa, pero en diferentes grados. En el camino hacia el segundo edificio, donde tenían que dar la charla, un cómplice (actor confabulado con el estudio) estaba postrado en el pasillo quejándose, a la vista y en clara necesidad de ayuda. La cuestión era si estos estudiantes de teología le ayudarían o no.

En primer lugar, los investigadores encontraron que el grado de ayuda no dependía de si los participantes iban a hablar de vocaciones o sobre la parábola del buen samaritano, sino de la «prisa». Solo el 10 % de los estudiantes a los que se les había metido mucha prisa ofreció ayuda al actor que supuestamente estaba sufriendo, mientras que más del 63 % de los que tenían poca prisa ofreció su ayuda.

Este estudio da que pensar sobre el efecto que tiene la prisa y toda la presión a la que estamos sometidos en nuestro comportamiento. Es evidente que cuando estamos con la mente equilibrada tomamos mejores decisiones y ello también afecta a la ética. Por otro lado, somos demasiado rápidos para aplicar etiquetas de disposición de las personas por sus acciones o falta de ellas, sin tener en cuenta los factores situacionales que son tan influyentes en el comportamiento. Tenemos que parar y pensar antes de ser demasiado duros con nosotros mismos o con otros a la hora de juzgar acciones y comportamientos.

La práctica de la meditación budista favorece una percepción más interdependiente y fomenta un mayor componente altruista. Helen Weng demostró cómo personas que

tenían un entrenamiento breve en meditación de compasión se comportaban de forma más altruista<sup>54</sup>. Es natural cuando en la psicología budista se dice que la práctica de Mindfulness produce como efecto colateral generosidad y amabilidad, lo que ayuda a equilibrar la atención sin atraparse ni rechazar nada.

### **Una psicología con ética**

La psicología budista, a diferencia de la psicología occidental, es inseparable de la ética. La raíz de la ética, según el budismo, consiste en cultivar un estado mental de generosidad, amabilidad y sabiduría. Estos estados mentales son los opuestos a los tres venenos de la mente, codicia, aversión e ignorancia, que mencionaba el Buddha. En un viaje reciente por la India, siguiendo los pasos del Buddha, me encontré con una simple y profunda recomendación grabada en una roca:

Evitar los actos malévolos,  
realizar lo que es virtuoso  
y purificar la mente.  
Esa es la enseñanza del Buddha.

Creo que cualquier religión o sistema de creencia apoyaría estas recomendaciones para vivir mejor.

Por ello la meditación Mindfulness está en el corazón de las enseñanzas del Buddha, porque limpia y calma la mente. Aunque meditar tiene un efecto evidente como tranquilizante, su poder se manifiesta cuando se complementa con los otros dos componentes clave de la psicología budista: la ética y la sabiduría o discernimiento. Estos tres componentes actúan como potenciadores los unos de los otros para generar un modo de vida saludable, virtuoso y, por tanto, feliz; un modo de vida que cumpla con un requisito esencial: lo que es bueno para uno es bueno para los demás.

Algunos maestros de meditación budista, en su forma tradicional, ven el Mindfulness con recelo porque piensan que es un producto de marketing orientado a cultivar bienestar o eficacia personal. Les parece que estos son objetivos mundanos, secundarios desde la perspectiva de la filosofía budista. Les parece que al hacer mucho énfasis en la salud se olvida la ética que es parte fundamental del proceso. En algunos casos pueden tener razón, ya que como toda novedad hay instructores que no tienen un conocimiento suficientemente profundo de Mindfulness y su vinculación con la ética, o no llevan suficiente tiempo practicando como para haber integrado esta indispensable relación. Creo que no hay que descalificar el efecto del Mindfulness por este aspecto; como dice mi colega Elisha Goldstein, es como dejar que se vaya el bebé con el agua sucia del baño. Es importante mantener las cosas en su contexto. En personas con altos niveles de estrés o ansiedad, como algunos de los asistentes al programa MBSR, no tiene sentido hablar de la ética antes de rebajar el estrés, tal y como se vio en el estudio del

buen samaritano. Es evidente que una persona en estado de agitación mental no tiene buen criterio.

Para mí la ética es una parte inseparable de la meditación. No tiene sentido sentarse a meditar para apaciguar la mente y luego ir a trabajar con una actitud codiciosa, agresiva o explotadora hacia otras personas. Estos comportamientos son venenosos para la mente y como tales generan irritación. Es como darse martillazos y luego un bálsamo y masajes para aliviar el dolor; sería mejor dejar de darse martillazos... En el programa MBSR nosotros tenemos la ética implícita, por lo que no se ve si no se ha hecho el programa. También hablamos de ética de forma explícita al final, cuando el grado de malestar psicológico ha bajado y empieza a desplegarse una mejor comprensión de la realidad como algo menos peligroso, y una mayor sensación de capacidad personal. Un gran amigo mío, al terminar un programa MBSR, cuando le pregunté qué había sentido me dijo: «Ahora siento que yo soy importante para mí». Desde esta sensación de valor personal podemos empezar a reflexionar mejor sobre el alcance de nuestras acciones.

Resulta muy atractivo pensar que hay una ley en el universo que fomenta la justicia, premiando los buenos comportamientos y castigando los malos. Sin embargo, ahora que tengo más experiencia en la vida y mejores conocimientos de psicología, creo que esta ley funciona, pero no por una idea de justicia universal, sino por un mecanismo adaptativo que premia la conducta colaboradora y castiga el egoísmo extremo. Creo que compensa vivir con ética de interdependencia, pero como soy consciente de que defender esta tesis me llevaría a escribir otro libro, les propongo que si no acaban de estar convencidos lean *Super cooperadores* del biólogo matemático Martin Nowak<sup>55</sup>, una autoridad en ciencia que explica que la colaboración ha sido determinante en nuestra supervivencia.

Un enfoque hacia la ética que yo utilizo en mis seminarios está orientado hacia la felicidad y lo desarrollaré en el siguiente capítulo. Pero antes de abordar el tema de la felicidad me gustaría proponer, como en los anteriores capítulos, unas prácticas de la Orden InterSer que permiten experimentar mejor lo comentado aquí y prepararnos para el siguiente capítulo.

### **Practicando una ética de la interdependencia**

El enfoque hacia la ética que yo utilizo en mis seminarios está orientado hacia la ética para la felicidad y lo desarrollaré en el siguiente capítulo. Pero antes de abordar el tema de la felicidad me gustaría proponer, como en los anteriores capítulos, unas prácticas que permiten experimentar mejor lo hablado aquí y prepararnos para lo que viene después. Estas provienen de la Orden del InterSer, que es una comunidad de personas comprometidas con esta visión interdependiente propia del budismo, creada por el monje Thich Nhat Hanh en 1966, una de las personas que mejor encarnan el Mindfulness. Esta comunidad, practicante del zen, enfatiza el valor de la ética asociada a la práctica del

Mindfulness, como se ve en «cinco entrenamientos de la conciencia plena», que recogemos a continuación.

Estos cinco entrenamientos representan la visión budista para una espiritualidad y una ética no sectarias. Son la expresión concreta de las enseñanzas del Buddha sobre las «cuatro nobles verdades» y el «noble óctuple sendero», el camino de la comprensión correcta y el amor verdadero, que llevan a la sanación, a la transformación y a la felicidad de nosotros mismos y del mundo. Practicar los cinco entrenamientos de plena conciencia es cultivar la interdependencia como antídoto para combatir toda discriminación, intolerancia, ira, miedo y desesperanza.

Esta práctica no está compuesta por normas rígidas como los mandamientos, sino que representan ideales para alcanzar. Por ello, es importante recibirlos y vivirlos con apertura de espíritu, con flexibilidad y sin dogmatismo, teniendo en cuenta las posibles excepciones. Yo los leo como una oración de vez en cuando, o en momentos de dificultad, como fuente de inspiración hacia un comportamiento más ético y virtuoso.



## PRÁCTICA

### LOS CINCO ENTRENAMIENTOS DE MINDFULNESS

---

Después de un momento de tranquilidad, como al final de una meditación, puedes recitar en alto o para ti estos compromisos para que sean fuente de inspiración en tu vida, dejando que estas ideas entren en contacto con la mente, notando si hay aceptación o resistencias y contemplando esta posibilidad de comportamiento impecable como un ideal.

#### **1. Reverencia por la vida**

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la visión profunda de la compasión y del InterSer, así como a aprender formas de proteger la vida de las personas, los animales y las plantas. Tomo la firme determinación de no matar, de no dejar que otros maten y de no tolerar ningún acto de violencia en el mundo, ni en mi pensamiento, ni en mi modo de vivir. Al observar que las acciones dañinas surgen de la ira, del miedo, de la avaricia y de la intolerancia, y que estas provienen, a su vez, de formas de pensar dualistas y discriminatorias, cultivaré la apertura, la no discriminación y el no apego a creencias, con la finalidad de transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí mismo y en el mundo.

#### **2. Felicidad verdadera**

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mi actuar. Tomo la firme determinación de no robar y de no poseer nada que deba pertenecer a otros, y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que lo necesiten. Practicaré la mirada profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento; que la verdadera felicidad no es posible sin comprensión ni compasión; que correr tras la riqueza, la fama, el poder y los placeres sensuales puede acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de las condiciones externas, y de que puedo vivir felizmente en el momento presente simplemente recordando que ya cuento con condiciones, más que suficientes, para ser feliz. Me comprometo a practicar un Medio de Vida Correcto, de forma que pueda ayudar a reducir el sufrimiento de los seres vivos en la Tierra y revertir el proceso del calentamiento global.

#### **3. Amor verdadero**

Consciente del sufrimiento causado por la conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de los individuos, las parejas, las familias y la sociedad. Reconociendo que el deseo sexual no es necesariamente expresión de amor, y que la actividad sexual motivada por el deseo compulsivo me daña tanto a mí como a los demás, tomo la firme determinación de no involucrarme en relaciones sexuales sin amor verdadero, ni en un compromiso profundo de largo plazo, y hago partícipes de ello a mi familia y amigos. Haré todo lo que esté en mi poder para proteger a los niños del abuso sexual y para impedir que las parejas y las familias se fragmenten a causa de una conducta sexual inapropiada. Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender medios apropiados para cuidar mi energía sexual y cultivar el amor bondadoso, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, que son los cuatro elementos básicos del amor verdadero para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás. Si practicamos el amor verdadero, sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

#### **4. Palabra amable y escucha profunda**

Consciente del sufrimiento causado por hablar inconscientemente y por la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a cultivar el habla amorosa y la escucha compasiva, a fin de aliviar el sufrimiento y promover la reconciliación y la paz en mí y entre otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones. Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con sinceridad, utilizando palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Tomo la firme determinación de no hablar cuando la ira se esté manifestando en mí. Practicaré la respiración y el caminar con plena conciencia para reconocer y mirar profundamente en mi ira. Reconozco que las raíces de la ira se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona. Hablaré y escucharé de un modo que pueda ayudar a que tanto la otra persona como yo transformemos el sufrimiento y encontremos el camino de salida a situaciones difíciles. Tomo la firme determinación de abstenerme de difundir noticias de las que no tenga certeza y de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría y ecuanimidad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la ira, la violencia y el miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

#### **5. Nutrición y sanación**

Consciente del sufrimiento causado por el consumo irreflexivo, me comprometo a comer, beber y consumir con plena conciencia para cultivar una buena salud, tanto física como mental, en mí, mi familia y mi sociedad. Practicaré la mirada profunda en mi forma de consumir las Cuatro Clases de Nutrimientos, es decir, la comida que ingerimos, las impresiones sensoriales, la intención y la conciencia. Tomo la firme determinación de no jugar apuestas ni de consumir alcohol, drogas, o cualquier otro producto que contenga toxinas, como ciertos sitios de Internet, juegos electrónicos, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para entrar en contacto con los elementos refrescantes, curativos y nutritivos que se encuentran en mí y en mi entorno, sin permitir que los remordimientos y las penas me arrastren al pasado, ni dejar que mis ansiedades, miedos o apegos me alejen del momento presente. Tomo la firme determinación de no intentar cubrir la soledad, la ansiedad y otros sufrimientos, dejándome llevar por el consumo irreflexivo. Contemplaré la naturaleza del InterSer (interdependencia) y consumiré de un modo que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y conciencia, así como en el cuerpo y conciencia colectivas de mi familia, de mi sociedad y de la Tierra.



## 12. En busca de la felicidad

*Si con todo lo que tienes no eres feliz,  
con todo lo que te falta tampoco lo serás.*

ERICH FROMM (1900-1980), PSICOANALISTA

### ¿Qué es la felicidad?

Abderramán III, el famoso califa de Córdoba del siglo X, fue uno de los gobernantes más importantes de la historia de la humanidad. Un hombre de acusados rasgos de personalidad: brillante, astuto, impetuoso, culto, violento y cruel. Reunía una combinación de características que hizo de él uno de los hombres más poderosos de la Edad Media occidental. Cumplió con muchas de sus ambiciones políticas y militares, viviendo además en un lujo completo, pero sorprendentemente no fue feliz, como él mismo reconoce en sus memorias<sup>56</sup>:

He reinado ya más de 50 años en la victoria o la paz; soy amado por mis súbditos, temido por mis enemigos y respetado por mis aliados. No existe terrena bendición que me haya sido esquiva.

Las personas buscamos la felicidad en la riqueza, la fama y el placer más allá de la imaginación, pero Abderramán, que lo tenía todo, escribió:

En esta situación, he numerado diligentemente los días de felicidad pura y genuina que me han caído en suerte: ascienden a catorce.

¿Cómo puede un gobernante que lo consigue todo ser mayoritariamente infeliz? ¿Qué es la felicidad? La respuesta más fácil es que la felicidad es, simplemente, lo contrario de la infelicidad, así como la oscuridad es la ausencia de luz. Pero es más complejo. La felicidad y la infelicidad están ciertamente relacionadas, pero no son realmente opuestas y, además, se encuentran en zonas diferentes del cerebro. Hay imágenes del cerebro que muestran que las partes de la corteza cerebral izquierda son más activas que las de la derecha cuando estamos experimentando la felicidad, mientras que el lado derecho se vuelve más activo cuando somos infelices.

Por extraño que parezca, ser más felices que la media no significa que uno no puede también ser más infeliz que el promedio. Una de las pruebas, tanto para la felicidad como para la infelicidad, es el Test de Afectividad Positiva y Negativa o PANAS, que Gloria

García de la Banda y yo usamos en un trabajo para medir el mecanismo por el que el Mindfulness reducía el malestar psicológico<sup>57</sup>. Nos dimos cuenta de que el efecto de un programa MBSR era mayor en reducir infelicidad que en crear felicidad. Vimos que en las personas que desarrollaron Mindfulness su afectividad negativa se reducía, debido a una menor rumiación, mientras que en la afectividad positiva no había cambios.

Si le preguntas a una persona infeliz por qué es infeliz, casi siempre va a culpar a las circunstancias. En muchos casos, por supuesto, esto es justificable. Algunas personas están en paro, tienen dificultades económicas, sufren soledad o tienen dolencias físicas. Muchos estudios académicos trazan un vínculo claro entre la infelicidad y la pobreza, el dolor y la soledad. Pero también se puede ser infeliz en el éxito, como Abderramán.

Hay además una relación entre la infelicidad y las adicciones. ¿Alguna vez has conocido a un adicto? Por lo general, consumen alguna droga o trabajan compulsivamente para aliviar el deseo, la ansiedad o la sensación de soledad, y todo ello es una fuente de infelicidad para esas personas. El caso de las drogas está bien estudiado, consumir estupefacientes da una sensación temporal de placer que alivia el sufrimiento existencial de una persona, pero a medida que consume más drogas se van generando causas de sufrimiento, debido a las implicaciones económicas, sociales y de salud, que atrapa a la persona en un círculo vicioso. La adicción es, en última instancia, la que causa su sufrimiento. El mismo principio fue el deseo constante, como una adicción, de Abderramán por incrementar su poder y su riqueza, pero a costa de no tener casi nunca placer. No ser feliz más que catorce días. Podemos ver así cómo una persona adicta es una persona infeliz y eso a mí me ayuda a tener una perspectiva más compasiva sobre la adicción, sea de drogas o de poder y riqueza.

### **El deseo y el placer**

Ante esta posibilidad de vivir encadenados a nuestros deseos, ¿hay que renunciar al placer? Como la práctica de Mindfulness consiste en observar y describir las experiencias, voy a relatar algunos descubrimientos particulares en torno al deseo y el placer. La primera observación es que el estado mental que reconocemos como **el deseo** es un estado de agitación y tensión, en el que la mente se entrega a elaborar fantasías que generan placer en forma de anticipación, además de una sensación de urgencia, mezclada con esperanza y miedo al fracaso. Un cóctel que en ciertas dosis resulta excesivo y deja de ser agradable para convertirse en agobiante. Parece ser que una hormona responsable de este estado es la dopamina, que orienta nuestra atención de forma obsesiva hacia algo o alguien y que condiciona tanto la experiencia de la persona enamorada como la de la drogadicta.

El otro estado mental, **el placer**, es más sosegado y amable. Se presenta con una sensación de deleite de los sentidos generando disfrute y relajación. En el placer, la atención está orientada hacia el presente y hay una sensación de satisfacción real más potente que en el deseo. En las relaciones humanas este placer se suele asociar con el

amor. Cuando entre dos personas se da este placer-amor, se segrega, entre otras, la hormona oxitocina de la que hemos hablado. Esta hormona establece el vínculo y fomenta generosidad y confianza hacia la otra persona; esta es la hormona del amor.

De una forma conceptual podríamos definir que el deseo se ocupa de lo que no se posee, mientras que el placer se ocupa de lo que sí se posee. Esta sensación de posesión puede hacer disminuir el deseo, y viceversa; cuando surgen barreras y dificultades en torno a un objetivo, estas pueden acrecentar el deseo. De este principio derivan muchas estrategias de seducción.

A menudo el deseo y el placer se alternan, mezclándose en la experiencia, como en las actividades sexuales que son como una obra de teatro en la que actúan nuestros protagonistas, deseo y placer, en los papeles principales. En los prolegómenos, que pueden venir de muy atrás, el papel estelar recae en el deseo, que centra la atención en un propósito. A medida que se avanza en el cortejo, el deseo se va abriendo camino. Cuando comienza el contacto físico, empezaría la experiencia de placer (no quiero decir que el cortejo no sea placentero, pero no es lo mismo) y aquí se dispara la oxitocina, la hormona del amor. Entonces ambos, deseo y placer, luchan por su lugar en la escena. El deseo se viste de pasión intentando ir cada vez más lejos, hasta alcanzar cotas más altas, mientras que el placer-amor frena e intenta disfrutar de cada caricia, de cada beso, de cada momento. Si el amor desplaza al deseo de la mente, todo quedará en unos momentos de ternura. Si el deseo mantiene firme el pulso narrativo, llegará hasta el máximo que pueda, para desvanecerse luego, dando lugar después al placer-amor y otra dosis de oxitocina.

Este protagonismo alternante del deseo-pasión y el placer-amor se sustenta, detrás de las bambalinas, gracias a un baile entre dos partes del sistema nervioso autónomo. Por un lado está el sistema simpático, responsable de la acción y que alimenta las intenciones del deseo. Por el otro lado tenemos al sistema parasimpático, que articula la relajación y el disfrute dándonos esa sensación de placer que llamamos «hacer el amor».

Este mismo proceso se da también en la relación con la comida, el deseo de llevarse a la boca un jugoso manjar, el placer de saborear cada bocado. Si el deseo es muy fuerte comemos muy rápido y casi no disfrutamos. Si estamos relajados podemos saborear y apreciar mucho más un plato. Pero si no hay deseo no nos interesa la comida. Por eso uno de los ejercicios de Mindfulness más simples y poderosos a la vez es comer, de verdad, una fruta, por ejemplo, una mandarina, notando olores, texturas, sabores, como si fuera la primera vez, como si fuera única. Sentir el sol, el aire, la tierra y el cariño del agricultor. Una vez vino un agricultor a un programa de Mindfulness desde una comarca lejana y se quedó maravillado de la experiencia. Ante la sorpresa de su mujer, el campesino justificaba los 200 km de viaje por haber comido una fruta, eso sí, plenamente consciente.

