

Sarah Bowen
Neha Chawla
G. Alan Marlatt

Prevención de recaídas en
conductas adictivas
basada en
Mindfulness

Guía clínica

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

SARAH BOWEN
NEHA CHAWLA
G. ALAN MARLATT

**PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN
CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN
MINDFULNESS**
Guía clínica

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Título de la edición original:
MINDFULNESS-BASED RELAPSE PREVENTION
FOR ADDICTIVE BEHAVIORS
A Clinician's Guide
© 2011 The Guilford Press, Nueva York, USA

Traducción: Ramiro Álvarez

©EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2013

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3654-4

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edeslee.com

Nota del traductor

El término “mindfulness” está siendo incorporado al léxico de la psicología como un vocablo de pleno derecho, que no necesitara traducción. Para no ir contra corriente, en el presente trabajo hemos decidido utilizar indistintamente tanto el término inglés “mindfulness” como sus traducciones alternativas “consciencia plena”, “atención consciente” o “percepción interior” que, además de formar parte del lenguaje habitual, describen con bastante claridad el concepto que tal neologismo quiere representar.

Prefacio

La “prevención de recaídas basada en mindfulness” (MBRP) es un programa que integra prácticas de meditación de “consciencia plena” con la tradicional prevención de recaídas (RP). La RP tradicional es una intervención cognitivo-conductual diseñada para ayudar a prevenir o para controlar las recaídas de clientes que estén siguiendo un tratamiento por problemas de conducta adictiva. De modo semejante, la MBRP está diseñada como programa de postratamiento para consolidar los progresos conseguidos en el tratamiento de pacientes externos así como para favorecer un estilo de vida responsable en los sujetos en recuperación. En este libro presentamos estrategias clínicas para el tratamiento del alcoholismo y otros problemas de drogadicción. Asimismo se discuten métodos para enfrentarse a los impulsos y deseos que podrían ser los desencadenantes de las recaídas en una amplia variedad de conductas adictivas. En este prefacio se establece el marco general del material que se presenta en el libro dando cuenta de cómo las investigaciones y experiencias anteriores dieron lugar al surgimiento de la MBRP.

La mayor parte de la presente investigación se ha inspirado en la búsqueda de lo que se ha dado en llamar el “camino intermedio”; es decir, un equilibrio entre la permisividad perjudicial y la renuncia estricta así como entre la autodisciplina y la autocompasión. Yo empecé mi carrera con un estudio para evaluar el tratamiento del alcoholismo mediante terapia aversiva con descargas eléctricas. La terapia aversiva consiste en un procedimiento de castigo que se establece para transformar el impulso a consumir en una respuesta de rechazo marcada por la tendencia a evitar o escapar del malestar asociado, con el fin de eliminar la tendencia a beber o a consumir drogas. Como tuvimos ocasión de descubrir, aunque tal enfoque terapéutico resulta eficaz a corto plazo, los sujetos bajo terapia aversiva, a menudo, presentan una mayor posibilidad de recaída a largo plazo.

A medida que se iba desarrollando nuestra investigación, mis colegas y yo nos fuimos desplazando hacia un enfoque más equilibrado. Hemos recorrido un largo camino desde entonces y hemos comprobado que el hecho de incorporar habilidades de mindfulness basadas en los principios de la autocompasión y la aceptación de todas las vivencias, incluyendo los deseos e impulsos, puede tener más éxito que los enfoques aversivos para reducir el riesgo de recaídas. La práctica de la “percepción consciente” proporciona medios eficaces y adecuados para lograr un cambio rápido e intencional al tiempo que subraya la amabilidad y la flexibilidad.

La adicción se considera por muchas personas (incluyendo a quienes se identifican a sí mismos como “adictos”) como un problema moral que merece castigo. En la “guerra contra las drogas” los consumidores de drogas ilegales son enviados a prisión como castigo a su conducta inmoral e ilegal, lo cual no es sino una prolongación del enfoque aversivo. Los adictos son considerados, a menudo, los responsables de su “habito nocivo” de consumo continuado de drogas. Generalmente, sienten una gran culpabilidad y vergüenza por su consumo de alcohol y de otras sustancias y no es muy probable que busquen tratamiento de forma voluntaria debido a su miedo a ser rechazados y castigados. Al final, muchos de estos sujetos terminan o bien forzados a buscarse un tratamiento, por regla general como consecuencia de una “intervención” polémica por parte de familiares y compañeros, o encarcelados como consecuencia de algún delito relacionado con las drogas. Tales consecuencias no hacen sino aumentar su propio estigma y vergüenza.