Podemos hacer la práctica aún de forma más potente si notamos la intención de consumir algo antes de iniciar la acción. En ese caso podemos preguntarnos si realmente

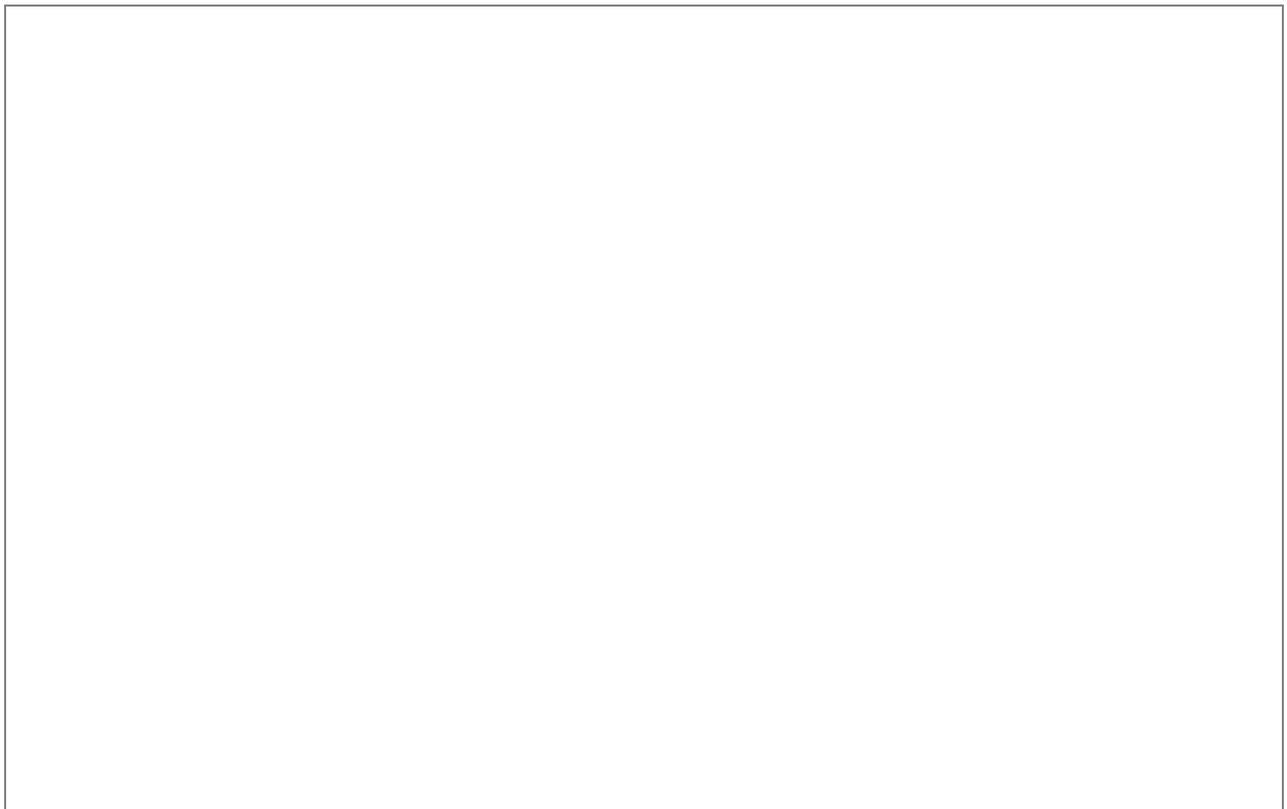
lo necesito, o si es saludable.

Otra dimensión es notar la sensación de deseo y explorar la capacidad de contemplarlo, sin tener que intentar satisfacerlo. O explorar el placer de degustar algo plenamente consciente, como proponemos en las prácticas al final del capítulo.

### **Ama a las personas y usa las cosas**

Una vez que hemos delimitado el territorio del deseo y del placer, en el contexto de la búsqueda de la felicidad que tanto preocupaba a Abderramán, es más fácil entender cómo una sociedad que está basada en el deseo resulta infeliz. Hoy en día el efecto de la publicidad y la oferta de productos es tal que hay más sensación de deseo que de placer. La cuestión de la infelicidad deriva de la insatisfacción, y ese es el problema radical de una sociedad consumista, como tan bien explica Arthur Brooks, un pensador de la derecha estadounidense que recientemente ha descubierto el budismo<sup>58</sup>, integrándolo sin renegar de sus valores cristianos. El consumismo está orientado hacia querer siempre más y más. Aunque no podamos precisar con claridad qué es lo que buscamos, siempre queremos algo más y la publicidad siempre nos propone algo donde cristalizar este deseo.

Buscamos estas cosas para llenar un vacío interior. Estos productos pueden traer una breve satisfacción, pero nunca dura, y nunca es suficiente. Esta búsqueda de riqueza, fama, relaciones sexuales y cosas materiales nos lleva a una objetivación de las demás personas, es decir, el ciclo de desear y conseguir cosas constantemente. Esta idea la podemos formular como:



Esta fue la fórmula de Abderramán y de muchos poderosos, hombres de negocios, políticos y gobernantes, que explotaron a las personas para conseguir sus deseos. También es el hilo conductor del modelo de éxito que transmite la cultura de Hollywood que tanta influencia tiene en nuestra mente. Tú vales por lo que tienes. Pero, aunque todos sabemos en lo más profundo del corazón que esto no es así, y que ese deseo insaciable es un probable camino hacia la miseria, es difícil evitarlo.

¿Quieres ser libre de los pegajosos antojos, acabar con la insatisfacción y encontrar una fórmula para cultivar la felicidad en la vida? Basta con invertir la fórmula y convertirla en virtuosa:

¿Y cómo se consigue esto? Pues cultivando una mente excelente.

### **Las cualidades de la mente excelente**

Una parte importante de la doctrina del Buddha tiene que ver con la práctica de la meditación. Aunque hay meditación en todas las tradiciones contemplativas, aquí no se trata de un ejercicio devocional (recordemos que el Buddha no hablaba de divinidades ni del más allá). Se trata de entrenar una mente excelente que quede libre de las causas del sufrimiento mencionadas como son los tres venenos: el deseo, la ignorancia y la aversión. El punto de vista del budismo es que, si erradicamos estos venenos que irritan la mente, la felicidad surge de forma espontánea.

Para ayudar al meditador en este propósito, el Buddha propone entrenar cuatro estados excelentes de la mente que, como veremos más tarde, resultan muy similares a los hábitos de los que tenemos evidencias científicas que causan felicidad. Estos estados conocidos como «los cuatro insuperables» son entrenamientos por sí mismos:

**Benevolencia o amor incondicional.** Es un deseo profundo de que alguien sea feliz, disfrute y tenga oportunidades o beneficios. Es lo contrario al odio, la ira o el cinismo, que surgen con el deseo de que una persona sufra. Para practicar este estado mental hay que cultivar hábitos como la generosidad, que lleva a la felicidad, la paciencia, que da tiempo, y la amabilidad, que genera facilidades a otras personas. Es importante no confundir la benevolencia con la cortesía, que puede ser un puro formalismo, o con la adulación, la seducción y otras formas de amores interesados para manipular la voluntad del otro para beneficio de uno mismo. La benevolencia nace de la conexión profunda con otro ser, humano o animal, donde surge un deseo auténtico de felicidad para el otro. Es fácil de sentir en una hija o un hijo, en una pareja o con familiares y amigos a los que nos unen sentimientos de ternura, cariño y bondad.

**Compasión.** Es el segundo estado mental, similar al amor, pero que nace en un contexto de sufrimiento. Al conectar profundamente con el padecimiento de otra persona surge en uno el deseo de que se alivie su sufrimiento. Una vez encontré a una persona en mi barrio de unos 60 años, bien vestido, y que me abordó amablemente para contarme que por un problema familiar inconfesable había tenido que huir de su casa, no había comido y me pedía algo de dinero. Daba la sensación de estar agobiado, como avergonzado por pedir, pero estaba desorientado y necesitado. Hablé con él unos minutos para intentar descartar el timo y no encontré razones para sospechar. Le di la cantidad que cuesta un menú y me quedé muy impactado. Sentía que esa persona podría ser mi padre o yo mismo, y me pregunté qué haría yo en su caso. Luego dudé de si, además del dinero, le tendría que haber ofrecido algo de compañía. Cuando volví al lugar ya no

estaba y le perdí la pista. Reflexionando después, vi que la empatía había despertado en mí compasión. En psicología compasión y empatía se pueden medir juntas, ya que están asociadas. Empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y darse cuenta de que eso le podía pasar a uno mismo. Practicar compasión precisa cultivar empatía y también humildad. Lo contrario de la compasión puede ser la crueldad, desear el mal ajeno, la arrogancia, pensar que alguien se merece alguna desgracia, la conmiseración o abordar el sufrimiento ajeno desde la superioridad y el desprecio. La compasión, al igual que la benevolencia, nace de la conexión profunda con otra persona.

**Alegría compartida.** Es fácil estar alegre por los éxitos propios, pero no tanto por los éxitos de los demás, sobre todo si no pertenecen a nuestro círculo íntimo. Pero si la alegría es una emoción agradable y deseable, ¿por qué no aumentar las causas de alegría celebrando los logros de los demás? ¿Hay algún coste oculto en alegrarse y disfrutar de lo que consiguen otros? Este tipo de alegría es un estado mental que también está facilitado por la empatía y la conexión con esas personas y el valor que tiene para ellas lo ocurrido. La alegría compartida es un gran cemento para las relaciones afectivas y los momentos de alegría compartida son cruciales para cimentar las relaciones. Lo contrario a esta alegría son los celos, no sentir felicidad por lo que les ocurre a otros por envidia o frivolidad o abordar las cosas desde la superficialidad y el desprecio para hacer creer que uno es más importante o está por encima de eso. La alegría compartida es una práctica que implica cultivar confianza en el otro, que se lo merece, aceptarla con honestidad, para entender que eso le está ocurriendo a esa persona (y no a mí) y aceptar el hecho. Como en los dos estados anteriores, es fácil sentir alegría por los éxitos de un hijo o una hija, en tu pareja o con familiares y amigos. Sin embargo, cuando entramos en el campo de los compañeros de trabajo, los vecinos o los clientes, se vuelve más difícil.

**Ecuanimidad.** Este estado es menos conocido, pero es el que está más directamente relacionado con la práctica de Mindfulness. Ser ecuánime implica un estado de equilibrio emocional libre de los extremos de atracción o repulsión. Es la actitud propia de un observador imparcial, que no se deja arrastrar por prejuicios o preferencias, y está interesado y en contacto con lo que está pasando. La ecuanimidad precisa entrenar la aceptación y cultivar la autoconciencia para suspender los juicios, como la percepción a priori de que las ideas y opiniones propias son más valiosas que las de los demás o el dejarse llevar por suposiciones como si fueran ciertas. Otra forma de perder la ecuanimidad es con la indiferencia hacia las otras personas o sus circunstancias. Una de las características de las personas ecuánimes es que mejora mucho su capacidad de escucha. Yo noto cuándo se debilita mi ecuanimidad porque interrumpo y no dejo acabar las frases. Otra característica es que se puede funcionar con dos hipótesis contradictorias, por ejemplo, la brusca reacción de una compañera de trabajo a mi solicitud de ayuda yo la puedo interpretar como que le caigo mal o que tiene un mal día. Si no me decanto por

ninguna de estas opciones y sigo abierto a ver qué pasa, mis posibilidades de entender y colaborar son mayores que si asumo por válida solo una de mis primeras suposiciones.

Los estados mentales tienen un efecto multiplicador en la medida en que el desarrollo de uno de ellos facilita el avance de los otros. Una mayor ecuanimidad facilita la compasión, cuando somos compasivos también desarrollamos un mayor valor por la felicidad y aumenta la benevolencia, y al ser más benévolo nos alegramos más con los demás. Esto se debe a que los cuatro estados comparten un aspecto común al poner el centro de la atención en los otros, y no en mí mismo, como suele ser habitual. Con este cambio de perspectiva vamos cultivando un interés honesto y profundo por facilitar la felicidad del otro, evitar el sufrimiento, disfrutar de sus causas de alegría y aceptar sus ideas y opiniones. Cultivar estos cuatro estados mentales excelentes es muy difícil para personas con mucho ego, que están principalmente interesadas en lo suyo: su felicidad, su sufrimiento, su alegría o sus opiniones. De esta forma, en el budismo la excelencia se manifiesta con una disminución progresiva del ego y un aumento del interés por los demás seres, englobando a toda la vida del planeta.

### **Seis hábitos para crear causas de felicidad**

Aunque el anhelo de felicidad es uno de los aspectos esenciales del ser humano, la ciencia no se había preocupado de esto hasta hace muy poco. El problema radicaba en que la felicidad no se podía medir, así que la ciencia no tenía método para abordar este tema de forma coherente.

Gracias a los avances de la neurociencia moderna, por un lado, y la psicología positiva, por otro, la felicidad está ahora en el foco de atención. Así, hay algunos hábitos de los que tenemos evidencias científicas de que generan causas de felicidad<sup>59</sup>:

1. **Estar presente** (Mindfulness). En caso contrario, perderás la oportunidad de disfrutar de muchos momentos maravillosos cada día, que pasan desapercibidos si se está preocupado por el futuro o culpándose por el pasado.
2. **Cuidarse**. Hacer ejercicio de forma regular aumenta la autoestima y reduce la ansiedad y el estrés. Es el activador de la felicidad más efectivo de todos, y si lo puedes hacer disfrutando de la naturaleza, es aún mejor.
3. **Cultivar la bondad**. Siendo amable, generoso y altruista activamos los centros del placer del cerebro que se estimulan en otras actividades placenteras como el sexo o la comida.
4. **Agradecer**. Es algo tan simple como darse cuenta de lo que tenemos. Expresando sentimientos de gratitud promovemos la salud, el optimismo y la satisfacción en la vida.
5. **No quejarse y perdonar**. Cuando perdonamos a quienes nos han hecho mal nos sentimos mejor, experimentamos emociones positivas y una mayor cercanía a las otras personas.

6. **Cuidar a los seres queridos.** Las conexiones sociales son muy saludables. La ciencia indica que la calidad vale más que la cantidad. Encuentra tiempo para prestar atención a tus seres queridos: familia, amigos, mascotas, etcétera.

Una persona que llamaremos Rosa y que trabaja de administrativa me envió este testimonio, después de realizar un entrenamiento de Mindfulness donde se dio cuenta de estos hábitos de forma intuitiva:

Es mucho más fácil ser feliz (en el sentido prosaico de la palabra, me refiero a estar contento en el día a día) si vives el momento, porque no solo dejas de preocuparte demasiado por el futuro, tan incierto para la mayoría de nosotros, sino que también saboreas cada instante. Y esto se relaciona con lo de ser agradecido, creo.

Quizás cuando más me acuerdo de que tengo que estar aquí y ahora es cuando voy en bici, porque soy una ciclista muy torpe y por seguridad no me puedo despistar ni un segundo. Es muy positivo porque cuando soy consciente de lo que tengo delante disfruto mucho más de los paisajes, especialmente por la mañana, porque ver la salida del sol en el mar es fantástico. Además, ahora recuerdo estos paisajes nítidamente, como si fuesen postales, y es una sensación muy agradable.

Esta relación de hábitos está muy próxima a estos cuatro estados mentales excelentes de los que hablábamos antes. No son cosas complicadas, ni son caras ni difíciles de obtener, y están casi siempre disponibles. Hay muchas oportunidades de practicarlas; por ejemplo, cuidar a los seres queridos implica benevolencia y alegría compartida, no quejarse y perdonar es un ejercicio de compasión.

### **Causas y condiciones de la felicidad**

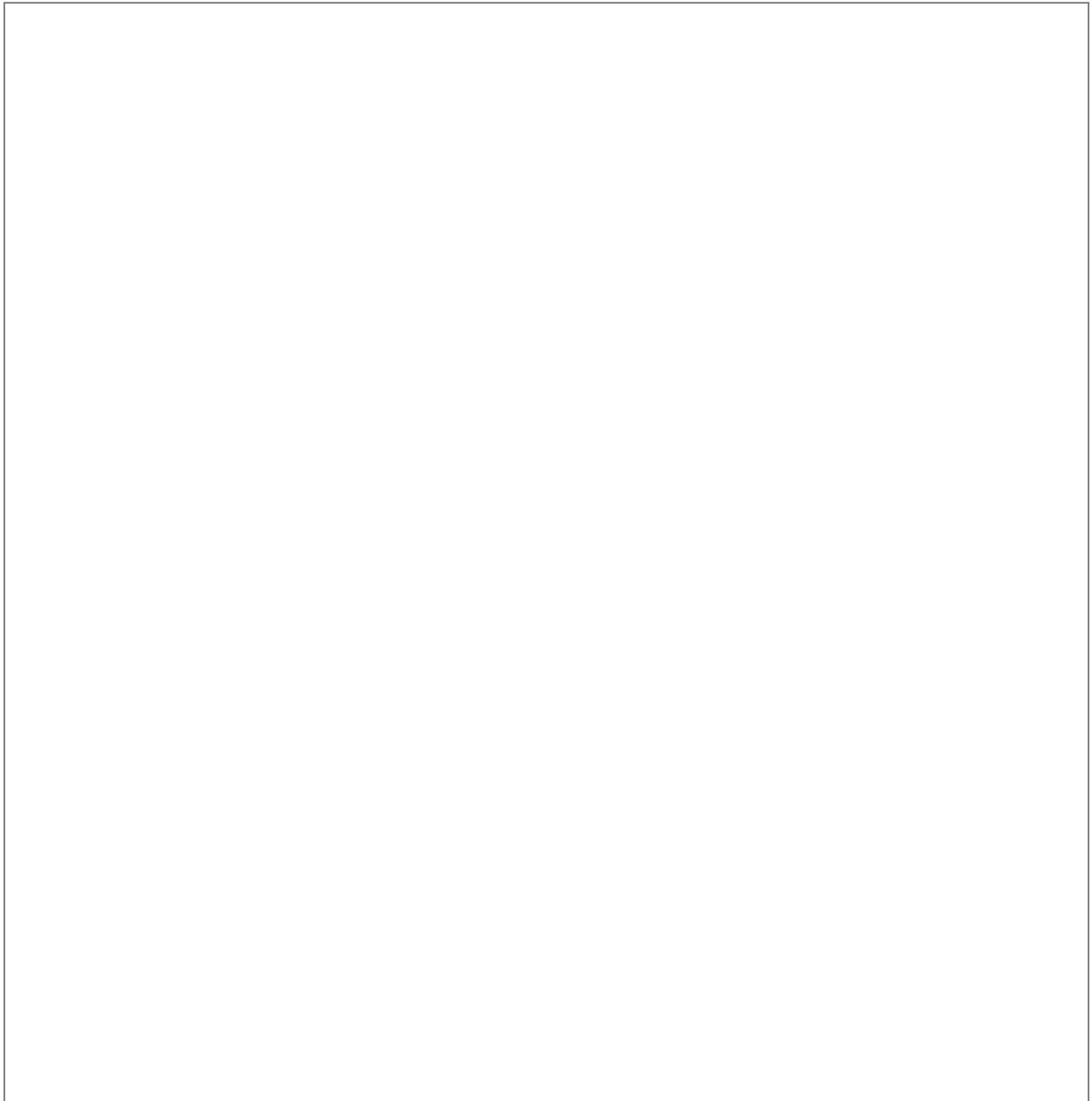
La felicidad no se obtiene con mucho esfuerzo y voluntad, sino que es el resultado de unas causas y condiciones favorables. La vida se encarga del resto. Las causas de la felicidad, según el budismo, están en crear una mente sana, entendiendo como tal a la mente que está libre de irritantes mentales como el deseo compulsivo de poseer, el odio o la ignorancia. Esta mente saludable y serena se cultiva con la meditación. Las condiciones para la felicidad serían los hábitos o entrenamientos que hemos visto en este capítulo y que pueden variar según los tipos de personalidad, pero que van orientados hacia vivir una vida con más armonía y amor con uno mismo y con los demás seres.

Es más fácil decirlo que hacerlo, me doy cuenta. Se requiere la valentía de repudiar el orgullo y la fuerza del ego para amar a los demás: familia, amigos, colegas, conocidos, extraños, a Dios e incluso a los enemigos, como propone Jesucristo. Solo hay que negar el amor a las cosas que realmente son objetos. Jesucristo también nos dejó la recomendación de amar al prójimo como a uno mismo como una síntesis de sus

enseñanzas. Por eso la práctica de la caridad es central en el cristianismo. Pocas cosas son tan liberadoras como regalar felicidad a los demás.

Por último, hay que reconocer el coraje que se precisa la seguir este camino renunciando a nuestros propios deseos básicos, como buscar la admiración, el éxito y la riqueza; impulsos naturales, pero que no nos traerán felicidad. Por ello Abderramán nunca consiguió su felicidad, porque quizás nadie le dio la fórmula correcta o no la quiso seguir. Afortunadamente, hoy sí la tenemos y la podemos poner en práctica, al menos como hipótesis de trabajo.

Así que antes de pasar al siguiente capítulo te proponemos algunas prácticas con las que explorar los beneficios de los entrenamientos propuestos en estas páginas.



## PRÁCTICA

### EXPLORAR EL DESEO Y EL PLACER

---

Observa la aparición del deseo antes de la consumición de una bebida o un alimento y la orientación de la mente hacia el objeto deseado.

Explora tu capacidad de notar la sensación de deseo y contemplarla con Mindfulness, sin tener que intentar satisfacer el deseo obligatoriamente. O simplemente posponlo a otro momento.

Registro de consumos y placer

Esta semana registramos los descubrimientos en las sensaciones de placer al consumir bebidas, comidas, etcétera. Fíjate en el deseo previo que sientes antes de consumir. Observa el placer durante el consumo. Intenta tomarlo despacio y consciente. Fíjate si es un deseo de la mente, pero que tu cuerpo no agradece (no hay mucho placer) o, al contrario, algo que no te apetece mucho, pero luego el cuerpo sí que lo agradece. Añade con una nota mental «consumición capturada» y una inspiración consciente.

#### **Práctica. Reconocer y valorar estados mentales de excelencia**

Duración: 2-5 minutos, al final del día o de la jornada de trabajo.

Haz una pausa al acostarte o aprovecha el trayecto del trabajo a casa y reflexiona sobre en qué momentos has tenido un estado mental de excelencia, y si ha sido un momento de amabilidad, compasión, alegría por otros o de ecuanimidad. No importa si fue un momento grande o pequeño, reconócelo y felicítate por ello.

Presta atención especial a algún caso concreto y somételo a una investigación. Fíjate en qué condiciones pudieron facilitar la aparición de este estado mental, quizás puedas identificar situaciones previas de tranquilidad, serenidad, ilusión, aceptación o empatía. Toma conciencia de estos factores facilitadores y dales su valor. Después reflexiona sobre el efecto que pudo tener ese estado mental excelente en lo que ocurrió posteriormente.



## 13. Mindfulness en el trabajo. La gestión de la complejidad

*El mundo es un escenario..., dijo Shakespeare  
El trabajo es como el teatro. El lugar donde la vida se despliega para nuestra  
satisfacción trágica o cómica.*

DAVID WHYTE, POETA (1955), PARAFRASEANDO A SHAKESPEARE

### Trabajando en VICA

La forma en la que estamos trabajando en el siglo XXI no nos está resultando muy gratificante. Incluso si se tiene la suerte de contar con un empleo, es probable que no se tenga mucha ilusión en llegar al puesto de trabajo cada mañana, ni se sienta uno muy afortunado de estar allí. Quizás te resulte difícil sacar adelante tu trabajo, con muchas reuniones inútiles, cambios constantes de planes, procedimientos burocráticos y un montón de e-mails que atender, informando de cada paso que das y con multitud de distracciones variadas. Luego en el momento en que llegas a casa tal vez notas el agotamiento o la sensación de frustración por no haber avanzado mucho en lo que de verdad te importa. Mientras estás en casa, te preocupa cómo siguen entrando e-mails que intentas responder cuando puedes, sin que tu familia lo note. Una persona me dijo, consternada, que a su hijo pequeño, cuando le preguntaron en el colegio a qué se dedicaba su padre, dijo: «Manda e-mails», como si eso se hubiera convertido en un trabajo completo.

Hay una terminología militar que define un entorno hostil como VICA, que son las siglas de Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo. Me lo explicó Fred Krawchuk, ex coronel del ejército americano y ahora profesor del IESE, con quien tengo el gusto de colaborar en la escuela de negocios de Barcelona. Me pareció que las organizaciones se están volviendo entornos VICA y esta hostilidad produce una creciente desafección en las plantillas.

Operar en un entorno VICA es superexigente; tomemos, por ejemplo, las demandas del sistema nervioso requeridas para estar activo en un mundo hiperconectado, que nunca descansa. Por eso estamos desarrollando una sociedad del cansancio, como dice el filósofo Byung-Chul Han<sup>60</sup>:

«El hombre moderno, quien ya no sufre de ataques virales procedentes del exterior, se corroe a sí mismo entregado a la búsqueda del éxito (mediante el “conocer” y el “hacer”). Un recorrido narcisista hacia la nada que lo agota y lo aboca a la depresión. Es

la consecuencia insana de rechazar la existencia del otro, de no asumir que el otro es la raíz de todas nuestras esperanzas (el Ser)».

La misma realidad, presentada de otra forma, es la que transmite el último informe de Accenture<sup>61</sup>, con datos de 2014, donde se constata que la satisfacción en el trabajo ha caído ocho puntos, y ahora está en el 44 % frente al 52 % de 2013. Además, un 31 % de personas atribuyen la insatisfacción al exceso de trabajo (frente al 20 % de 2014). En paralelo, estamos viendo cómo el consumo de psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos y sedantes) sube en torno al 7 % cada año y un 15,5 % de la población los consume<sup>62</sup>. Este uso de sustancias es un intento de mantener la mente libre de la patología, sin replantearse si no deberíamos entrenar la mente o aprender a trabajar de otra forma.

Si analizamos qué cambios están ocurriendo en los procesos productivos, veremos una gran aceleración de la velocidad del cambio. Hace unos años los productos de consumo tenían una vida comercial de años: piense en lo que duraba un modelo de coche o de teléfono hace 30 años y en lo que dura ahora, meses. Por otro lado, hay una creciente complejidad en cualquier proceso, debido a múltiples capas regulatorias, locales, autonómicas, nacionales y europeas, además de innumerables procedimientos administrativos internos de las empresas. La tecnología de la comunicación es un buen ejemplo de velocidad y complejidad, y el número de e-mails recibidos por muchas personas excede la capacidad de leerlos, incluso si solo se dedicaran a ello. Si sumamos estos dos factores, velocidad y complejidad, nos encontramos con un contexto donde las habilidades clave para tener éxito en el trabajo están cambiando, como vemos en la siguiente figura:



Hasta finales del siglo XX, la actividad empresarial trataba de procesos de baja complejidad y escasa velocidad, comparado con ahora, claro. En este entorno la diferencia competitiva estaba en la dimensión de **hacer**, incluyendo la capacidad productiva, accesos a materias primas, capital, automatización, productividad, eficiencia, calidad, etcétera. Sin embargo, con la llegada de la globalización, la complejidad y la velocidad aumentan y producir es algo que se puede subcontratar en China, por ejemplo.

En este entorno la diferencia competitiva está en el **conocer**; esto incluye marketing, diseño, patentes, legislación, financiación a medida, tecnología, etcétera.

Estas dos dimensiones, hacer y conocer, han sido tradicionalmente los territorios donde las escuelas de ingeniería, marketing y negocios han creado sus grandes almacenes de conocimiento. Recuerdo, cuando yo dirigía una filial española de una multinacional finlandesa a finales del siglo XX, el ritual de elaborar el plan anual y revisar el plan estratégico a cinco años. Entonces la velocidad del negocio era suficientemente lenta como para poder mirar a un horizonte de cinco años. Ahora esto se ha vuelto poco frecuente, a la velocidad actual no se ve mucho más allá de tres o seis meses, con suerte, un año. Además, con la llegada de las nuevas tecnologías se están revolucionando muchas áreas de trabajo, con la Nube, Big Data, Smart cities, telefonía 3G, Micro-marketing, etcétera. Los modelos de negocios están aumentando en complejidad y velocidad, y están entrando en el entorno Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo.

En este entorno VICA, además de necesitar una maestría en los niveles anteriores, *hacer* y *conocer*, la ventaja competitiva está en el *ser* y en el *estar*. Los directivos y sus organizaciones deben estar presentes y conectados con la realidad que va fluyendo, abriendo y cerrando ventanas, unas de oportunidad y otras de amenaza. En mi trabajo con directivos veo un creciente interés en dos habilidades que hasta ahora no tenían importancia: la resiliencia y la ética. Creo que estas habilidades van a jugar un gran papel en la salud mental de los directivos y en la sostenibilidad de las corporaciones en el siglo XXI.

### **La organización resiliente**

La resiliencia es la capacidad de funcionar de forma efectiva en entornos muy difíciles, como los VICA, integrando procesos de aprendizaje y sin sufrir estrés. La resiliencia es una competencia de las personas conectadas, que son conscientes de sus valores y encuentran un sentido a su trabajo y a su vida. Desarrollar esta competencia no es algo fácil, exige coherencia y honestidad. Por ello suele estar unida a un firme compromiso con los valores personales (que pueden ser valores éticos, aunque el mecanismo también funciona con la ambición personal y otros valores no éticos).

Es evidente que una organización con un bajo grado de autoconciencia no es muy resiliente porque está desconectada. Esta desconexión se manifiesta de varias maneras, quizás la más patente es la de la dificultad para aprender. Hay varias barreras para el aprendizaje organizativo, como las que describe Otto Scharmer<sup>63</sup>, y que impiden a la empresa adaptarse a los cambios. Estas barreras nacen de la desconexión de la organización con su entorno, formado por sus clientes, proveedores, tecnologías y equipo humanos. Las cuatro barreras son:

- 1. No reconocer lo que se ve**, desacoplando la percepción del pensamiento.

Una de las causas de esta desconexión es la aversión de los ejecutivos a las malas noticias. Se piensa que si no se ven los datos que no encajan con la teoría estos desaparecen, pero no es así. Ese esfuerzo por ver las cosas de la misma manera en la que pensamos produce una desconexión con la realidad, que a menudo es distinta de cómo pensamos. Por ello los políticos y dirigentes, cuando pierden el contacto con la realidad y ya solo ven cifras e informes, no acaban de entender lo que realmente ocurre. No es extraño que no se viera venir la crisis de 2007, al igual que no se vio cómo el crecimiento de la construcción en España era injustificable. Como nos venía bien y «creaba riqueza», era elogiado e impulsado. Ahora no lo vemos como creación de riqueza, sino como una fuente de endeudamiento, que supone generación de pobreza. Este esfuerzo de las organizaciones por ver las cosas de una determinada forma desacopla la percepción del pensamiento y se pierde el contacto con la realidad.

## **2. No decir lo que se piensa, desacoplando el pensamiento de la palabra.**

El siguiente nivel de conciencia tiene que ver con la capacidad de articular las ideas. Hay miedo a decir lo que se piensa y una intolerancia hacia la divergencia. Nuestro sistema político favorece el pensamiento único, nuestras organizaciones empresariales no tienen cultura o mecanismos para explorar distintas opiniones. Se confunde la opinión con la crítica y el diálogo acaba en debate, donde solo gana el más poderoso.

Una vez tuve que hacer una sesión de Mindfulness para los ejecutivos expatriados de un gran banco español con la condición de que no mencionaría la palabra *estrés*. Acepté a regañadientes, pensando que si decía las palabras *tensión* o *malestar* cumpliría con mi propósito, pero me dejó intranquilo. ¿Cómo se puede querer borrar la palabra *estrés* del lenguaje de una situación estresante? La ventaja de reconocerlo y describirlo nos ayuda a sobreponernos, lo contrario es la negación que genera mayor sufrimiento. Aun ahora hay organizaciones que creen que si no se habla del estrés este no existe.

## **3. No hacer lo que se dice, desacoplando la palabra de la acción.**

Esta es la barrera del aprendizaje más habitual. Se remarca una idea, como por ejemplo la importancia de las personas o de los clientes para la firma, pero luego se actúa dando prioridades a los beneficios sobre los intereses de personas o clientes. La falta de coherencia en muchas instituciones es patente, por eso tenemos esa creciente desafección y falta de confianza.

En algunos países, como Japón, cuando esto es evidente se pide perdón y se dimite. En nuestro país, tanto lo uno como lo otro es muy raro. La alternativa es echar la culpa a otro o negarlo todo antes que asumir las responsabilidades. El coste de esta estrategia es que no hay aprendizaje. Para aprender de los errores hay que asumirlos, es duro, pero es así. No se puede aprender cuando se transfiere la culpa a otro o al «yo no lo sabía» o «tuvimos mala suerte».

#### 4. **No ver lo que se está haciendo**, desacoplando la acción de la percepción.

Cuando estamos demasiado implicados en un propósito podemos ver si nuestras acciones tienen algún resultado, pero no solemos advertir si son adversos o contraproducentes. Es habitual ver las ventajas de una nueva web, como la que he usado estos días para sacar las tarjetas de embarque para un vuelo, si eres un usuario avanzado y tienes un ordenador potente con buena conexión. Pero en mi caso, ha sido una tortura, mi línea es lenta y mi ordenador no es tan potente. ¿Cómo se enteran de aquellos usuarios que abandonan en el intento o que superan el sistema a duras penas?

Estas cuatro barreras no solo impiden el aprendizaje, sino que también destruyen la confianza porque muestran las incoherencias de la organización. Es sabido que la desconfianza crea pobreza por muchas razones. Ser coherente es una fuente de resiliencia y, a la larga, es más rentable.

Aaron Antonovsky<sup>64</sup>, un sociólogo que estudió a los supervivientes de los campos de concentración nazis, vio que los que tenían un mayor sentido de la coherencia eran más resilientes

y tenían mejor salud. Esta capacidad se manifestaba en tres dimensiones y es una fórmula que uso en las organizaciones para inspirar, mediante una hoja de ruta, hacia la resiliencia.

Este sentido de la coherencia se define como «el grado de confianza en el que el ambiente donde se trabaja es predecible y donde las cosas van a funcionar tan bien como puede esperarse, razonablemente». En otras palabras, es una mezcla de optimismo y de control. Tiene tres componentes: capacidad de comprender, capacidad de gestionar y capacidad de dar un significado.

**Comprender** tiene que ver con el grado en que los acontecimientos se perciben con un sentido lógico, la forma en la que se ordenan y estructuran. **Gestionar** es la capacidad que una persona tiene para hacer frente a los desafíos de su trabajo o de su vida. Por último, **dar un significado** se refiere a la manera en la que se da sentido a la vida y la forma en la que se entienden los desafíos que son dignos de ese compromiso.

Según Antonovsky, el dar significado es el más importante de los tres a la hora de persistir y sobrevivir ante los desafíos. Si una persona encuentra un sentido en luchar por su proyecto, entonces va a tener motivación para comprender y gestionar las incertidumbres. Su investigación demostró que el sentido de la coherencia predice resultados de salud positivos en condiciones de estrés. Podemos concluir que esta fórmula, comprender, gestionar y dar significado, nos protege del estrés, es decir, nos hace más resilientes. Es una buena triada para que tengan presente aquellos que son jefes, padres, o líderes, y que parte de su misión consiste en reducir el estrés de su equipo o familia para que hagan bien su trabajo.

### **Cómo manejarse en la complejidad**

Una de las características de este entorno VICA es la aceleración de los cambios y de la interconexión de los procesos, originando niveles de complejidad que no son fácilmente manejables para la inteligencia individual. Esta complejidad solo se puede abordar con una inteligencia colectiva, un fenómeno nuevo que merece una reflexión seria.

La intuición parece decir que si un grupo de personas tiene alto coeficiente intelectual (CI) y están muy motivadas, colectivamente serán un buen equipo y, por tanto, más eficaces para manejarse en la complejidad. Para verificar esta teoría Anita Woolley y Thomas Malone compusieron varios equipos y les asignaron una serie de tareas cortas, del tipo de problemas que los grupos suelen resolver en el mundo real. Una tarea involucró el análisis lógico, otra una lluvia de ideas; otros hicieron hincapié en la coordinación, la planificación y el razonamiento moral. Al final se medía a los equipos por el grado de inteligencia colectiva que mostraron y los mejores grupos se distinguieron por tres características particulares.

En primer lugar, sus miembros habían contribuido **de manera más equitativa** a las discusiones del equipo, en lugar de dejar que una o dos personas dominaran el grupo.

En segundo lugar, sus miembros lograron mejores resultados en una prueba llamada «lectura de la mente en los ojos», que mide la capacidad personal **para leer estados emocionales** complejos en otros, a partir de imágenes de rostros con solo los ojos visibles.

Por último, los equipos **con más mujeres** superaron a los equipos con más hombres. De hecho, parecía que no era «la diversidad» (con un número igual de hombres y mujeres) lo que importaba para la inteligencia de un equipo, sino simplemente tener más mujeres. Este último efecto, sin embargo, se explica en parte por el hecho de que las mujeres, en promedio, eran mejores en «lectura de mentes» que los hombres.

En mis entrenamientos de Mindfulness para las organizaciones suelo usar dinámicas con las que facilitar un entorno de aprendizaje donde las personas puedan explorar sus comportamientos de forma espontánea y segura. Después analizamos qué se ha sentido, cómo se ha reaccionado y cómo se podría haber respondido mejor al desafío de la tarea, de forma que se cristalicen los aprendizajes. Una de mis dinámicas favoritas tiene que ver con un juego donde hay que elegir entre competir y colaborar. De primeras parece que competir es más rentable, pero si de verdad se conecta con la esencia del juego se entiende que solo colaborando se puede ganar a la larga. He realizado este juego decenas de veces con equipos humanos de muchas profesiones, desde ejecutivos de banca a deportistas de élite y enfermeras de cuidados paliativos. Gracias a esa experiencia sé que los equipos femeninos se dan antes cuenta del mecanismo de este juego. Desgraciadamente, el darse cuenta antes no es muy ventajoso si los otros equipos no lo han entendido; como en la vida real, para que la colaboración funcione todos deben estar en sintonía.

Como ya vimos antes, las mujeres suelen tener más inteligencia emocional que los hombres. También hemos visto que la práctica de Mindfulness nos permite cultivar

conciencia emocional, así tanto hombres como mujeres se pueden beneficiar de este entrenamiento. Es habitual escuchar a directivos sobre la necesidad de mejorar la comunicación, y es verdad. Por ello quiero enfatizar que la comunicación se enriquece con la conciencia emocional, la empatía con la otra persona y la presencia. Es difícil dialogar con alguien que está intranquilo, agobiado o con la atención en otro sitio. La base para el arte del diálogo es estar presente, como hemos visto en el capítulo 7. Aprender a dialogar en equipo es la mejor herramienta para desarrollar inteligencia colectiva, permitiendo que cada miembro del equipo pueda aportar su valor. Así es como se manejan los mejores equipos en la complejidad.

Así vamos desarrollando una comunicación menos basada en el debate (que es un ejercicio de poder) y más basada en el diálogo (que es un ejercicio de entender). Para facilitar el diálogo ayuda mucho tener interés por el tema y por la otra persona. En el capítulo 7 hemos visto ya bastantes recomendaciones.