Mi búsqueda de un camino intermedio me llevó a pensar si no habría otra perspectiva, quizás mas positiva, en relación a la naturaleza y origen de la adicción. La psicología budista proporciona una prometedora ruta de recuperación que ofrece medios alternativos y quizás complementarios de superar las conductas adictivas. Según las “Cuatro Nobles Verdades” subrayadas por Buda, la vida está repleta de sufrimiento (primera Verdad) y tal sufrimiento está causado por los apegos y deseos que pueden adoptar diferentes formas tales como el deseo de placer sensual, el querer convertirse en alguien diferente o tratar de alcanzar lo que ha de venir más tarde. También puede tomar la forma de aversión o de lucha contra “lo que es” (segunda Verdad). La buena noticia es que existe un camino para salir de este sufrimiento (tercera Verdad) que es el que proporciona el “noble camino óctuple” (cuarta Verdad).

El camino óctuple proporciona un listado de las ocho conductas deseables (o lo que en Budismo se llama conductas “correctas”) así como de los estados mentales asociados, incluyendo la “correcta consciencia” basada en el principio de la meditación (los otros pasos en esta senda concuerdan con muchos objetivos de los tratamientos cognitivo-conductuales, incluyendo las “correctas” visión, intención, palabra, acción, sustento, esfuerzo y concentración). La senda óctuple de la psicología budista, a grandes rasgos, se encarga, en buena medida, de los mismos temas que tan a menudo surgen en el tratamiento de las adicciones por lo que no solo nos puede proporcionar una base desde la que podamos entender las conductas adictivas sino que también ofrece formas concretas de intervención que se dirigen a los problemas que parecen situarse más lejos de toda posibilidad de recuperación.

Pero, ¿qué es lo que ofrece, en concreto, el mindfulness en el ámbito de las conductas

adictivas? Según lo definió Jon Kabat-Zinn, mindfulness es “una forma de prestar atención, de manera intencionada, al momento presente, sin emitir ningún tipo de juicio” (p. 4). Nuestro objetivo al aplicar la “atención consciente” en el ámbito clínico es ayudar a los sujetos con conductas adictivas a que vean las cosas “tal como son” en lugar de centrarse en el futuro para buscarse el “próximo apaño”. La psicología budista pone especial énfasis en reconocer, sentir y aceptar el malestar cuando éste surja y en entender la experiencia en toda su profundidad en lugar de intentar librarse de ella continuamente. Es, por lo tanto, un enfoque compasivo, que enfatiza la aceptación y el mostrarse abierto más que la culpabilidad, la censura y la vergüenza por la propia conducta. La práctica mindfulness también favorece el darse cuenta de la naturaleza cambiante de las cosas: nuestras mentes, cuerpos y entornos se encuentran en un estado de cambio constante. Por ejemplo: piensa en el fumador que no es capaz de imaginar pasarse 45 minutos sin un cigarrillo pero que no se da cuenta de que sus deseos, aparentemente incontrolables, podrían ser atenuados si llegara a ser capaz de sobrellevarlos. Mindfulness puede proporcionar medios eficaces de enfrentarse a los impulsos y deseos, lo cual implica el observarlos sin resultar aniquilado ni devorado por ellos. Incluso aunque el fumador pueda sentir que su deseo de fumar va a aumentar a menos que ceda ante él y encienda un cigarrillo, esas mismas ansias y tendencias del fumador podrían cambiar por sí mismas si él o ella se diera un cierto tiempo.

Además, la práctica de mindfulness proporciona un estado de consciencia metacognitiva en la que uno puede ver el “cuadro total” en vez de conformarse con el del acostumbrado comportamiento propio de siempre. Este tipo de consciencia brinda un mayor sentido de libertad y capacidad de elección. Como decía Viktor Frankl (1946): “Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio; en ese espacio reside nuestra capacidad de elegir una respuesta; en nuestra respuesta radica nuestra madurez y libertad”. Las prácticas de mindfulness aumentan la consciencia de ese espacio y brindan la oportunidad de responder eficazmente en lugar de reaccionar de modo automático y rutinario. Así, cuando uno se enfrenta a un desencadenante del comportamiento de consumo de drogas, puede hacer una elección consciente, lo cual va a disminuir la probabilidad de recaídas. Por último, el enfoque de la atención consciente puede reducir la tendencia que muestra la mente a exacerbar los estados emocionales negativos al conseguir disminuir el estigma, la vergüenza, los reproches y culpabilidad que normalmente experimenta la gente que está luchando con conductas adictivas.