### **Liderazgo consciente**

Bill George, profesor de Harvard Business School, afirma que la profunda crisis de liderazgo que se ha producido en la última década (la califica incluso de «década perdida de liderazgo») es la causa esencial de crisis recientes como el colapso del sector puntocom en 2002 o la crisis global financiera iniciada en el 2008. Sostiene que dichos fracasos de liderazgo no se han producido por falta de inteligencia cognitiva, muy al contrario, sino por falta de inteligencia emocional de los líderes, por una falta de autoconciencia (conciencia de sí mismos y de sus acciones), por la ausencia de una comprensión profunda de sus motivaciones y de aquellos aspectos de experiencias pasadas que los condicionan y limitan.

George cita el concepto de Mindfulness como un entrenamiento recomendable para los líderes, para cultivar conciencia y construir un camino que permita afrontar los retos y la adversidad de una manera menos estresante. Este sería el estilo de liderazgo Mindful o consciente, que lo describe de la manera siguiente:

El liderazgo consciente es una idea emergente en sus primeras etapas de desarrollo y validación. Ofrece la promesa de utilizar prácticas antiguas de tradiciones orientales como el budismo de una manera secular para desarrollar mayores niveles de autoconocimiento y autocompasión. A su vez, el mayor nivel de calma, claridad y tranquilidad de estos líderes conscientes dará lugar a un liderazgo más eficaz y más auténtico<sup>65</sup>.

Sylvia Comas, autora de un estudio sobre Mindfulness en la función directiva<sup>66</sup>, identifica cinco actitudes derivadas de la práctica de Mindfulness útiles para los directivos del siglo XXI:

1. **Autoconciencia.** La capacidad de mirar hacia el interior de sí mismo y de su organización sin miedo. Eso les permite saber decir no, sin sentirse mal, aceptar lo que ignoran, decir la verdad y luchar por la justicia, sin arrugarse ante amenazas.
2. La segunda actitud es la **presencia**. La habilidad de estar de forma ecuánime, sin reaccionar impulsivamente a los acontecimientos buenos o malos, reteniendo su capacidad de escucha y reflexión, incluso en momentos difíciles, y sin tomarse las cosas de forma personal.
3. La tercera reúne la **observación, la apertura y la aceptación**, unas cualidades de la mente que la colocan en contacto con lo que está ocurriendo. Con interés y curiosidad, pero sin resignarse. Abierto a la posibilidad del cambio y listo para actuar cuando se den las circunstancias adecuadas.
4. La cuarta actitud está en relación con las otras y se manifiesta en confianza y **disposición a colaborar**. Está sustentada en la empatía y la inteligencia emocional que hemos visto como potenciador de la inteligencia colectiva.
5. La última actitud es la **conciencia del «cuerpo social»**, integrando a los partícipes sociales en su proceso de decisión y tomando conciencia de las repercusiones de un juicio en distintos niveles y actuando siempre desde una perspectiva ética.

Sylvia Comas indica que estas cinco actitudes se construyen desde abajo; así, un desarrollo de autoconciencia da lugar a una mayor presencia. De esta forma, un directivo o directiva están más atentos a lo que ocurre y establecen mejores relaciones de confianza y colaboración, lo que lleva a un comportamiento más ético.

### **Busca en tu interior: el caso Google**

La iniciativa de Google es probablemente la que ha recibido mayor cobertura mediática tanto por el interés que despierta la propia empresa como por los esfuerzos de sus promotores en dar visibilidad al proyecto y en el recomendable libro de Chade Meng Tan, *Busca en tu interior*<sup>67</sup>.

Chade Meng, uno de los primeros empleados de Google, promovió a partir de 2005 la introducción del Mindfulness en la compañía, probablemente influido por sus orígenes orientales (es de Singapur) y por su práctica personal budista desde los veinte años. Inicialmente, intentó introducir el Mindfulness mediante programas MBSR de reducción de estrés, pero obtuvo escaso éxito según declaró en una entrevista<sup>68</sup>.

Para los directivos de alto rendimiento, el estrés puede ser una insignia de honor, y no mucha gente va a apuntarse a un curso para la reducción del estrés, sobre todo aquellos que más lo necesitan. Así que tenía que ir más allá de la reducción del estrés. Yo quería ayudar a la gente a encontrar maneras de alinear la práctica de la

atención con lo que quieren lograr en la vida, para que puedan crear la paz y la felicidad en sí mismos, y al mismo tiempo crear la paz mundial.

El libro *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman, antes citado, le proporcionó la idea de enfocar el plan desde un ángulo más adecuado y decidió crear una intervención basada en Mindfulness para los colaboradores de Google, diseñada especialmente para desarrollar la inteligencia emocional. Para ello, reunió un equipo multidisciplinar de nueve personas que incluía al propio Goleman, a colaboradores de Google como él mismo o el director de la Google University, a expertos en meditación, a científicos como profesores de Stanford y a expertos en gestión y desarrollo personal.

La primera edición del programa, «Mira en tu interior» (Search Inside Yourself o SIY), tuvo lugar en octubre 2007 y desde entonces más de mil empleados han participado en él. El programa se compone de una sesión de introducción centrada en la neurociencia, la inteligencia emocional y los estudios científicos, consta de un día entero de práctica y seis sesiones de dos horas de forma semanal y se realiza en grupos de 20 a 50 participantes, según el momento. Además de prácticas de Mindfulness y de otras técnicas contemplativas, incluye ejercicios de escritura, de escucha consciente, de caminar consciente y de e-mailing consciente. En la fase final, se enfatiza la importancia de la empatía usando una meditación de amor y benevolencia y trabajando las comunicaciones difíciles y las habilidades sociales. Las sesiones se organizan alrededor de la presentación de un tema, de una práctica de Mindfulness y de trabajos y ejercicios en grupos. Con todas sus adaptaciones, las similitudes del programa SIY con el MBSR son importantes y, de hecho, tal y como declara Mirabai Bush, miembro del equipo que diseñó el programa:

El estrés de la producción y la creación sigue ahí y cuando la gente toma SIY, empiezan a ver los patrones subyacentes que estaban causando estrés. Comienzan a reducir el estrés en realidad, a pesar de que la reducción del estrés no era la puerta por la que entraron.

## **Conclusiones**

En este capítulo hemos visto algunos aspectos del Mindfulness en el entorno organizativo. Es un área donde todavía hay mucho por investigar, pero sí tenemos evidencias científicas de que la práctica de Mindfulness puede ser de gran ayuda a trabajadores y ejecutivos que viven en entornos complejos y amenazantes. Una práctica de Mindfulness resulta interesante para desarrollar resiliencia y cuidar la salud en momentos de estrés, poder atender mejor al trabajo, tomar mejores decisiones y cultivar una mayor capacidad de relacionarse, así como trabajar con otras personas, desplegando inteligencia colectiva. Hemos visto que el camino del Mindfulness ayuda a los líderes a ser más coherentes y éticos en sus decisiones.

En el siguiente capítulo vamos a enfocar el Mindfulness en la actividad sanitaria, pero sin olvidar que todos seremos en algún momento cuidadores de algún ser querido enfermo o de nosotros mismos. Así que esperamos que este capítulo también te sirva de ayuda, aunque no seas un sanitario profesional.



## 14. Aplicaciones de Mindfulness en la salud

*Es sabido que las pasiones de la mente producen cambios en el cuerpo que son importantes, evidentes y que se manifiestan a todos. Basado en esto, los movimientos de la mente deben mantenerse equilibrados y no hay ningún otro régimen que deba ser prioritario.*

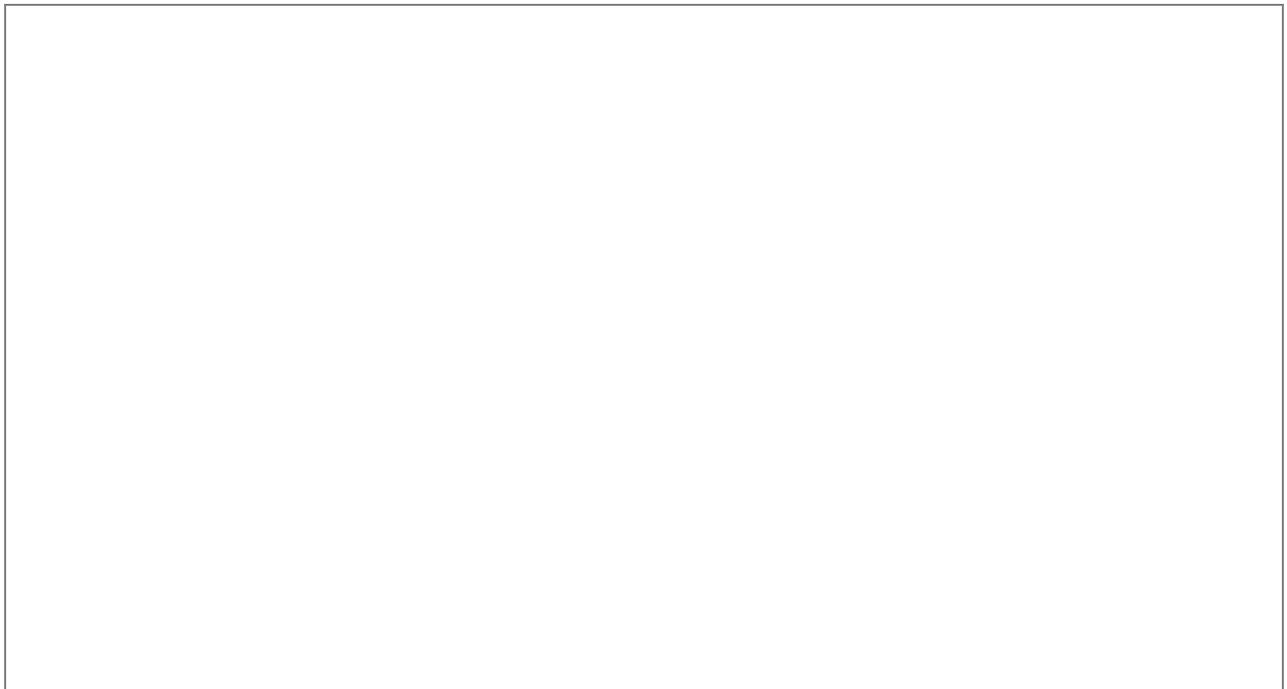
MOSHÉ MAIMÓNIDES (1135-1204), MÉDICO Y FILÓSOFO

### **El desafío del sistema sanitario**

La salud es una preocupación que todos vamos a experimentar en primera persona y como cuidadores de alguien en algún momento. Aunque dispongamos de un servicio sanitario, con personas muy cualificadas, es un error desentenderse y delegar siempre en los profesionales: «la salud es demasiado importante para dejarla solo en manos de los profesionales».

El programa de Mindfulness MBSR nació con una idea revolucionaria, la de fomentar la medicina participativa en la que se animaba al enfermo a colaborar en la recuperación de su salud. Al final uno mismo es quien mejor sabe cómo se siente y, si se cuida con atención, verá mejor qué es lo que le ayuda y lo que le hace daño.

La siguiente fábula puede resultar muy ilustrativa para entender algunos problemas derivados de la medicina moderna<sup>69</sup>. A ver si consigue que saquemos alguna reflexión.



## RÍO-ARRIBA, RÍO-ABAJO

---

Hace muchos años que los vecinos de Río-Abajo recuerdan haber divisado el primer cuerpo en el río. Algunos de los ancianos del pueblo recuerdan lo primitivos que eran los servicios y procedimientos para manejar este tipo de situaciones. Algunas veces, cuentan, les llevaba horas sacar a diez personas del río y, aun así, solo unos pocos sobrevivían.

Aunque el número de víctimas en el río ha aumentado tremendamente en los últimos años, la buena gente de Río-Abajo ha respondido admirablemente a este desafío. Su sistema de rescate es obviamente uno de los mejores. La mayoría de la gente avistada en las turbulentas aguas es alcanzada en un promedio de veinte minutos, muchos en menos de diez. Cada día, solo un pequeño número perece ahogado antes de que llegue la ayuda, un gran progreso si lo comparamos con cómo solía ser.

Pregunten a la gente de Río-Abajo y ellos hablarán con orgullo sobre el nuevo hospital a las orillas de las aguas, las flotillas de botes de rescate listas para el servicio cuando salte la alarma de un ahogamiento, los extensos planes de salud para la coordinación de toda la mano de obra y el gran número de nadadores, altamente entrenados y comprometidos, siempre listos a arriesgar sus vidas para salvar víctimas de las furiosas aguas turbulentas. Por supuesto que costó mucho, dicen los habitantes de Río-Abajo, pero qué menos puede hacer la gente decente, excepto proveer lo que sea necesario cuando vidas humanas están en peligro.

¡Ah! Algunas personas de Río-Abajo se han planteado la pregunta una y otra vez, pero la mayoría de la gente demuestra muy poco interés en lo que está sucediendo en Río-Arriba. Parece ser que hay tanto que hacer para rescatar a aquellos que se han caído al río que nadie tiene tiempo de investigar en primer lugar cómo esos cuerpos han llegado allí. Así es como son las cosas algunas veces.

Quizás los éxitos de la medicina moderna, evidentes y numerosos como son, nos han hecho creer que hay una cura para todo y que, si no la hay, la ciencia dará con ella. Pero, a medida que se resuelve una enfermedad, surgen otras, y las nuevas cada vez son más difíciles de tratar. Así que la biomedicina se esfuerza cada vez más en curar, usando tecnología y recursos cada vez más caros, pero no tanto en entender las causas y condiciones que originan una enfermedad, como apunta la fábula anterior. Es cierto que la lógica del mercado hace más atractivo investigar un tratamiento que desencadene en la venta de medicinas o tecnologías, en vez de explorar las condiciones que erradican la causa. Esto último exige un esfuerzo a muchos niveles, educativo, nutricional y preventivo. En el primer caso la iniciativa privada lo financia esperando beneficios; en el segundo debería ser la iniciativa pública, con más impuestos, circunstancia bastante poco común hoy en día.

Aunque no soy experto en salud pública, a través de mis programas de Mindfulness en hospitales tengo una visión privilegiada de los nuevos desafíos que encuentran los profesionales de la salud. Desafíos que afectan a todos nosotros como potenciales pacientes o familiares de un paciente. Una denominación que está tomando importancia es la de «enfermedades complejas y crónicas» (polipatologías), que implican la coincidencia de tres o más condiciones incurables en una persona.

Este fenómeno está muy influido por el aumento de la edad media de los pacientes unido a la cronicidad de muchas condiciones físicas como hipertensión, diabetes, dolores

(algunos, de tipo crónico), asma u obesidad. A esto se añade el aumento de las enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión que, en muchos casos, son consecuencia o causa de otras dolencias y también se pueden volver crónicas. Así se crea un cuadro donde la prevalencia, la pluralidad y la complejidad de estas combinaciones de patologías consumen cada vez más recursos del sistema sanitario. Podemos decir que la enfermedad crónica es la verdadera epidemia del siglo XXI: según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2010, estas dolencias causan más muertes que las enfermedades contagiosas.

Lo curioso es que estas enfermedades, dice el informe, se deben en gran medida al estilo de vida originado por los rápidos procesos de urbanización y los modos de vida del siglo XXI que han propiciado cuatro hábitos nocivos: el consumo de tabaco, las dietas malsanas, la inactividad física y el uso dañino del alcohol. Estos cuatro hábitos están relacionados con la insatisfacción y son, a su vez, fuente de infelicidad, como hemos visto en las páginas anteriores. Las personas más felices se cuidan mejor o, quizás, como se cuidan más son más felices.

Esta insatisfacción se manifiesta también en cómo se ha disparado el consumo de antidepresivos en España. Su uso se ha doblado en una década. De las 30 dosis diarias por cada 1.000 habitantes registradas en el año 2000 se ha pasado a 64 en 2011. Un crecimiento parecido han experimentado los ansiolíticos, cuyo uso ha aumentado un 37,3 % desde el año 2000 a 2011, también los medicamentos hipnóticos y sedantes, cuyo consumo se ha incrementado un 66,2 %<sup>70</sup>. De hecho, una guía de la Junta de Andalucía para el tratamiento de las enfermedades mentales menciona que la depresión o los trastornos ansiosodepresivos son la tercera causa de consulta en atención primaria<sup>71</sup>.

Nuestra sociedad se vuelve más avanzada, se extiende la riqueza y la tecnología y parece que alcanzamos cotas más altas de desarrollo, sin embargo las enfermedades mentales indican una creciente insatisfacción. Parece curioso, ¿verdad? Sorprende que en el siglo XXI el mayor problema sanitario sea la incapacidad de gestionar las emociones humanas y los malos hábitos de la vida moderna. Por ello hay que revisar el enfoque del sistema de salud para darle un componente más integrador que incluya la mente, el cuerpo y el comportamiento, sin renunciar a la evidencia científica. En este sentido hay que destacar el trabajo del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos (NIH) que ha desarrollado la denominada Medicina Mente-Cuerpo (Mind-Body Medicine), que se centra en:

Las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y en la forma en que los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales y del comportamiento afectan a la salud.

Las relaciones entre la mente y el cuerpo ya las mencionaba Maimónides en el siglo XII, quizás el primer médico español de talla mundial, aunque luego se renunciaría a esta

línea de trabajo para apostar solo a favor de la práctica biomédica. Pero ahora, en el siglo XXI, hay que recordar que no solo es importante curar, también hay que empezar a prestar atención a educar y a cuidar, como ocurría en el pasado.

Para cuidarse hay que prestar atención a los hábitos de la salud. Uno de los cambios de comportamiento que facilita un programa de Mindfulness tipo MBSR es «cuidarse más». En un estudio que realizamos con un centenar de médicos de atención primaria de Cataluña, más del 90 % indicó que la intervención le había facilitado algún cambio positivo en relación con «cuidarse mejor en la práctica» y en «corregir hábitos de vida». Es evidente que cuando las personas somos más conscientes de la salud nos cuidamos más.

Hay muchas evidencias científicas sobre la eficacia del Mindfulness en la gestión de estas enfermedades crónicas y complejas. Están los trabajos de Linda Carlsson y Michel Speca<sup>72</sup> de la Universidad de Calgary, en Canadá, que demuestran cómo el enfoque MBSR es de gran utilidad para mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer. Otro ejemplo son los estudios de Jean L. Kristeller<sup>73</sup> sobre *Mindful Eating*, o comer conscientemente, donde se enseña a alimentarse de forma más sana y equilibrada mediante una mayor concienciación, o la experiencia de Jackie Gardner<sup>74</sup> en gestionar el dolor crónico con Mindfulness y que nosotros constatamos en nuestros cursos MBSR. También tenemos evidencias de que tratamientos basados en el Mindfulness, como MBCT (terapia cognitiva basada en el Mindfulness), están indicados para tratar depresiones recurrentes con el mismo grado de eficacia que otras terapias en el Reino Unido<sup>75</sup>. Estos son algunos ejemplos de cómo el Mindfulness nos ayuda a convivir con enfermedades crónicas y a cuidarnos mejor.

Otra ventaja de las intervenciones basadas en Mindfulness es su bajo coste, ya que se realizan en grupo y después del entrenamiento las aplica el paciente en su propia casa. En un estudio<sup>76</sup> realizado por Jan Sundquist y su equipo de consejo de investigación en Suecia, con más de 200 pacientes que sufrían depresión ligera o moderada, ansiedad y trastornos adaptativos y otros problemas de salud mental que suelen acompañar a enfermos crónicos, se vio que las intervenciones grupales de Mindfulness tenían el mismo efecto que la terapia individual. Ello permite hacer un tratamiento a 10-20 personas con los mismos recursos que el que se practica a una sola.

Por todos estos motivos creo que en los próximos años veremos avanzar nuevas formas de medicina mente-cuerpo, como las intervenciones basadas en el Mindfulness, que están más orientadas a cuidar, a entrenar y a prevenir, usando los recursos propios de los enfermos y convirtiéndoles en participantes activos en su proceso de sanación.

### **Cuidar al cuidador**

Otra dimensión de la salud es cuando cuidamos a personas enfermas, bien por razones profesionales o personales. A medida que la población envejece y las enfermedades crónicas aumentan, la probabilidad de tener que cuidar a un ser querido se multiplica.

Hay situaciones especialmente exigentes como son las que implican el alzhéimer o el párkinson, enfermedades que normalmente comienzan en etapas finales de la vida, por lo general, después de los cincuenta. Ambas enfermedades son neurodegenerativas, lo que significa que las células del cerebro (neuronas) se dañan y mueren durante el curso de la enfermedad. También son progresivas, por lo que empeoran con el tiempo. Las últimas fases de ambas enfermedades suelen conducir a la demencia, un grave deterioro en la memoria, el juicio, la orientación y el funcionamiento ejecutivo, lo que supone un gran sufrimiento para sus familiares y un desafío para organizarse.

Hay algunas mujeres que vienen a nuestros programas de reducción de estrés y que su dificultad consiste en poder cuidar a sus padres y a sus hijos, además de intentar mantener un trabajo. Esto se vuelve imposible cuando nos enfrentamos a una demencia y, por mucho sacrificio que se haga, es imposible llegar a todo. Gracias a una mejor conciencia de su situación, derivada de la práctica de Mindfulness, estas mujeres dejan de exigirse tanto y empiezan a cuidar también de sí mismas. De esta forma reducen mucho su malestar, principalmente por agotamiento, y pueden responder mejor a los desafíos de sus vidas, con compasión y sin desgastarse en el camino.

La importancia del autocuidado es conocida entre los profesionales de los cuidados paliativos y otros servicios que atienden a las personas que sufren, pero aún no es conocida por el público en general. El precio de ignorar el autocuidado es la aparición del *burnout* o síndrome del quemado, un tipo de estrés responsable de muchos problemas de salud mental en la profesión sanitaria y en cuidadores en general. Es interesante destacar que un factor importante en el *burnout* es la presencia de emociones intensas, tanto en los pacientes como en los profesionales y cuidadores, que pueden afectar a las decisiones profesionales. Por ello, el *burnout* también interfiere en su relación con los pacientes o familiares, ya que está asociado con una disminución de la empatía y con una peor atención al paciente.

Además de cuidarse, el núcleo de la intención curativa se apoya en una relación de aceptación, de atención y de compasión. Por ello los pacientes se sienten más cómodos cuando les atiende un familiar o un profesional empático. Según recoge Hogan (ver bibliografía al final del capítulo), los atributos personales que caracterizan a profesionales con alta empatía son: el afecto, la amabilidad, la alegría, la sensibilidad, la imaginación, la discreción o el tacto. De otra parte, los atributos de los profesionales con baja empatía son: la crueldad, la frialdad, la agresividad, la hostilidad, la amargura, la mala educación, el afán por discutir o la inflexibilidad. Creo que con esta descripción todos tenemos claro quién nos gustaría que nos cuidase.

Respondiendo a este creciente interés sobre cómo prevenir el *burnout* profesional, aportar estabilidad emocional en una profesión con emociones intensas y promocionar la empatía en la práctica clínica, Krasner y su equipo realizaron una intervención reveladora con profesionales de atención primaria. Estos investigadores, utilizando un programa psicoeducativo denominado Mindfulness en Medicina, orientado a cultivar conciencia

plena en la práctica médica, consiguieron una mejora significativa del bienestar de los médicos y de su capacidad para relacionarse con los pacientes.

### **El autocuidado en la profesión sanitaria**

Gracias a la generosidad de los doctores Mike Krasner y Ron Epstein, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Rochester (Nueva York), pudimos tener acceso al protocolo del programa Mindfulness en Medicina y probarlo en España en el estudio de campo más amplio que probablemente se haya hecho de Mindfulness en nuestro país y del que ya he mencionado antes algunos datos. Para ello formamos un equipo con investigadores del Departamento de Psicología de la UAB y del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol. Difundimos el proyecto y la posibilidad de realizar un programa de Mindfulness entre los profesionales de atención primaria en Cataluña y decidieron participar 87 profesionales de este sector.

Nuestra intervención tenía por objeto registrar el efecto del programa en cuatro variables: nivel de *burnout*, grado de empatía, estado de ánimo y desarrollo de Mindfulness. Además, pasamos un cuestionario de evaluación para recoger comentarios y cambios de hábitos atribuidos al entrenamiento.

Los resultados fueron muy satisfactorios, y tras las primeras ocho semanas el 100 % de los participantes manifestaron que se sentían mejor después del programa, el 88 % tenía más energía y el 66 % manifestó que su grado de actividad había mejorado. El 76 % de los participantes indicaron que la intervención les había ayudado a realizar algún cambio en su actitud. De estos cambios, casi la mitad dijeron que habían sido mejoras en relación con «cuidar de sí mismo», sensación que expresaron a través de frases como:

«Me dedico más tiempo a mí misma».

«Identifico lo que me produce estrés e intento organizarlo y detectarlo antes de que me desborde».

Un 40 % indicó que habían experimentado cambios en su capacidad de «estar presente», percepción que manifestaron con frases como las siguientes:

«No reacciono con tanta agresividad ante situaciones que percibo como estresantes».

«Soy más feliz y acepto las cosas como son. Intento no juzgar. Dedico más tiempo a mi familia y amigos».

Por último, el 16 % indicó cambios en su «profesionalidad», con testimonios como los siguientes:

«Intento no hacer varias cosas a la vez. Me concentro en lo importante. Escucho mejor».

«Intento pensar antes de actuar. Si me equivoco pido perdón sin que me resulte difícil».

Asimismo, el 87 % indicó que con el programa habían aprendido algunas estrategias para afrontar mejor el estrés, como habilidades de comunicación, organización del tiempo, manejarse en momentos estresantes y corregir hábitos.

Al finalizar, los profesionales percibían una menor alteración emocional, acompañada de un aumento de actividad y menor sensación de fatiga. También encontramos una reducción del *burnout*, que afectaba a los tres componentes de esta enfermedad (despersonalización, agotamiento emocional y realización personal). Paralelamente registramos un incremento de la empatía hacia los pacientes y un gran aumento de Mindfulness.

Debido a esto, al final del programa, más del 90 % de los participantes indicó que había experimentado cambios en su vida orientados al autocuidado. También se vio que el entrenamiento había promovido actitudes muy positivas a nivel profesional como fortalecer las relaciones paciente-proveedor y una mejor regulación emocional.

Un ejemplo de los cambios atribuidos al programa fue la relación que cada participante pasó a mantener con sus pensamientos, sentimientos o reacciones, también con sus hábitos, tal como indican estos testimonios:

«Distingo mejor la realidad externa de mi juicio interno y esto me permite estar más atenta a lo que ocurre en cada momento».

«Hay menos reacción, más reflexión. Ante momentos de conflicto, la respiración me da calma y espacio para reflexionar. Estoy más feliz disfrutando los momentos».

«Controlo mejor las emociones. Siento mayor bienestar personal y un aumento de la empatía (soy más amable, más condescendiente)».

«Observo mejor mi reacción de enfado, miedo o frustración y soy capaz de parar o buscar alternativas antes de que me des controle».

«Detecto la cantidad de pensamientos automáticos y puedo lograr disminuirlos. También he reducido el nivel de juicios a mí misma y las situaciones».

«Me cuesta mucho aún estar atenta a mis pensamientos y sentimientos, pero he descubierto la importancia de “estar atenta” a ellos».

«Noto la importancia de aceptarme y aceptar el entorno y las personas».

Los que realizamos este estudio creemos que esta autoconciencia, desarrollada con la intervención, facilitó los cambios en las actitudes relativas al estilo de trabajo o a su estilo de vida de la mayoría de los participantes. Esta fue también la opinión de los propios implicados, que resaltaron los cambios que sintieron con relación a alguno de los tres objetivos de la intervención: saber cuidarse, estar presentes y mejorar su profesionalidad.

Por todo lo anterior podemos ver como un programa de Mindfulness puede ser muy valioso para los profesionales de la salud. Este programa representa un modelo de formación continuada que también es aplicable a otras profesiones donde se convive con personas y emociones intensas. Un programa de Mindfulness en medicina lo ofrece

desde hace años Ron Epstein y Mick Krasner de la Universidad de Rochester. Estoy seguro de que en los próximos años veremos más iniciativas como esta para ayudar a profesionales a promover la excelencia en el trabajo, conciliando su satisfacción profesional y el bienestar personal.

## **Conclusiones**

Hemos visto como la sanidad se está enfrentando a un nuevo desafío originado por el efecto de la mayor longevidad y los estilos de vida modernos. Este cambio está llevando a que se replantee el modelo asistencial por estar orientado a las enfermedades agudas e infecciosas. Ya no solo hay que ocuparse de curar, sino que también hay que saber cuidar.

Hemos explicado cómo el cuidar enfermos crónicos requiere unas capacidades de convivir con la enfermedad y manejar emociones intensas. Estas competencias son esenciales para los profesionales, pero también las precisan familiares y cuidadores.

Es sabido que la práctica de meditación y Mindfulness puede servir de plataforma para articular una respuesta más efectiva hacia los nuevos desafíos de la salud promoviendo un mayor cuidado y facilitando los hábitos saludables. En palabras de Josephine P. Briggs, directora del Centro Nacional para la Medicina Integrativa y Complementaria (NCCAM), del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos:

La meditación se ha utilizado durante siglos para aumentar la tranquilidad y la relajación física, mejorar el equilibrio psicológico, hacer frente a la enfermedad y mejorar la salud general y el bienestar. La literatura sobre la meditación sugiere que es una herramienta muy poderosa para el aprendizaje de control de la atención, la regulación de las emociones y el aumento de la autoconciencia. Estas ideas son viejas. Pero ¿qué hay de nuevo? En los últimos quince años, más o menos, datos científicos. Estos datos muestran que durante la meditación hay una serie de cambios medibles, por ejemplo, en el sistema nervioso autónomo y en el reconocimiento de que la meditación tiene el potencial de impactar en la salud mental y física. Esta es un área prometedora para la ciencia de la medicina mente-cuerpo que el NCCAM apoya y fomenta su exploración...

En los próximos años tendríamos que empezar a ver cómo los médicos de algunos servicios, como atención primaria y cuidados paliativos, se familiarizan con su autocuidado y aprenden a utilizar herramientas de *coaching* para facilitar los cambios de hábitos. También sería deseable invertir en investigar intervenciones psicoeducativas con efecto terapéutico, como Mindfulness o los programas de tipo paciente-experto, donde unos pacientes orientan a otros a manejarse mejor con su condición. Estos programas psicoeducativos, que tienen muy bajo coste y que los pueden impartir profesionales de

enfermería, permiten ahorrar recursos para los casos más graves que requieran atención personalizada.

Creo que iniciativas como estas, promovidas por los «habitantes de Río-Abajo» permitirían resolver el misterio de «Río-Arriba». Así, estos ciudadanos desafortunados dejarían de caerse tanto al río, y algunos quizás podrían salir nadando por sí mismos.

Para aquellos que tengan interés profesional en este tema hemos querido recoger aquí algunas referencias interesantes.

## **BIBLIOGRAFÍA SOBRE MINDFULNESS EN PROFESIONALES DE LA SALUD**

- BENITO, E., P. ARRANZ y H. CANCIO, «Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren», en *Formación Médica Continuada*, 18 (2) (2011), pp. 59-65.
- BORRELL-CARRIÓ, F., A. L. SUCHMAN y R. M. EPSTEIN, «The Biopsychosocial Model 25 Years Later», en *Principles, Practice, and Scientific Inquiry, Ann Fam Med.*, 2 (6), (2004), pp. 576-582.
- CAMPO, M. A., B. MIGUEL y otros, «Mindfulness: conciencia plena y enfermería», en Mompert García, M. P. (coord.), *Actualizaciones Enfermería S21* (Colección Enfermería S21), Madrid, Difusión Avances de Enfermería (DAE), 2011, pp. 41-52.
- GARCÍA CAMPAYO, J., «La práctica del “estar atento” (Mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales», en *Atención Primaria*, 40 (7), (2008), pp. 363-366.
- HOGAN, R., «Development of an empathy scale», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, (1969), pp. 307-316.
- KABAT-ZINN, J., «MBSR interventions in context: Past, Present and Future. Clinical Psychology», en *Science and Practice*, 10, (2010), pp. 144-156.
- KRASNER, M. S., R. M. EPSTEIN y otros, «Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy and Attitudes among primary care physicians», en *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 302 (2009), pp. 1284-93.
- LUDWIG, D. y J. KABAT-ZINN, «Mindfulness in Medicine», en *JAMA*, 300 (2008), pp. 1350-1352.
- MARTÍN ASUERO, A., J. MOIX y otros, «Effectiveness of a Mindfulness Education Programme in Primary Health Care Professionals. A Pragmatic Controlled Trial», en *Journal Contn Educ Health Prof*, 34 (1), (2014), pp. 4-12.
- MARTÍN ASUERO, A. y otros, «Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness para reducir el *burnout* en profesionales de atención primaria», en *Gaceta Sanitaria*, 6 (vol. 27), pp. 521-528.

- MARTÍN, A., G. GARCÍA DE LA BANDA, «The Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-related Psychological Distress in Healthcare Professionals», en *Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), (2010), pp. 895-903.
- MARTÍN, A. y G. GARCÍA DE LA BANDA, «Las ventajas de estar presente: cómo el desarrollo de la atención plena reduce el malestar psicológico», en *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (2007), pp. 369-384.
- MARTÍN, A., G. GARCÍA DE LA BANDA, E. BENITO, (2005), «Reducción de Estrés mediante la Atención Consciente, según la técnica MBSR», en *Análisis y Modificación de Conducta* 139 (31), pp. 557-571.
- NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE-NCCAM: <https://nccih.nih.gov/health/whatiscam> [consultado el 10 de marzo de 2015].
- UNIVERSITY OF ROCHESTER, MEDICAL CENTER, MINDFUL PRACTICE: Enhancing Quality of Care, Quality of Caring and Physician. [www.event.com/events/mindful-practice-enhancing-quality-of-care-quality-of-caring-and-physician-resilience-session-i](http://www.event.com/events/mindful-practice-enhancing-quality-of-care-quality-of-caring-and-physician-resilience-session-i) [consultado en marzo de 2014].



## 15. Creando una sociedad consciente

*Si uno fuera realmente consciente del valor de la vida humana, desperdiciarlo alegremente en las distracciones y la búsqueda de ambiciones vulgares sería el colmo de la confusión.*

DILGO KHYENTSE RINPOCHE (1910-1991), MAESTRO DE MEDITACIÓN

En este libro he intentado expresar de forma amena y rigurosa un entrenamiento para desarrollar una mente sana, bella y feliz. Para ello me he basado en las evidencias recientes de la neurociencia y en estudios sobre psicología, medicina y meditación. Como reconocimiento a las fuentes, he conectado el Mindfulness con sus orígenes en la sabiduría proveniente de la psicología budista, que es la que mejor conozco. He querido recrear una conversación tejida con modernas evidencias científicas y antiguas filosofías contemplativas, dos métodos para buscar la verdad. Este diálogo nos ha llevado a explorar las relaciones entre la felicidad y la ética, considerando que se puede superar la insatisfacción humana al cultivar una conciencia deliberada y un comportamiento ético.

Como todo intento de dar una solución a este problema trascendental es necesariamente limitado, he querido apoyar estas ideas con ejemplos y ejercicios prácticos. Quizás mis explicaciones no hayan sido convincentes, pero los ejercicios de meditación, si se realizan de forma regular, pueden hablar por sí mismos. Si el lector me ha seguido hasta aquí, le estoy muy agradecido. Si hay algo que no te ha gustado o te parece erróneo, lo puedes descartar o dejar de lado, y si hay algo que te ha enganchado, inspirado o emocionado, te animo a que lo cultives y desarrolles de la mejor forma que puedas. Al final mi motivación para escribir este libro es poder compartir lo que me habría gustado leer. Para mí ha sido un placer poner estas palabras en el papel.

Si aún puedo disfrutar de la confianza del lector unas páginas más, me gustaría concluir con una historia del Buddha, unas recomendaciones de las que seguir aprendiendo y tres deseos para crear entre todos una sociedad más consciente.

### **Basado en la evidencia**

Uno de mis pasajes favoritos de la vida del Buddha es cuando se cruza con los kalamas, un grupo de buscadores de la verdad que le interrogan con estas palabras:

Señor, hay brahmines, renunciantes y monjes que vienen a nuestra ciudad, exponen y glorifican sus doctrinas, pero critican, vilipendian, ridiculizan y desacreditan las doctrinas de los demás. Luego llegan otros brahmines y monjes que también

exponen y glorifican sus doctrinas, pero critican, vilipendian, ridiculizan y desacreditan las doctrinas de los demás. Nos dejan desconcertados y en la duda más absoluta. ¿Quiénes de estos venerables brahmines o monjes dicen la verdad y cuáles mienten?

El Buddha les contesta de la siguiente forma:

No depositéis vuestra fe en tradiciones, aunque hayan sido aceptadas por muchas generaciones en muchos países. No creáis en algo porque muchos lo repiten. No aceptéis nada basado en la autoridad de este o de aquel otro sabio de la antigüedad, ni tampoco por afirmaciones de los libros. Nunca creáis en algo porque parezca probable. Tampoco creáis lo que vosotros mismos imagináis, pensando que un dios os lo ha inspirado.

No creáis en nada basado únicamente en la autoridad de maestros o sacerdotes. Examinad todo y creed únicamente en aquello que, tras haberlo comprobado por vosotros mismos, lo encontréis razonable y esté de acuerdo con vuestro bienestar y el de los demás.

Estas palabras recogidas en el *Kalama Sutra*<sup>77</sup> siguen siendo válidas veinticinco siglos después. El interés de algunas personas en imponer su verdad como la única buena sigue siendo la fuente de muchos conflictos y errores humanos.

Pero vivir de esta forma no es tan fácil. En algunos programas de Mindfulness las personas dicen «sí, esto está muy bien, pero yo qué tengo que hacer cuando...». Es más fácil tener una verdad y una doctrina donde agarrarse que ser libres como propone el Buddha y vivir con responsabilidad y criterio propios.

Así que volvemos al principio, el Mindfulness requiere mucho coraje, esta virtud humana para llevar adelante una acción a pesar de los impedimentos y perseverar con la indagación propia como camino para encontrar la verdad. Mindfulness, como dice también el *Sutra*, es un camino que debe desencadenar en bienestar para uno mismo y los demás. Es, por ello, absolutamente ético. Por estas dos razones me entusiasman las enseñanzas del Buddha, por su radical honestidad y su profunda ética.

### **La mejor transmisión: el ejemplo**

Ante esta moda del Mindfulness no sorprende que algunas universidades se hayan lanzado a proponer cursos, seminarios o másteres de Mindfulness sin reparar en que esto no es algo académico que resulte fácil de enseñar. Mindfulness es algo que se aprende practicando técnicas que, tradicionalmente, han estado fuera del circuito académico, ya que están basadas en la mente no condicionada por ideas, como tan bien explica el maestro Zen Shunryu Suzuki en su libro *Mente zen, mente de principiante*<sup>78</sup>:

Si tu mente está vacía, está siempre dispuesta a todo, está abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la mente del experto hay pocas.

Una intervención basada en Mindfulness, como es el MBSR, consiste en un 80 % de práctica y un 20 % de teoría. Es una intervención difícil de implementar en un entorno académico, salvo cuando los profesores son meditadores con práctica regular. Hay un buen ejemplo en la Universidad de Bangor, Reino Unido, donde los programas combinan clases con meditaciones y retiros, gracias al saber hacer de Rebecca Crane y su equipo del Centro de Mindfulness de Investigación y Práctica<sup>79</sup>.