Cuando considero mi viaje personal desde la práctica de la terapia aversiva al enfoque de la consciencia plena, veo que son muchas las sendas que me han llevado a tal coyuntura. La primera de ellas fue mi propio esfuerzo por tratar de descubrir lo que

llevaba a la gente a una recaída. Uno de mis primeros pacientes clínicos fue un hombre de mediana edad que había sido diagnosticado con una dependencia del alcohol. Mi supervisor clínico en el Napa State Hospital, donde me encontraba realizando mi internado predoctoral, sugería un enfoque basado en el desarrollo del “insight”, claramente diseñado para ayudar a mi paciente a que comprendiera por qué había llegado a convertirse en un bebedor con problemas¹, por qué debería marcarse una meta de total abstinencia de alcohol para el resto de su vida, por qué debería acudir a Alcohólicos Anónimos y por qué debería integrarse en un programa hospitalario para su tratamiento. Tras haber trabajado con él para ayudarlo a que comprendiera por qué debería dejar la bebida para siempre, confiaba en que su nivel de motivación para la recuperación habría quedado perfectamente consolidado al final del programa. El día de su alta, lo despedí al pie del autobús de la “Greyhound”, camino de San Francisco, su lugar de residencia.

Menos de tres días después, regresó al Hospital de Napa, en un estado de profunda embriaguez, y fue readmitido en la unidad de desintoxicación. Cuando le pregunté qué había ocurrido tras haber sido dado de alta, él me dijo que su autobús había hecho la primera parada en el distrito de Tenderloin, en San Francisco, justo delante de un bar que él había frecuentado habitualmente. Dijo que le pareció que uno de sus mejores amigos podía estar dentro, por lo que bajó del autobús y entró en el bar. El amigo no estaba, pero el barman lo reconoció y lo invitó a un whisky doble para celebrar su regreso. Luego, describió una “perdida de control” durante la hora siguiente en la que siguió bebiendo hasta perder el conocimiento. Un amigo lo había recogido al día siguiente. Después de contarme su historia, este hombre me dijo: “Dr. Marlatt, usted fue muy convincente para ayudarme a entender *por qué* me había convertido en alcohólico y *por qué* debería dejar de beber y *por qué* la abstinencia de alcohol es la única salida que tengo para la recuperación. Pero usted nunca me dijo ni una dichosa vez *cómo* se supone que podría alcanzar yo esos objetivos”.

Después de esa entrevista, me acerqué al director del Centro de Tratamiento de Alcoholismo de Napa y le pregunté por qué, dada la alta tasa de recaída de los pacientes tratados en el programa, no les dábamos a los pacientes alguna información sobre cómo enfrentarse a las recaídas. Él me miró con recelo y me contestó: “De ningún modo vamos a hablar de recaídas porque, si lo hiciéramos, les estaríamos dando permiso para que recayeran”. Yo le repliqué preguntando que para qué necesitábamos hacer simulacros de incendio; esos ejercicios no estaban pensados para darle permiso a la gente para que encendiera fuegos sino para mantenerla a salvo y con vida en el caso de que se produjera uno. Él me contestó que el tema de las recaídas era un asunto muy delicado que no debía ser fomentado de ninguna manera. Fue en ese momento cuando vi el

modelo moral en acción y me di cuenta de que no estaba funcionando. Pero ¿qué alternativa podíamos ofrecer? Me sentí motivado a examinar con mayor detenimiento qué era lo que causaba las recaídas. Además, dado que mi formación de doctorado se centraba en la terapia de conducta, empecé a interesarme por examinar una diversidad de intervenciones conductuales que podían servir de ayuda para desarrollar un programa cognitivo-conductual de prevención de recaídas.

Después de mi etapa como interno en el Napa State Hospital y tras una breve estancia en la universidad British Columbia, acepté una plaza como profesor ayudante en la Universidad de Wisconsin. Empecé a hacer trabajo clínico con pacientes en la planta de tratamiento de alcoholismo del Hospital Estatal de Mendota. A finales de los años sesenta, la literatura sobre métodos de terapia de conducta para el tratamiento del alcoholismo defendía el tratamiento aversivo por encima de cualquier otro tipo de intervención. Como se indicó anteriormente, su objetivo consiste en transformar la necesidad y la tendencia a beber en una respuesta aversiva que evite nuevos consumos. Se basa en los principios del condicionamiento clásico y está diseñado para provocar una respuesta condicionada cuando el paciente es expuesto a bebidas alcohólicas así como a las claves asociadas con la bebida.