Si alguien quiere profundizar en el Mindfulness en un curso, taller o seminario, universitario o no, mi recomendación es que valore bien las acreditaciones del instructor y estudie el programa del curso. Es importante verificar que los profesores tienen una acreditación en Mindfulness, ya que no es suficiente ser licenciado en Psicología o *coach* para ser instructor. En cualquier caso, hay que verificar además si el contenido del programa es una intervención definida o está elaborado «a medida» por el instructor, ya que el Mindfulness es tan amplio como se quiera hacer, lo que da lugar a múltiples proposiciones de más o menos rigor y más o menos eficacia.

Otro de los malentendidos que surgen en las charlas y programas de Mindfulness es la frase «¡Qué bien le iría esto a mi esposa/marido/padre/madre!», como si el Mindfulness fuera una pastilla que al ingerir cambiase el comportamiento de esa persona, haciéndola más tranquila, atenta y bondadosa. Tampoco funciona así. Mindfulness es un entrenamiento personal, no es transferible directamente, aunque sí puede influir, claro está, en la relación, aunque de forma indirecta.

Otras personas dicen «¡Qué bien les iría esto a mis hijos!», y me interrogan sobre colegios donde se utilicen métodos para aplicarlo en casa. Aunque hay cada vez más aplicaciones de Mindfulness en las escuelas, lo que es verdaderamente necesario, mi respuesta es que los valores y actitudes de los hijos se transmiten por el ejemplo. Si una madre o padre vive de acuerdo a estos principios de tranquilidad, amor, atención y responsabilidad, sus hijos aprenderán esos valores, lo que no garantiza nada, como es sabido en educación, pero es todo lo que se puede hacer.

Si este libro te ha despertado interés por la meditación, te recomiendo que busques algún maestro o centro al que puedas acercarte y sentarte a meditar. Recuerda las palabras del Buddha a la hora de elegir el grupo o maestro con el que practicar y, si no te convence, prueba con otro. No es fácil encontrar un grupo bueno, ni ese grupo te tiene por qué servir en todo el camino. Si quieres algunas referencias, consulta el apéndice 3.

## **Creando una sociedad consciente**

El sermón a los Kalamas es una prueba de que el Buddha entendía el valor de la ciencia experimental. Nuestra sociedad, gracias a la ciencia, es ahora mucho más libre y a quienes sostienen ideas distintas ya no se les apedrea o quema en la hoguera, al menos en la parte del planeta en que vivimos, que no es la más grande, lo sé, pero al menos Occidente en esto ha sido un ejemplo para la humanidad. Sin embargo, sigue habiendo campos donde es necesaria una revisión a fondo de las ideas que tenemos, heredadas del pasado y que ya no se sostienen, para crear una sociedad consciente que resulte más saludable, armoniosa y amable.

Citaré aquí tres ámbitos donde creo que sería de gran ayuda aplicar los fundamentos de Mindfulness y revisar los paradigmas de conocimiento imperante para cambiarlos por otros más eficaces de cara al bienestar para todos los seres, como propone el Buddha. Es mi lista de deseos para un futuro mejor.

El primero es la **educación**, donde impera un modelo heredado de la Edad Media, que cada vez resulta más frustrante para alumnos, educadores y padres. Incluir la inteligencia emocional, aprovechar la curiosidad humana, respetar los talentos naturales y, sobre todo, facilitar que los niños desarrollen una mente sana y feliz. Creo que el sistema sobrevalora el conocimiento, por razones tradicionales, cuando lo que hace falta en el mundo son personas con una mente sana, con ética y felicidad.

El segundo es la **naturaleza**, con la que nos relacionamos como si el ser humano fuera una especie distinta de las demás, que dispone de toda la naturaleza para su uso y disfrute. Un modelo mental tan erróneo como suicida. El que nuestra generación consume 2,5 veces lo que el planeta produce, a base de agotar las reservas y destruir capital ecológico, debería ser una preocupación global mucho mayor que el crecimiento económico. Solo hay condiciones para la vida en este pequeño planeta, no hay otro sitio donde ir si esta nave en la que viajamos todos se vuelve inhabitable. El cambio climático, por ejemplo, ya está empezando a causar estragos, la ciencia lo viene diciendo desde hace años. Si no integramos rápido la sostenibilidad en nuestras decisiones, nuestros hijos sufrirán por esta inconsciencia.

El tercer campo de aplicación es la **igualdad**, como el Buddha repite en sus enseñanzas: el beneficio de uno no puede estar aislado del beneficio de otros. Esta base ha funcionado como mecanismo de cohesión social durante cientos de miles de años. Desgraciadamente estamos atrapados por otro espejismo en el cual el crecimiento económico es fuente de bienestar y este se consigue con la competencia. Sin embargo, al aumentar la desigualdad este modelo está empezando a evidenciar sus limitaciones. Como bien dice el premio Nobel Joseph Stiglitz en su libro *El precio de la desigualdad*<sup>80</sup>, no es sostenible que el 1% de la población tenga lo que el otro 99 % necesita. Es importante poner límite a la codicia y entender que la vida, la cultura, la salud y la felicidad son mucho más valiosas que variables económicas. Si tomamos conciencia de lo realmente precioso que es la vida y conectamos con las verdaderas necesidades del planeta, nuestras decisiones empezarán a ser más éticas.

Creo que hay un recorrido histórico desde hace miles de años en el que los seres humanos vamos desarrollando una mayor conciencia colectiva. Este despertar de la conciencia no es lineal ni uniforme, pero si analizamos los cambios de la sociedad en cientos de años vemos que hay una tendencia sostenida hacia el conocimiento, la cultura, el respeto, la empatía y la libertad. Este avance también ha traído logros en tecnología y organización que han desarrollado la democracia y las ciencias de la salud, mejorando nuestra calidad de vida. Sin embargo, nos ha hecho dependientes de la energía y demasiado orientados hacia la acumulación de riqueza material, con la consiguiente explotación de recursos y de otros seres, humanos y animales.

Vivimos un momento crucial, en una época donde lo mejor y lo peor del ser humano está en juego. Pongamos como ejemplo el momento sumamente delicado que fue el final de la guerra fría, cuando habíamos acumulado suficiente armamento nuclear como para destruir por entero la vida en la Tierra pulsando un botón. Esperemos que la conciencia sabia y el amor se impongan al animal codicioso y egoísta que habita en nosotros, para que la vida en el planeta Tierra siga siendo el gran milagro del universo.

Quiero terminar con una idea de T. S. Eliot, quien desde su especial percepción nos propone orientar la atención hacia el «silencio que habita entre dos olas del mar», donde dice que existe, «desconocida por no buscada, una condición de simplicidad absoluta». Es en ese estado cuando comprendemos que todo saldrá bien y todas las cosas saldrán bien.

Espero que la práctica de Mindfulness te permita experimentar momentos de simplicidad absoluta y sentir así esa felicidad que siempre está ahí, ese estado de confianza en la vida donde se siente «que todo irá bien», como habla el poeta. El valor de la meditación Mindfulness se manifiesta en calmar la mente y hacerla excelente, desarrollando ecuanimidad, amor, compasión y alegría. A medida que una mente se vuelve excelente, se va desprendiendo de la codicia o la aversión y entonces la felicidad surge gradualmente. Esto es vivir «PlenaMente» y es el mensaje del Buddha que, con unas u otras palabras, expresan también místicos, poetas y científicos.

Si de verdad cultivamos este potencial de excelencia de la mente humana, podremos decir orgullosos que somos miembros de la especie *Homo sapiens sapiens*, los homínidos que llegaron a darse cuenta del valor de ser conscientes y así aprendieron a vivir con armonía, de forma beneficiosa para todos los seres.



## **Apéndice 1. MBSR, la intervención de referencia del Mindfulness**

Como hemos visto en este libro, el objetivo del MBSR es que una persona aprenda a vivir más conscientemente de lo que ocurre a su alrededor centrándose en el presente, aceptando la realidad y respondiendo a esta conscientemente en vez de reaccionar automáticamente. El MBSR difiere de las terapias que tratan el estrés desde el plano cognitivo, ya que estas no enfatizan en que la persona juzgue sus emociones como positivas o negativas, ni intente modificar ciertas creencias consideradas irracionales o desadaptativas. El modelo de MBSR aboga por ser consciente del pensamiento, pero para observarlo de forma desvinculada, sin juzgarlo, asumiendo su naturaleza efímera y de su capacidad de arrastrar a uno en las diferentes ocasiones, aunque sin reaccionar impulsivamente.

En sus orígenes, la Clínica de Reducción del Estrés fundada por el doctor Jon Kabat-Zinn estaba en un hospital y sus pacientes, la mayoría remitidos por los servicios de salud, contaban con un amplio rango de enfermedades que podemos dividir en dos grupos: pacientes con dolor crónico y pacientes con estrés. En el estudio publicado por Kabat-Zinn y Chapman-Walton<sup>81</sup> con una muestra de más de 700 pacientes, se desprende que el 27 % de ellos correspondían al grupo de dolor crónico y el resto se agrupaba en el de estrés. Del grupo calificado de estrés, los síntomas más frecuentes eran ansiedad (40 % del total), hipertensión (9 %) y trastornos gastrointestinales (6 %). Los dolores más frecuentes eran de cabeza y faciales (10 %) y lumbares (8 %). En este estudio, las mujeres duplicaban en número a los hombres y les superaban en todos los subgrupos, excepto en el de problemas cardíacos.

La intervención se realiza en grupo y todos los asistentes siguen el mismo entrenamiento, independientemente de su condición (dentro de lo posible, claro está). El programa consta de ocho sesiones de 2,5 horas, una por semana, durante las que se proporciona: 1) formación en técnicas de meditación; 2) se explican las bases del estrés y los comportamientos adaptativos y reactivos a él; y 3) se orienta sobre cómo aplicar las técnicas mencionadas a la vida cotidiana. Esta formación también incluye un trabajo personal entre sesiones, diariamente, durante 45 minutos, usando CD de audio como soporte, durante la intervención.

Las técnicas de meditación y relajación que se imparten son: meditación sentado, exploración del cuerpo y hatha yoga. Aunque las tres técnicas son diferentes en su formato, en todas se explica a los participantes que deben realizarlas con atención consciente, momento a momento, sin juzgar. También se enseñan otras aplicaciones de la

atención, en el contexto de actividades rutinarias, que se pueden realizar con el mismo enfoque que las meditaciones formales, como sería al caminar, al lavarse o al comer. Este entrenamiento se engloba en un contexto de cambio conductual en el que se enfatiza al participante en la autoconciencia y en generar respuestas adaptativas al estrés a partir de una atención consciente a las actividades y a las sensaciones del cuerpo.

Una característica de este enfoque es la exigencia de un esfuerzo considerable por parte del paciente tanto para asistir a las sesiones de grupo como para su práctica personal. Es importante valorar que a una persona estresada lo primero que le falta es ¡tiempo! Yo lo aviso el primer día, el programa de reducción de estrés es estresante porque hay que dedicar 45 minutos a la práctica, pero es que si no funciona. Este alto grado de exigencia, sin embargo, no afecta al grado de adherencia al programa. Mis experiencias en España con más de 1.000 participantes en programas de ocho semanas, en abierto, para personas con estrés, indican que más del 85 % termina el programa con éxito.

El MBSR no es terapéutico, en el sentido de diagnosticar una enfermedad y proporcionar un tratamiento, sino que es de tipo psicoeducativo. Los instructores tampoco entran a valorar la situación personal del individuo en relación con su estrés o el tratamiento que pueda estar tomando, ni alteran ese tratamiento como se hace en las llamadas «terapias alternativas». El MBSR se considera una intervención complementaria, que deja a criterio del paciente y de su terapeuta, médico o psicólogo, aquellos temas relacionados con su tratamiento. Eso sí, en caso de tratamiento psicológico, el asistente debe tener autorización de su terapeuta para hacer el programa MBSR. En el caso de que surjan problemas psicológicos durante la meditación y que el paciente no sea capaz de manejarlos, los instructores le recomiendan que consulte con su terapeuta habitual cómo tratarlos y quedan disponibles por si el paciente les solicita información u opinión al respecto.

El MBSR también es una intervención innovadora que entra dentro de lo que se denomina atención sanitaria «centrada en el paciente». Ello se debe a que el MBSR nace de una nueva forma de entender la práctica médica que se caracteriza por que la distinción entre cuerpo y mente no es definitiva, como ahora evidencia la neurociencia. En este nuevo paradigma, la personalidad y el comportamiento de las personas tienen su importancia en las causas que desencadenan algunas enfermedades, como son el cáncer o los problemas cardiovasculares. Por este motivo se defiende que el tratamiento de estas dolencias deba incluir no solo aspectos del cuerpo, sino también de la mente y del comportamiento. Se insiste en que el enfermo debe dejar de ser *paciente*, esperando pasivamente a que se resuelva el problema, y tomar un papel activo en propiciar su propia sanación. Al final la salud implica al cuerpo y a la mente por igual, ya que estas partes no son independientes, sino más bien entidades inseparables.

Con este formato de MBSR que hemos descrito, que se centra en la capacidad de cada uno de ser su «propio terapeuta», y unido a la práctica de la meditación budista

(pero sin budismo), comienzan a explorarse otras intervenciones. Esta familia ahora es conocida como intervenciones basadas en Mindfulness o MBI, por sus siglas en inglés, y que incluye las mencionadas MBSR y MBCT, y otras como Prevención de Recaídas Basada en Mindfulness (MBRP), Dar a Luz y Ser Padre con Mindfulness (MBCP), Conciencia de la Alimentación Mediante Mindfulness (MBEAT) y Cuidado de Gente de Edad con Mindfulness (MBEC), por solo citar algunas intervenciones que están haciendo contribuciones significativas<sup>82</sup>.

Esta familia de MBI está creciendo, ya que obedece a un interés muy actual por el que las personas queremos y podemos participar activamente en los procesos de salud y bienestar.

Si estás interesado en realizar un curso MBSR, en la versión *on line* a distancia o presencial, puedes consultar el apéndice 3 de recursos al final del libro.



## Apéndice 2. Las ventajas de la práctica contemplativa o por qué hacer un retiro en silencio

Quiero incluir aquí una nota autobiográfica. Por mi cincuenta cumpleaños me hice un regalo original: un mes de meditación en silencio. Es una afición que tengo desde hace veinte años. Hasta entonces solo me había atrevido con retiros de 5-10 días, y después con dos semanas.

Aunque sé que es una afición rara, me siguen sorprendiendo las reacciones de la gente. Unos días antes de partir, me encontré con dos buenos amigos que me miraron con una cara de perplejidad total cuando les expliqué ilusionado mi proyecto. Así que después de despedirme de ellos, adopté el compromiso de intentar recoger una crónica del retiro que les pudiera explicar que es algo que merece la pena. Aquí va mi intento.

El propósito del retiro, como nos explicó el maestro, un tailandés exmonje de ochenta años que se dedica a esto profesionalmente, es practicar el arte de *solitude*, una palabra que en inglés significa «disfrutar de la soledad», pero que en castellano no tiene traducción, quizás porque a los mediterráneos no nos gusta estar solos. Sea como fuere, el maestro nos dijo que «solitude» es la puerta de acceso a la sabiduría, y así fue. Estar horas y horas inmóvil en el cojín, alternando con caminar y comer en silencio produce un estado mental excepcionalmente claro desde el que se ven las cosas de otra forma. De este estado derivan varios importantes beneficios.

**1. Conocerse mejor.** En mi caso sentí aparecer la sabiduría cuando vi con claridad algunos de mis más destructivos comportamientos y el efecto que tienen. Me arrepentí de corazón de algunas de mis más lamentables actuaciones. Pedí perdón desde la distancia a todos aquellos a los que había decepcionado y me perdoné a mí mismo, con la esperanza de que ese acto de contrición me ayudase a comportarme con más sabiduría la siguiente vez.

**2. Desarrollar la paciencia.** Para alguien con tendencia a la impaciencia, este es un aprendizaje valioso. Se manifiesta en la aceptación amable de mis neuras (inquietud), la aceptación de los otros (perdonarles también sus neuras) con sus incoherencias. Ví con claridad la inutilidad de quejarme y criticar tanto cómo hago cosas que no se pueden cambiar y que no están en mi ámbito de control.

**3. Agradecer.** Otra manifestación de sabiduría fue el agradecimiento profundo que sentí en varias ocasiones. Un día me sentía como enamorado, como si el hecho de vivir

mereciese la mayor celebración. Sentía agradecimiento por cosas cotidianas, como el coche en el aparcamiento, o más complejas, como mi trabajo, y otras tantas cosas con las que disfruto. Incluso cuando recordaba experiencias complicadas y frustrantes podía ver su valor como aprendizaje. También me acordé con mucho cariño de las personas cercanas a mi corazón, mi pareja, amigos (muchos amigos), padres, hermanos y, sobre todo, a mis hijos; sentí lo tremendamente afortunado que soy de tenerlos a mi lado.

**4. Tener experiencias de meditación profunda.** Para un practicante de meditación hay un atractivo añadido que es la posibilidad de bucear en las profundidades de la mente, llegando a estados alterados de conciencia que son imposibles de lograr en la vida normal. Esto sí que es una aventura. Tuve la fortuna de visitar varios cielos, o al menos algo que se parecía mucho a las descripciones de los místicos. Me di cuenta de que el cielo está aquí y ahora, pero que el ruido mental producido constantemente por las preocupaciones o recriminaciones nos impide estar en él. Por algunos momentos conseguí una estabilidad de la mente total, o eso parecía, que producía una sensación de paz y bienestar que nunca había conocido. Un estado de paz que me rodeaba y abrazaba, como algo sutil pero real.

También visité algunos infiernos, claro, aquellos que se organizan como tormentas emocionales al recordar algún acontecimiento vergonzoso o lamentable de mi pasado. Aunque no los llamaría «infiernos», sí que tuve momentos de extrema tristeza como si conectara con el dolor del planeta. Sentí como si estuvieran cerca el dolor y las penurias de multitud de personas que sufren y sentí con mucha pena el daño que el ser humano está produciendo a otras formas de vida, así como al clima del planeta.

**5. Cuidar el cuerpo.** En el retiro estaba prescrita la comida sencilla y vegetariana, sin alcohol ni café. Además se recomendaba comer poco y escuchar al cuerpo. En mi caso eso se tradujo en comer muy despacio, con plena consciencia y con frugalidad, pero sin pasar hambre. El resultado fueron unas comidas muy agradables y, a la vuelta, 4 kg menos en la báscula, que a nuestra edad se agradece. Como regalo mi colesterol bajó un 20 %, lo que me dejó impresionado. Así que mi cuerpo agradeció el retiro, a su manera.

**6. Alinear me con lo que de verdad me importa.** Tantas horas en «solitude» me permitieron revisar lo significativo de mi vida y reflexionar sobre lo que es esencial. Vi mi trayectoria vital como un todo y pensé que ya estoy en la segunda parte. Me pareció que no hay tanto tiempo e identifiqué con claridad lo que quiero reducir y qué es lo que quiero fomentar en el futuro. De esta lucidez tomé algunas decisiones que ya estoy poniendo en práctica, orientadas a vivir una vida con más sentido y coherencia.

Bueno, pues esto sería un resumen de los beneficios de invertir unas 200-250 horas en la meditación formal, en el cojín, yo conmigo mismo. Ahora que lo escribo me hace

sentirme orgulloso. Como toda experiencia cumbre, cuando acaba parece más fácil, pero la considero muy valiosa y estoy seguro de que tendrá un gran efecto en mi vida. No es algo que se pueda recomendar alegremente, ya que necesita una preparación larga, de varios años. Pero creo que es un verdadero lujo, al alcance de unos pocos: el poder salir una temporada de la corriente de actividad frenética en la que vivimos para estar conmigo mismo. Para ver la vida con calma, para hacer las paces con el pasado y encarar el futuro con lucidez y serenidad.

Como final, quiero añadir las palabras del lama Gendun, que definen bastante bien mi experiencia en algunos momentos y que he recordado frecuentemente:

La felicidad no se encuentra con mucho esfuerzo y voluntad, sino que reside ahí, muy cerca del relajo y el abandono. No te inquietes; no hay nada que hacer.



## Apéndice 3. Recursos de Mindfulness

### Audios de *Plena mente*

Hemos preparado unas grabaciones para que los lectores de este libro puedan profundizar con más facilidad en el entrenamiento del Mindfulness. Estas grabaciones están disponibles en MP3 y se pueden descargar en [www.esmindfulness.com/cd-plenamente](http://www.esmindfulness.com/cd-plenamente).

### Cursos de MBSR o Mindfulness

El Instituto esMindfulness de Barcelona imparte programas de MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) presenciales y a distancia (*on line*) desde 2004, así como otros programas de Mindfulness a medida para empresas, hospitales y universidades, reuniendo a más de un millar de participantes al año. El instituto lidera una red de profesionales afiliados que ofrecen programas de Mindfulness en nueve provincias españolas, con una participación combinada de más de 6.500 asistentes al año.

### Instituto esMindfulness

Calle Comte Borrell 62, 3.º 2.<sup>a</sup>

Barcelona 08015

[www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com), información personal en [cursos@esmindfulness.com](mailto:cursos@esmindfulness.com)

Para cursos MBSR *on line* sigue este enlace:  
<http://www.esmindfulness.com/programa-de-mindfulness-mbsr-online/>

### Para convertirse en instructor de Mindfulness MBSR e investigar más sobre MBSR

- En España, Instituto esMindfulness-[www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com)
- En Reino Unido, Universidad Bangor, <http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/>
- En Estados Unidos, Univ. California San Diego, <http://mbpti.org/>
- En Estados Unidos, Center for Mindfulness-[www.umassmed.edu/cfm/](http://www.umassmed.edu/cfm/)

### Audios de meditaciones de Mindfulness

- Andrés Martín Asuero – [www.esmindfulness.com/tienda](http://www.esmindfulness.com/tienda)
- Sylvia Comas Barrera - [www.esmindfulness.com/tienda](http://www.esmindfulness.com/tienda)

- Jon Kabat-Zinn (en inglés) - <http://www.mindfulnesscds.com/>

### **Bibliografía seleccionada**

1. *Conciencia plena y salud mental*, de José Manuel Bertolín, Editorial Tricastella, 2014.
2. *El perfil emocional de tu cerebro*, de Richard Davidson y Sharon Begley, Ediciones Destino, 2013.
3. *El libro del Mindfulness*, de B. H. Gunaratana, Editorial Kairós, 2012.
4. *Aprender a cambiar con Mindfulness*, de Andrés Martín Asuero, Editorial Plataforma, 2011.
5. *Mindfulness para reducir el estrés*, de B. Stahl y E. Goldstein, Editorial Kairós, 2010.
6. *Vencer la depresión*, de Mark Williams y otros, Ediciones Paidós, 2010.
7. *Con rumbo propio, disfruta de la vida sin estrés*, de Andrés Martín Asuero, Editorial Plataforma, 2009.
8. *Mindfulness en la vida cotidiana*, de Jon Kabat-Zinn, Ediciones Paidós 2009.
9. *El corazón de las enseñanzas de Buda*, de Thich Nhat Hanh, Editorial Oniro, 2005.
10. *Vivir con plenitud las Crisis*, de Jon Kabat-Zinn, Editorial Kairós, 2004.
11. *Vipassana*, de J. Goldstein y J. Kornfield, Editorial Kairós, 1995.



## Algunos comentarios sobre el libro

Correr de un lado para otro, pensando en mil cosas a la vez, es, sin duda, uno de los rasgos que mejor definen el tiempo en que nos ha tocado vivir... y una de las principales razones de tanta ansiedad, depresión e infelicidad que nos azota. Aprender a parar, a tomar conciencia del presente, a no juzgar, y vivir, simplemente vivir lo que sucede en cada momento no es un imposible, sino algo que está al alcance de cualquiera que desee dedicarle un poco de su tiempo al noble arte de aprender. Los beneficios de la práctica cotidiana de Mindfulness son evidentes, y cada día aparecen nuevos estudios que lo corroboran. Con su libro, Andrés Martín Asuero nos ayuda a abrazar esta práctica que, lejos de ser una moda pasajera, ha venido a quedarse para siempre y en un lugar de honor.

**Sylvia de Béjar**

Especialista en sexualidad y relaciones de pareja. Autora de *Tu sexo es tuyo* y *Deseo* (ambos publicados en Planeta)

En un entorno tan volátil, incierto, complejo y ambiguo como el actual hay que acercarse a herramientas como el Mindfulness. «Estar presente» se ha convertido en una de las claves para ser cercano, empático y buen conversador. Algo indispensable hoy en día. Acercarse al Mindfulness a través de las enseñanzas de Andrés Martín ayudará a los lectores a no desistir en el empeño de ser mejor directivos, compañeros, personas. Nunca imaginé cómo una práctica tan simple podía ser tan poderosa y transmitir tanto. El reto es trasladarlo a nuestra vida cotidiana en sus múltiples vertientes. Mindfulness os servirá para disfrutar del AHORA, ese presente que tan a menudo se nos escapa y nos olvidamos de disfrutar, la presencia y la atención plena, en definitiva, algo que no podemos dejar escapar. ¡Gracias, Andrés!

**Anna Fornés**

Directora de la Fundació Factor Humà (Barcelona)

Hace años un mentor me recomendó probar un retiro de Mindfulness. Yo le respondí: «¿Qué voy a sacar de estar sentado sobre mi trasero unos días? Me parece una pérdida de tiempo». Él me dijo que tal vez sería más difícil y gratificante de lo que yo pensaba. Agradecí su consejo, porque el retiro y los años de práctica

desde entonces transformaron mi vida. Me ha ayudado a desarrollar una actitud de compasión y equilibrio para enfrentarme a retos complejos en entornos extremos, como mis misiones en Iraq y Afganistán, y también para apreciar la belleza de la vida cotidiana día a día.

**Fred Krawchuk**

Excoronel de la Armada de Estados Unidos y profesor visitante del IESE Business School

Hace años que conozco a Andrés Martín Asuero, sus libros y sus charlas sobre Mindfulness. Andrés no habla por hablar. Escribe sobre lo que sabe, y de lo que ha experimentado. Hay autenticidad en sus palabras y sus silencios. ¿Qué tipo de autenticidad? La que subyace a la tontería y dispersión de una sociedad enferma, como la definió Krishnamurti. En ese sentido, Andrés tiene algo de médico del alma.

**Gaspar Hernández**

Escritor y periodista. Presenta *L'ofici de viure* (Catalunya Ràdio)

Conocí a Andrés Martín en un momento de cambio de trabajo que implicaba un traslado familiar a otra ciudad. Participé en el programa MBSR de reducción de estrés de ocho semanas y posteriormente en el programa avanzado en Mindfulness. Para mí ha sido una experiencia fantástica, ya que ha conseguido inspirarme en momentos de cambio e incertidumbre sin caer en el estrés, recuperando el equilibrio, siendo consciente de todo el tiempo que vamos en «piloto automático» y entendiendo las emociones y nuestras respuestas. Me introdujo en la meditación y en técnicas para vivir el presente con ilusión y optimismo.

**Óscar Gutiérrez**

Director de Randstad España

El MBSR ha demostrado beneficios tanto en pacientes con enfermedades graves como en profesionales sanitarios.

La atención plena, la presencia, la ecuanimidad y la compasión son imprescindibles en el acompañamiento a las personas que atraviesan la etapa final de sus vidas. Por estas razones, el Mindfulness tiene un espacio reservado en cada edición de nuestro máster, con las orientaciones expertas de Andrés Martín Asuero.

**Antonio Pascual**

Director del Máster de Atención Paliativa Integral. Hospital Sant Pau (Universidad Autónoma de Barcelona)

Hace años, en busca de ayuda y de forma casual, descubrí el Mindfulness de la mano de Andrés Martín, quien, primero como *coach* individual y luego a través de sus libros y talleres, me enseñó a regular las emociones identificándolas y aceptándolas en un camino hacia la conciencia plena del momento. Desde entonces mantengo el interés por el Mindfulness reconociendo procesos y aspectos emocionales que antes no era capaz de identificar. Sin duda, son muchos los beneficios que como persona y *mánager* me aporta, de los que destaco, entre ellos, la capacidad de vivir una vida más plena y llena de sentido. Gracias por este nuevo libro, Andrés.

**Juan Carlos Tous**

Fundador de Cameo y Filmin

I am very happy to see Andres Martin Asuero's new book, *Plena mente. Mindfulness o el arte de estar presente*. You are in good hands with Andres' offering since he is a very wise, kind and sincere practitioner and teacher of Mindfulness meditation.

In the last 35 years Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and other Mindfulness-Based Interventions (MBI's) have spread exponentially across the world. Mindfulness has become very popular, a «hot item» in medicine, neuroscience, psychology, education, and business.

According to the latest scientific evidence, Mindfulness can help you live better with stress, pain, or illness and also promotes health and a happier mind. Mindfulness has the power to transform your life. The only moment you ever live in is now —so why not be here— this is where the rubber meets the road. May you enjoy this practice of a lifetime and expand with greater freedom and peace. Thank you Andres for bringing your heart and wisdom into this book, for making it an offering for others to heal and feel more ease and peace.

**Bob Stahl, Ph. D.**

Coautor de *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.

Profesor sénior de MBSR en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos)

Andrés me pidió unas líneas sobre mis aprendizajes con Mindfulness y el valor de estar presente. Pensé «no seré la más adecuada para hablar de ello». Mi día a día sigue estando repleto de reuniones, intensidad, objetivos retadores, presupuestos, costes, ingresos, pero también está lleno de niños, extraescolares, reuniones de padres, compras, infraestructura familiar, marido, familia, amigos. Y en esta

reflexión pensé que sí hay un cambio desde hace dos años hasta hoy. Ese día repleto de personas y tareas está ahora más ordenado, es como un juego de ajedrez en el que cada ficha ha tomado su lugar en el tablero, cada una con la importancia que le corresponde individualmente y con relación al resto. Y yo, jugando con las blancas, soy capaz de decidir la dirección de mi ficha, de determinar el próximo movimiento, teniendo presente lo que sucede en el resto de casillas, pero siendo capaz de elegir mis propias opciones, las que más me satisfacen. Y aunque la partida a veces siga terminando en caos, siempre pienso que puedo volver al movimiento inicial, volver a sentarme, volver a meditar para que se ordene de nuevo todo el tablero y pueda volver a empezar a elegir, a escoger otra vez aquellos movimientos que me llevan a vivir mi vida de forma más plena, como quiero vivirla.

**María Sempere**

Customer Service Director

Por experiencia personal, y por haber visto sus efectos en mi familia, sé que la práctica de la «consciencia plena» o de «estar presente» es extraordinariamente beneficiosa día tras día, y también para estructurar la forma de ser de las personas.

Me sorprende cómo ideas tan sencillas puedan ser poderosas. La consciencia plena tendría que formar parte del aprendizaje más básico de los peques, como la escritura y los números.

**Matteo Cavalli-Sforza**

Director del Instituto de Física de Altas Energías  
(IFAS, Universidad Autónoma de Barcelona), (2008-2014)

Desde mi perspectiva, la búsqueda de un equilibrio personal que permita no solo una mejor y más plena conducción de la propia vida, sino también una contribución positiva al entorno social y a la comunidad a la que cada individuo pertenece es, probablemente, uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos y, por tanto, una fantástica oportunidad para cada uno de nosotros. En esta búsqueda, Andrés, tanto desde su instituto y programas como con sus publicaciones y trabajos previos, así como, de manera singular, desde esta nueva obra, contribuye significativamente al crecimiento de muchos de nosotros mediante su conocimiento de la práctica de Mindfulness y de la atención plena estando, simple y profundamente, presentes.

**Rubén Llop**

Profesor titular de Estrategia, Liderazgo y Personas,  
EADA Business School, Barcelona

El entrenamiento en Mindfulness te da la oportunidad de descubrir un nuevo enfoque aplicable a tu día a día que te ayuda a estar más presente en todas las cosas que haces. Poner tu atención en el momento que estás viviendo te ayuda a priorizar y a poner foco, te permite poner tu energía y disfrutar de lo que estás haciendo ahora sin preocuparte de lo que tendrás que hacer mañana.

**Silvia Ciurana**

Directora de Formación de Caixabank

El presente se ha convertido en un obstáculo que nos separa del deseado futuro. Una molestia que atravesar para llegar al momento en el que conseguiremos realizar nuestros sueños. No nos damos cuenta de que la felicidad solo se halla en el ahora. La ceguera de los humanos se debe a la gran muralla que se alza entre la dicha y nosotros: nuestros propios pensamientos. Andrés Martín nos adentra en el Mindfulness, para que podamos ver e ir más allá de la mente limitante.

**Jenny Moix Queraltó**

Profesora titular del Grupo de Investigación en Estrés y Salud,  
Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona

Mindfulness has helped me to minimise stress and increase levels of concentration and productivity. Thanks to Mindfulness techniques, finally I understand what bringing ones attention inward really means, and how it can profoundly impact the way you experience every day.

I honestly believe it holds the key to greater contentment and happiness, if you can be disciplined enough to keep practicing.

**Richard XX**

Director Ejecutivo de una firma internacional, Madrid

El programa de Mindfulness me ha servido para iniciar un camino de conciencia plena, me ha enseñado a saborear cada minuto del día y a apreciar y agradecer todas las cosas buenas que hay y que ocurren a mi alrededor. He aprendido a poner el foco en la respiración para meditar y conseguir calma en diferentes momentos del día. Además, me está enseñando —sigo practicando a diario— a escucharme y a reducir la multitarea. Todo ello me viene proporcionando un equilibrio mental y emocional que no es sino paz interior.

**María Rodríguez Renovales**

Secretaria General,  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción FAD, Madrid

Descubrir el sorprendente impacto de la Presencia a través de los libros y talleres de Andrés es como disponer del mejor guía para completar la ascensión al Everest, disfrutando intensamente del camino mientras conectas con tu yo más esencial y profundo. Una experiencia memorable y un entrenamiento realmente transformador para aumentar la satisfacción y el rendimiento en cualquier ámbito de actividad y, por supuesto, también en el deporte.

**Imanol Ibarrodo**

Presidente de Incoade (Instituto de coaching deportivo), Bilbao.

Autor de *La primera vez que la pegué con la izquierda*

Descubrir el valor de estar presente mediante el programa MBSR y sus diferentes técnicas de meditación ha representado personalmente destapar una caja, un tesoro interior del que desconocía por completo su existencia. Con el paso de los años, nuestras vivencias personales, formación y experiencias profesionales formatean nuestras mentes y nos hacen creer que no se puede cambiar aquello que sentimos, decimos, y cómo nos comportamos frente a las diferentes situaciones o con las personas de nuestro entorno. Nuestra mente y sus pensamientos acostumbran a ir desfasados con nuestro cuerpo y sus acciones. Cuando descubres cómo vivir con conciencia plena y, sobre todo, cómo entrenar tus pensamientos y emociones, es entonces cuando sientes que tu vida tiene todo el sentido que se merece.

Estamos cansados de ver en las diferentes organizaciones, tanto públicas como privadas, cómo los egos, los juicios y la presión por los resultados provocan un clima laboral cada vez más gris y tóxico que nos afecta a todos por igual. La puesta en marcha de programas colectivos de MBSR que enseñen a nuestros colaboradores y a nosotros mismos a gestionar nuestros pensamientos y nuestras emociones nos ayuda a ser conscientes de nuestras vidas y a mejorar las relaciones con nuestro entorno.

**David Campos Callao**

Director de Recursos Humanos y Organización.

Volkswagen Group Retail

El programa MBSR de Mindfulness es una herramienta para observar con atención y experimentar curiosidad por un comportamiento regido por motivos y emociones de los que no somos conscientes. Así, desprendidos de prejuicios, podremos percibir y ampliar nuestra realidad.

Gracias, Andrés, por hacer menor el abismo que separa nuestras dos culturas: la ciencia y las humanidades.

**Francisco Verjano Díaz**

Médico psiquiatra, *coach* individual y de equipos.  
Director de la Unidad de Salud Mental de Badia del Vallés, Barcelona

The capacity to focus our attention in the present moment, to be aware when our mind wanders and to be able to return our attention gently back to the present, is one of the most important life skills we can learn. Unfortunately the helter-skelter of modern life can lead us to ever greater distraction and many of us feel a sense of wanting life to slow down so that we can simply «catch up». The techniques of Mindfulness training, combined with easy yoga stretches as offered in the MBSR course offer an excellent method for anyone wishing to develop their ability to find calm amid life's turmoil. Sound, peer-reviewed scientific research is increasingly showing that these techniques offer the diligent practitioner many health benefits, but perhaps most important of all, an enhanced sense of wellbeing and personal mastery.

**Elinor Thompson**

Directora de PRBB Intervals Programme,  
Programa de Formación Continuada.  
Parc de Recerca Biomèdica, Barcelona

Quizás hoy confiamos demasiado en la capacidad de nuestro intelecto para organizar nuestras vidas. Sin embargo, nuestra razón difícilmente nos lleva a experimentar una felicidad plena y duradera. El MBSR que ofrece Andrés te ayuda a tomar conciencia de tus costumbres, hábitos o preferencias personales, heredados del pasado, algunos de los cuales son perjudiciales para nuestro bienestar. Es una oportunidad para reconciliarte contigo mismo, con perseverancia y amabilidad. Te anima a cuidarte, y te inspira para realizar estos pequeños cambios necesarios para que vivas una vida más plena. Es una propuesta muy generosa que Andrés comparte con todos nosotros con una gran pasión. ¡Gracias, Andrés, por tu dedicación!

**Olivier Enon**

Director de Finanzas,  
Jotun Iberica Coatings

Hay situaciones en la vida que te marcan para siempre y hacen que seas quien sos. Mi primer amor, el nacimiento de mis hijos, la pérdida de mi pareja y de todo lo material... son algunas de las experiencias que le dieron otro sentido a mi vida. Mindfulness y el instructorado en MBSR me están enseñando a cultivar la atención plena en mi vida. Mente de principiante, compasión, presencia, intención, aceptación, el justo esfuerzo, confianza y paciencia son herramientas fundamentales que me da el Mindfulness de la mano de un gran maestro, Andrés Martín Asuero. Gracias infinitas por este generoso y humilde compartir.

**Ximena Dávila**

Licenciada en Psicología e instructora de Mindfulness,  
Buenos Aires, Argentina

La presencia posibilita el desplegar de nuestra vida. El grado que de ella tengamos será la clave de nuestra dimensión espiritual y lo que determinará la calidad de nuestra conciencia. Nos permitirá, asimismo, tomar conciencia de la belleza y majestuosidad de la Naturaleza, pudiendo experimentar de ese modo el flujo de la vida. Estar presentes nos libera de las cadenas del tiempo y nos permite vivir con amor, libertad y paz. La presencia es vida, la vida es presencia.

**Ismael Santos**

Ex baloncestista profesional y guía de alta montaña.  
Autor de *Desde la cumbre, claves para llegar a lo más alto*

MBSR é como uma bússola que nos orienta quando nos sentimos perdidos navegando em um mar revolto por tempestades de pensamentos negativos e ventanias de emoções perturbadoras; MBSR acalma nossa mente da mesma maneira que o sol aquece e acolhe nosso corpo fornecendo ainda brilho e luz àquilo que realmente tem valor e sentido para cada um de nós. MBSR nos inspira e estimula a sair do passado e futuro nos mantendo presentes no instante presente. MBSR foi a intervenção psicológica e emocional mais eficaz e eficiente que experimentei dentro do vasto campo das abordagens teóricas da Psicologia, sendo ao mesmo tempo a mais prática, simples e objetiva entre todas elas.