Para estudiar con mayor detalle la terapia aversiva, con vistas a su aplicación al tratamiento de adicciones, obtuve permiso para instalar un pequeño bar en el sótano del hospital en donde los pacientes, de modo voluntario, después de un tratamiento normal de un mes de duración, eran asignados al azar bien para recibir la terapia de aversión o para seguir con el tratamiento acostumbrado, como grupo de control. Todos los pacientes del estudio eran varones, la mayoría con dilatados historiales de dependencia alcohólica. Para el procedimiento de aversión eléctrica, cada paciente elegía un nivel de descarga que le resultaba dolorosa pero sin que entrañara ningún peligro físico. Durante las sesiones de dos semanas en el bar (que el personal del hospital terminó llamando “El bar de Matt, ‘PARRILLA’”), se les presentaba a los pacientes su bebida alcohólica preferida y se les pedía que cogieran el vaso y que observaran y olieran la bebida, pero que no consumieran lo más mínimo. En ese momento, se les administraba una breve descarga para crear una aversión condicionada a la bebida alcohólica (Okulitch & Marlatt, 1972).

Una vez que los pacientes eran dados de alta, llevábamos a cabo valoraciones de seguimiento a los tres meses del tratamiento y, de nuevo, un año más tarde (a los quince meses del tratamiento). En el seguimiento a tres meses, los pacientes que habían completado el tratamiento aversivo presentaban tasas más elevadas de abstinencia y tasas significativamente más bajas de bebida que aquellos que habían formado parte del grupo control. A pesar de los prometedores resultados iniciales, un año más tarde, los pacientes

del grupo de aversión mostraban un fuerte efecto de rebote y estaban bebiendo significativamente más que los pacientes del grupo control. Los efectos aversivos no solo se habían debilitado con el tiempo sino que, además, los participantes terminaban bebiendo incluso más que los pacientes que habían seguido el programa habitual del hospital.

La literatura sobre los efectos a corto y a largo plazo del castigo y del condicionamiento aversivo confirmaban esos resultados: la investigación sugería que el castigo tiende a dar como resultado una supresión temporal del comportamiento diana pero, con el paso del tiempo, ante la falta de aprendizaje de una respuesta conductual alternativa, las conductas suprimidas tienden a reaparecer. Nos dimos cuenta de que necesitábamos enseñar respuestas de afrontamiento alternativas. Cuanto más pensaba sobre todo el proceso, más importante me parecía la necesidad de tener en cuenta la situación que había precipitado la primera recaída del paciente tras el período inicial de abstinencia. ¿Cuáles eran los desencadenantes asociados a tomar el primer trago? ¿Qué había ocurrido el día que el paciente “se cayó del carro”²? Si tuviéramos más información sobre las circunstancias desencadenantes, tal vez fuéramos capaces de entrenar al paciente para que desarrollara habilidades de afrontamiento nuevas y más eficaces, que pudieran ayudarlo a prevenir las recaídas.

Con mi estudio sobre la terapia aversiva, yo quería averiguar si los pacientes con recaídas tomaban su primer trago en una situación que difería de la del entorno de tratamiento (nuestro bar simulado). El tratamiento aversivo solo tendría una aplicación limitada si sus efectos se quedaban reducidos a la bebida específica y al ambiente que se habían utilizado en el tratamiento inicial. Como resultado, obtuvimos algunos relatos detallados de episodios de recaída de los pacientes en las entrevistas de seguimiento. Los pacientes que recaían eran entrevistados a los pocos días para obtener información sobre el desliz inicial incluyendo la localización física, la presencia o no de otras personas, cualquier acontecimiento externo o vivencia interna que hubiera tenido lugar previamente al desliz así como cualquier emoción o sentimiento que hubieran podido experimentar. Todas las descripciones de los episodios de desliz se codificaron y fueron asignadas a categorías definidas operativamente.