**Maira Brenner Feier**

Psicóloga no Esporte,  
Florianópolis, Brasil

La conciencia plena es la consecuencia de querer presenciar los contenidos de la conciencia aquí y ahora, sin juzgar, con una actitud verdaderamente receptiva,

curiosa y compasiva. A partir de esa práctica nos damos cuenta de que toda la realidad es construida en la conciencia y que lo que podemos conocer es la conciencia que tenemos del mundo, que es la totalidad de las relaciones que nosotros establecemos con el entorno, en la forma de sensaciones, emociones y pensamientos. La apariencia de que todo lo que ocurre fuera da lugar a la experiencia directa de lo que acontece en nuestro interior.

El valor que resulta del cultivo de la conciencia plena es lo que podemos apreciar. Con esa conciencia, en profundidad y sutileza, comprendemos la importancia de la libertad de ejercer nuestra voluntad, en lugar de repetidos automatismos estímulo-reacción. A partir de ahí actuamos de acuerdo con los fines que mantenemos en la conciencia y no de acuerdo con prejuicios que usualmente nos determinan.

Así, más que relajación o placer, la conciencia plena nos devuelve la plenitud de nuestra libertad y un sentido de la existencia que deriva de una vida en contacto con la experiencia del presente y que a todo momento tiene la capacidad de autodeterminarse.

**Nuno Rodrigues Silva**

Médico del Servicio de Psiquiatría,  
Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia (Portugal)

Yo defino Mindfulness como ese estado de conexión entre la mente, el corazón y el ser que me ha permitido generar un verdadero cambio de conciencia, una transformación gradual y profunda del modo en que cada día experimento el mundo, la vida y a mí misma.

Se ha convertido en una nueva forma de observar, de contemplar en mi día a día no solo los grandes acontecimientos, sino todas aquellas pequeñas cosas que, de otro modo, pasaban desapercibidas. ¡¡¡Me he dado cuenta que en lo sutil y pequeño están las grandes cosas!!!

Gracias, Andrés y Silvia, por compartir con tanto amor y entrega toda su sabiduría, y bendigo el día que esta enseñanza llegó a mi vida.

**Ana María Echeverri**

Odontóloga-ortodoncista en Medellín, Colombia

El camino que nos posibilita experimentar el MBSR es el de encontrarse con uno mismo, restableciendo y estabilizando *lien, corps, coeur et esprit*, y, de este encuentro con uno mismo podemos entrar en una relación más justa con los demás

y con el mundo tal y como es. Esto es lo que me ha enseñado el Mindfulness: un maravilloso regalo de vida, de una sencillez muy profunda.

**Patrick Encausse**

Consultor-coach, Fconseil,  
Francia

Con tu amistad y cariño en mis pensamientos. Si quieres incluir algo mío en tu nuevo libro, tal vez será «el MBSR ha fomentado una revolución previamente inimaginable del poder de conocerse como ser humano».

**Ron Epstein**

Profesor de Medicina de Familia, Psiquiatría, Oncología  
y Enfermería de la Universidad de Rochester, Estados Unidos, Rochester Medical  
Center. Estados Unidos





## Notas

---

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud en su sentido más amplio en el año 1946 como «un estado de completo bienestar físico, mental y bienestar social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».



2. Los antiguos sí vieron la relación del cuerpo con la mente y de ahí la frase *mens sana in corpore sano*, una expresión latina citada a menudo que proviene de Juvenal, un poeta latino del siglo I. Pero la cita completa es *orandum est ut sit mens sana in corpore sano* y establece la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado; no es, por tanto, el mismo sentido con el que hoy en día se utiliza «mente sana en un cuerpo sano», que es el eslogan de muchos gimnasios. Pero va bien encaminada, ya que ahora podemos afirmar que la oración o la meditación afectan al cuerpo de forma beneficiosa.



3. Lazar, Sara W., *et al.*, 2005: «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», *Neuroreport*, 16 págs., 1893.



4. Para más información sobre el MBSR véase apéndice 1.



5. *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*, 1997 (primera edición en 1973), Acorn Press, NC.



6. El periódico *El Mundo* se hizo eco de la noticia en abril de 2007 (<http://www.elmundo.es/magazine/2007/395/1176906666.html>).



7 Aunque en castellano se escribe *Buda*, en inglés y otros idiomas se respeta la etimología de la palabra con la ortografía *Buddha*, que significa «ser despierto» o «ser consciente», así que cuando me refiero al Buddha histórico, de nombre Siddharta Gautama, usaré este término, que parece más correcto.



8. Esta técnica de meditación se recoge en dos textos del canon budista: *Anapanasati Sutra*, o sutra sobre la atención en la respiración, y en *Mahasatipattana sutra* o gran sutra sobre la atención consciente. En estos textos, la palabra que describe el Mindfulness es el término *sati* o *smirti*, que tiene un significado asociado a recordar, a estar presente de corazón y a darse cuenta.



9. Tomado del libro de Andrés Martín Asuero, *Con rumbo propio*, 2008, Barcelona, Plataforma.



10. Hay aves y algunos reptiles que muestran emociones también, pero no con la claridad y frecuencia con que lo hacen los mamíferos. El desarrollo emocional es una ventaja evolutiva para establecer parejas, coordinar actividades de grupo y, sobre todo, cuidar y criar a los pequeños. Los animales que tienen una crianza más larga y difícil, los humanos y los primates, son los que tienen un mayor repertorio emocional.



11. A. Martín y G. García de la Banda, «The Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-related Psychological Distress in Healthcare Professionals», en *Spanish Journal of Psychology*, 13(2) (2005), pp. 895-903.



12. Para más información véase Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 1997, y *Aprender a fluir*, Kairós, Barcelona, 2003.



13. B. K. Hölzel, J. Carmody y otros, «Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density», en *Psychiatry Research*, 191(1) (2011), pp. 36-43.



14. Derek Walcott, «Love after love», en *Collected poems 1948-1984*, Nueva York, Ed. Farrar, Straus & Giroux, 1986.



15. Para profundizar en este tema recomiendo leer el muy interesante libro de D. Kahneman, *Pensar rápido, pensar despacio*, Barcelona, Debate, 2012.



16. A. Dijksterhuis, «Think Different: The Merits of Unconscious Thought in Preference Development and Decision Making», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (5) (2004), pp. 586–598.



17. A. C. Hafenbrack, Z. Kinias y S. G. Barsade, «Debiasing the Mind Through Meditation: Mindfulness and the Sunk-Cost Bias», *Psychological Science* (2014), pp. 369-376.



18. A. Felipe, T. Rovira y A. Martín Asuero, «Mindfulness y regulación emocional», en *Revista de Psicoterapia*, 25(98) (2014), pp. 123-132.



19. U. Kirk, J. Downar y P. R. Montague, «Interoception drives increased rational decision-making in meditators playing the ultimatum game», en *Front. Neurosci.*, 18 (2011), pp. 5-49.



20. Daniel Goleman, *La práctica de la inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1998.



21. Walter Mischel, Yuichi Shoda y Mónica L. Rodríguez, «Delay of gratification in children», *Science*, 244 (1989), págs. 933-938.



22. Thich Nhat Hanh, *El corazón de las enseñanzas de Buda. El arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*, Barcelona, Oniro, 2005.



23 Ralph Kilmann y W. Thomas Kenneth, «Developing a Forced-Choice Measure of Conflict-Handling Behavior: The «MODE» Instrument», en *Educational and Psychological Measurement*, 37 (1977), p. 309.



24. En castellano es «mente y vida»; más información en: [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).



25. A fecha de 14-04-2015.



26. Para leer más sobre el tema véase Matthieu Ricard, *En defensa de la felicidad*, Barcelona, Urano, 2011.



27. A. Lutz, J. Brefczynski-Lewis y otros, «Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation», en *Effects of Meditative Expertise*. PLoS ONE, 3(3) (2008), p. 1897.



28. Hay un libro poco conocido de Daniel Goleman que trata sobre estados alterados de conciencia producidos por la meditación, se llama *Meditative Mind* y está editado por Harper Collins (Londres, 1989).



29. Concha León, Rosanna Mirapeix y otros, «Mindfulness para la reducción del malestar emocional en pacientes oncológicos. Estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar», en *Psicooncología*, vol. 10, n.º 2-3, 2013.



30. J. Moix, F. Kovacs y otros, «Catastrophizing, State Anxiety, Anger, and Depressive Symptoms do not Correlate with Disability...», en *Pain Medicine*, 12 (2011), pp. 1008-1017.



31. R. Davidson y S. Begley, *El perfil emocional de tu cerebro*, Barcelona, Destino, 2012.



32. Tomado del trabajo de Helen Weng y otros, «Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering», en *Psychological Science*, 24(7) (2013), pp. 1171-1180.



33. Tomada del libro de Andrés Martín Asuero, *Con rumbo propio*, Barcelona, Plataforma, 2008.



34. Por ejemplo, el modelo de cuatro roles, recogido en mi libro *Aprender a cambiar con Mindfulness*, publicado por Plataforma en 2011.



35. Otto Scharmer es profesor en el Massachusetts Institute of Technology (MIT). Es el autor de *Teoría U, liderar desde el futuro a medida que emerge* (2015), Barcelona, Elefheria, y coautor de *Presence: An Exploration of Profound Change in People, Organizations, and Society* (2005), y dirige el Presencing Institute ([www.presencing.com](http://www.presencing.com)), donde le ha dado un nuevo significado a la palabra *presence* como término que identifica un estado de atención elevado que facilita la innovación.



36. Entrevista con Otto Scharmer, por Viviana Alonso (2008). Revista *Gestión*. Vol. 13, n.º 6.



37. Este trabajo fue mi tesis doctoral de la que salieron dos publicaciones y que veremos con más detalle en el capítulo 14. A. Martín Asuero y otros, «Effectiveness of a Mindfulness Education Programme in Primary Health Care Professionals. A Pragmatic Controlled Trial», en *Journal Cont Educ Health Prof*, 34(1) (2014), pp. 4-12; y A. Martín Asuero y otros, «Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness para reducir el *burnout* en profesionales de atención primaria», en *Gaceta Sanitaria*, 27 (2013), pp. 521-528.



38. Una idea que he tomado de Paco Muro: [http://lajaula.ottowalter.com/lecturas\\_ow.asp](http://lajaula.ottowalter.com/lecturas_ow.asp) [consultado el 2 de marzo 2014].



39. El árbol original fue destruido por la esposa del rey Ashoka. Se supone que el árbol que se encuentra en ese lugar es un descendiente directo del anterior. Otro árbol importante es el sri maha bodhi (otro supuesto descendiente del árbol boddhi original de Buddah), en Anuradhapura (isla de Sri Lanka, en el sur de la India). Está registrado que fue plantado en el 288 a. C., por lo que es la angiosperma con mayor antigüedad verificada del mundo. Muchos árboles se han multiplicado a partir de ese antiquísimo ejemplar.



40. «Discurso de la vuelta de la rueda del Dharma», de Samyutta Nikaya, en Thich Nath Hanh, *The heart of the Buddha teaching*, Parallax Press, 1998.



41. Tomada de K. Wilson y C. Luciano, *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*, Madrid, Pirámide, 2002.



42. Véase Jenny Moix, *Felicidad flexible*, Madrid, Aguilar, 2012.



43. Cula-Malunkya Sutta: Instrucciones breves a Malunkya (MN 63), tomado de *Majjhima Nikaya, los sermones medios del Buddha*, Amadeo Solé-Leris, Kairós, 1999.



44. Para un buen análisis del mensaje del Buddha en relación con su contexto sociocultural recomiendo leer a Stephen Batchelor, *Confesiones de un ateo budista*, La Llave, 2012. Stephen es un exmonje budista que da cursos y seminarios en Europa con un estilo ameno y riguroso.



45. «Invictus» es un poema de William Ernest Henley, publicado en 1888 en el libro *Book of verses*, originalmente sin título.



46. *El factor humano* de John Carlin (Barcelona, Seix Barral, 2010) dio lugar a la película de Clint Eastwood sobre Nelson Mandela y su papel en la Copa del Mundo de Rugby de 1995.



47. Frans De Waal, *La edad de la empatía*, Barcelona, Tusquets, 2013.



48. *Nine Steps to Forgiveness*, Frederic Luskin, Ph.D. <http://www.learningtoforgive.com/steps.html> [consultado el 10 de diciembre de 2014].



49. Naomi Shihab Nye, «Kindness», en *Words Under the Words: Selected Poems*, 1995.



50. K. B. Curhan, T. Sims, H. R. Markus, S. Kitayama, M. Karasawa, N. Kawakami, ... & C. D. Ryff (2014). Just how bad negative affect is for your health depends on culture, *Psychological Science*, 25(12), 2277-2280.



51<sup>2</sup>. T. Talhelm y otros, «Large-Scale Psychological Differences Within China Explained by Rice Versus Wheat Agriculture», en *Science* 9, 344 (6184), pp. 603-608. [DOI:10.1126/science.1246850].



52. Carl Sagan, *Un punto azul pálido*, Barcelona, Planeta, 2006.



53. J. M. Darley y C. D. Batson, «From Jerusalem to Jericho: A study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior», en *JSPS*, 27 (1973), pp. 100-108.



54. Helen Weng y otros, «Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering», en *Psychological Science*, 24 (7) (2013), pp. 1171-1180.



55. Martin A. Nowak y Roger Highfield, *Super cooperadores*, Barcelona, Ediciones B, 2012.



56. Edward Gibbon, *The History of the decline and fale of the Roman empire*, vol. 6, pág. 397.



57. A. Martín y G. García de la Banda, «The Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-related Psychological Distress in Healthcare Professionals», en *Spanish Journal of Psychology*, 13 (2) (2010), pp. 895-903.



58. «Love People, Not Pleasure», por Arthur C. Brook, *New York Times*, 18 de julio de 2014.



59. Tomado del Center for Greater Good, The science of a meaningful life, una iniciativa de la Universidad de Berkeley, <http://greatergood.berkeley.edu/>



60. Para más información leer las interesantes ideas de Byung-Chul Han en sus tres últimos libros: *La sociedad del cansancio*, *La sociedad de la transparencia* y *La agonía de Eros*.



61. Informe de Accenture investigación Global 2015 #ListenLearnLead. Accenture envió una encuesta global de 3.600 profesionales de empresas —desde nivel júnior a directivos— de 30 países para examinar las oportunidades y desafíos de la escucha y el aprendizaje en el lugar de trabajo digital de hoy en día. Se puede consultar en Internet:

<http://www.accenture.com/SiteCollectionDocuments/PDF/Accenture-IWD-2015-ResearchListen-Learn-Lead.pdf>. [Consultado el 14 de marzo de 2015].



62. Periodo 2006-2011, SEAS Report, 2011.



63. O. Scharmer, *Theory U: Leading from the Future as it Emerges*, Cambridge, 2007.



64. El concepto de sentido de coherencia (SOC) fue presentado por Aaron Antonovsky en 1979 para explicar por qué algunas personas se enferman bajo estrés y otras se mantienen saludables. Surgió a partir del enfoque salutogénico, es decir, la búsqueda de los orígenes de la salud en lugar de las causas de la enfermedad. El SOC ganó la atención generalizada y desde entonces ha estado vinculado a los resultados de salud en muchos estudios. A. Antonovsky, *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1987.



65. W. George, «Mindful leadership» (2010): HB5 Working Knowledge,  
<http://www.billgeorge.org/page/mindful-leadership-compassion-contemplation-and-meditation-develop-effective-leaders> [consultado el 19 de febrero de 2015].



66. *Mindfulness y desarrollo directivo*. Tesis presentada en ESADE Business School, Barcelona, abril de 2013.



67. Chade-Meng Tan, *Busca en tu interior*, Barcelona, Planeta, 2012.



68. En septiembre de 2009, en la revista *Shambhala Sun*.



69. Donald Ardell, *High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs and Disease*, Rodale Press, 1977.



70. María Sahuquillo , «Pastillas para el dolor de vida», en *El País* (6 de diciembre de 2013). La autora explica cómo el uso de antidepresivos se ha disparado en toda Europa. En España o Reino Unido se ha doblado en 10 años. Se prescriben para la tristeza cotidiana o el duelo.



71. [http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_488\\_Depresion\\_AP\\_resum.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_488_Depresion_AP_resum.pdf) [consultado el 28 de febrero de 2015].



72. <http://tbccintegrative.com/our-team/>



73. <http://www.thecenterformindfulness.org/>



74. Jackie Gardner-Nix, *The Mindfulness Solution to Pain: Step-by-Step Techniques for Chronic Pain Management*, New Harbinger Pub., 2009.



75. NICE clinical guideline 123, Common Mental Health Disorders, editada por el Instituto de Salud Mental de Reino Unido (mayo de 2011).



76. J. Sundquist, A. Lilja y otros, «Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety and stress and adjustment disorders: randomised controlled trial», en *The British Journal of Psychiatry*, noviembre de 2014.



77. Kalama sutta, Anguttara Nikaya 3.65, traducido al inglés por Thanissaro Bhikkhu.



78. Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*, Weatherhill, 1973.



79. <http://www.bangor.ac.uk/Mindfulness/> [consultado el 15 de marzo de 2015].



80. Joseph Stiglitz , *El precio de la desigualdad*, Madrid, Taurus, 2012.



81. John Kabat-Zinn y A. Chapman-Walton , «Compliance with an Outpatient Stress Reduction program», en *Rate and predictors of program completion*, 11 (1988), pp. 333-352.



82. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal, Teasdale and Williams, 2002), Mindfulness-Based Relapse Prevention (Bowan, Chawla and Marlatt, 2011); Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (Bardacke, 2012); Mindfulness-Based Eating Awareness Training (Kristeller, Baer and Quillian-Wolever, 2006); Mindfulness-Based Elder Care (McBee, 2008).

*Plena mente*

Andrés Martín Asuero

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta  
© de la imagen de la portada, Malagón

© Andrés Martín Asuero, 2015

© Dinecciones, por la entrevista a Otto Schamen en Revista *Gestión*, v. 3, n.º 6  
© Acorn Press, por *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*  
© SAGE Publications, por *Psychological Science*, 24 (7), 2013  
© Jorge Bucay, *Cuentos para pensar*, RBA Integral, 1999

© Editorial Planeta, S. A., 2015  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

El autor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir textos protegidos en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2015

ISBN: 978-84-08-14731-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.



# Índice

Dedicatoria	5
Agradecimientos	8
Prólogo	11
Introducción	14
1. El valor de estar presente	20
Práctica. La presencia	27
2. Control de calidad de la mente	30
Práctica. Capturar momentos	40
3. Suspendiendo los juicios	43
Práctica. Suspender juicios	51
4. Aprovechando la inteligencia emocional	54
Práctica. Ejercicios de inteligencia emocional	64
5. La experiencia modifica el cerebro	66
Práctica. Meditación en compasión	75
6. Desarrollando resiliencia ante la adversidad	78
Práctica formal de Mindfulness-meditación tumbado	86
7. Comunicando con el corazón	89
Práctica. La comunicación consciente	100
8. La importancia de cuidarse	103
Práctica. Aprender a decir no en positivo	112
9. El budismo, una psicología de la felicidad	114
Prácticas. Prestar atención a la transitoriedad y ¿quién soy yo?	124
10. El arte del perdón	126
Práctica. La conciencia empática en un conflicto	133
11. La ética de la interdependencia	135
Práctica. Los cinco entrenamientos de Mindfulness	144
12. En busca de la felicidad	147
Práctica. Explorar el deseo y el placer	157
13. Mindfulness en el trabajo. La gestión de la complejidad	159
14. Aplicaciones de Mindfulness en la salud	170

15. Creando una sociedad consciente	181
Apéndice 1. MBSR, la intervención de referencia del Mindfulness	187
Apéndice 2. Las ventajas de la práctica contemplativa o por qué hacer un retiro en silencio	191
Apéndice 3. Recursos de Mindfulness	195
Algunos comentarios sobre el libro	198
Notas	208
Créditos	373