Sorprendentemente, la mayoría de los fallos pudieron ser asignados a solo unas cuantas categorías. Las dos primeras, que englobaban más de la mitad de los casos, estaban relacionadas con un encuentro con otras personas. Casi la tercera parte de las situaciones implicaban algún episodio en que el paciente resultaba frustrado en alguna actividad orientada hacia un objetivo y entrañaba sentimientos de enfado: Más que expresar su enfado de manera constructiva, los pacientes terminaban por echar un trago. La segunda

categoría implicaba influencias sociales; aquí, los pacientes informaron de su falta de habilidad para resistir la presión social directa o indirecta para ir a beber algo. Las restantes categorías podían ser descritas como intrapersonales, incluyendo el rendirse ante el impulso o el deseo, a menudo suscitados por estímulos del entorno (como fue el caso de mi paciente del Hospital Estatal de Napa que se rindió ante la tendencia a beber una vez que hubo entrado en el ambiente del bar). En posteriores estudios, encontramos pautas semejantes de situaciones de alto riesgo asociadas a episodios de recaída en otras conductas adictivas que incluían el consumo de tabaco y de heroína. En todos los casos, parecía existir un entramado común a través de tales situaciones que las convertía en potentes desencadenantes de la recaída: la necesidad de “automedicarse” cuando se están experimentando estados emocionales fuertemente negativos entre los que se incluye el enfado, ansiedad, depresión y conflictos interpersonales.

En nuestro empeño por identificar situaciones de alto riesgo, averiguamos que, aunque puede haber implicada una amplia variedad de factores mediadores subyacentes, lo que resulta más importante es la percepción subjetiva del “riesgo” por parte del propio sujeto. Como tal, una situación de alto riesgo se define, en términos generales, como aquella que supone una amenaza al sentido de la percepción del propio control (autoeficacia) y aumenta el riesgo de una posible recaída. En la medida en que (con anterioridad al propio compromiso de abstinencia) se hayan producido comportamientos de abuso de la bebida, de tabaco o de consumo de otras sustancias en situaciones semejantes, la mayoría de los consumidores habrán desarrollado fuertes expectativas positivas (deseo) en relación al consumo de la droga como estrategia de afrontamiento. Los consumidores terminan por creer que no pueden hacer frente a determinadas situaciones de estrés, tales como sentir enfado, relacionarse con compañeros de consumo o soportar la amenaza de ser valorados negativamente, a menos que puedan apoyarse en la conducta adictiva como en una muleta.

El factor más destacado que sirve para disminuir el riesgo de recaída en lo que, de otra manera, sería una situación de alto riesgo y que constituye el núcleo esencial del modelo RP es la disponibilidad de una respuesta alternativa de afrontamiento. Si el sujeto había desarrollado nuevas formas de hacer frente a situaciones de estrés, entonces, nuestra hipótesis era que su auto-eficacia se vería fortalecida y las probabilidades de recaída disminuirían. La RP se centra en identificar las situaciones de alto riesgo para enseñar habilidades de afrontamiento mediante las cuales se pueda incrementar la auto-eficacia y, de esa manera, disminuir la probabilidad de recaída. Después de la publicación de *Relapse Prevention* (Marlatt & Gordon, 1985), se llevó a cabo una gran cantidad de estudios sobre resultados de diversos tratamientos evaluando la eficacia de la RP, muchos

de los cuales fueron resumidos en la segunda edición (Marlatt & Donovan, 2005). El resultado global muestra que aunque la RP no conlleva tasas de abstinencia más elevadas tras el tratamiento, sí que reduce, en cambio, la frecuencia e intensidad de los episodios de recaída al ayudar a la gente a “recuperar el paso” más rápidamente en el caso de que “se caigan del carro”.

En el último cuarto de siglo, hemos procurado incluir habilidades de afrontamiento seguras y asequibles en nuestro programa de RP. Por supuesto, uno de los mecanismos de afrontamiento más sólido y más rápidamente asequible del que disponemos es la meditación en la “consciencia plena”. En la primera edición de *Relapse Prevention*, el capítulo sobre “Modificación del Estilo de Vida” incluía la meditación como una estrategia de afrontamiento cognitiva que podía contribuir a que los sujetos en riesgo de recaída por un estilo de vida estresada consiguieran alcanzar un equilibrio:

Uno de los efectos más significativos de la práctica regular de meditación es el desarrollo del “mindfulness”: la capacidad de observar el desarrollo del proceso de la propia experiencia sin quedar “atrapado” al mismo tiempo o sin tener que identificarse con el contenido de cada pensamiento, sentimiento o imagen. Mindfulness es una habilidad cognitiva especialmente eficaz para la práctica de la RP. Si los clientes consiguen desarrollar esta capacidad mediante la práctica sistemática de la meditación, pueden conseguir “desprenderse” a sí mismos del señuelo de las tendencias, deseos o racionalizaciones cognitivas que, de otro modo, podrían llevarlos a una recaída. (Marlatt & Gordon, 1985, p. 319).

Mi propio interés en la meditación empezó a comienzos de los años setenta, después de que me hubiera trasladado a la Universidad de Washington, en Seattle. En aquel momento, yo estaba sufriendo el estrés asociado a las demandas de “publicar o perecer” tan propias de la vida académica y mi presión arterial era alta. El médico me sugirió la meditación como una manera de relajarme. Le repliqué, a la defensiva, explicándole que, como terapeuta comportamental, no tenía el menor interés en participar en prácticas “orientales” relacionadas con el Hinduismo o el Budismo. Él me tendió un artículo que mostraba que la práctica sistemática de la meditación transcendental (TM) disminuía la presión sistólica de los pacientes tratados de hipertensión. “Como eres un investigador – me dijo– pensé que te llamarían la atención estos resultados”. Me aconsejó que me apuntara para practicar TM y me dio un plazo de tres meses advirtiéndome que, de no conseguir bajar mi presión arterial, tendría que prescribirme medicación. “Puedes tomarte la tensión todos los días e ir elaborando una gráfica con los resultados –tanto si funciona como si no–; de esa manera, estarás llevando a cabo una investigación personal”. Di mi conformidad y me apunté a un grupo de entrenamiento en TM.

La meditación trascendental es conocida como una técnica de “meditación concentrativa” en la que el practicante se centra en una sola palabra (un mismo mantra que el instructor de TM da a cada estudiante neófito). Las instrucciones consisten en sentarse en silencio, con los ojos cerrados, durante períodos de 20 minutos cada día, repitiendo el mantra con cada inspiración y espiración. Cada vez que yo me distraía con otros pensamientos o imágenes, se me pedía amablemente que volviera a dirigir la atención al mantra y que me mantuviera sentado, en silencio.

Tras un considerable escepticismo inicial, una vez empecé la práctica, la encontré muy relajante. Me sentaba cada mañana, antes de ir a trabajar y, de nuevo, después del trabajo, al final de la tarde. Para mi satisfacción, mi tensión diastólica manifestó una bajada significativa después de las dos primeras semanas de práctica diaria. Mi médico también se mostró muy complacido y me animó a que continuara practicando TM a más largo plazo. Él recomendaba también el libro *The Relaxation Response* del médico Herbert Benson (1975). Benson incluía una práctica elemental de meditación para facilitar la relajación muscular y reducir la tensión. Estaba claro que había evidencias médicas que avalaban los beneficios de la meditación como práctica de reducción de la tensión. Dado que tanto el propio comportamiento de consumo como el riesgo de recaída aumentan a medida que se incrementan la tensión y el estrés, tanto a nivel fisiológico como psíquico, parecía claro que la meditación podía constituir una estrategia eficaz de afrontamiento para el tratamiento de las adicciones.

Como resultado de mi experiencia personal y profesional en el ámbito de la meditación, mis colegas y yo decidimos llevar a cabo un análisis de resultados para ver de qué manera la práctica de la meditación, el entrenamiento en relajación y el ejercicio podían influir en el comportamiento de bebedores sociales de género masculino con un hábito fuertemente establecido. Escogimos bebedores sociales en vez de pacientes con “dependencia alcohólica” porque queríamos determinar si su práctica diaria (de meditación, relajación muscular o ejercicio, según su grupo de asignación aleatoria) afectaría a la cantidad de alcohol que consumían. No incluimos bebedores con dependencia alcohólica porque su tratamiento, normalmente, les exige la abstinencia total como único objetivo aceptable. Los resultados mostraron que los tres tipos de práctica diaria habían tenido un impacto significativo en la reducción de sus tasas de consumo en comparación con el grupo control, a lo largo de las 16 semanas que duró el período de intervención. Como promedio, las tasas de consumo descendieron un 50% en relación a las tasas de bebida previas a la intervención (Marlatt & Marques, 1977; Marlatt, Pagano, Rose & Marques, 1984). Además, los participantes continuaron la práctica por voluntad propia durante el período de seguimiento: un 62% del grupo de ejercicio aeróbico

(práctica de carreras) y un 57% de los sujetos del grupo de meditación continuaron practicando sus técnicas con regularidad.

Mi interés en TM era limitado en la medida en que existía muy poca literatura teórica que explicara cómo funcionaba la TM en términos de cambio del funcionamiento cognitivo y de los niveles personales de estrés. A comienzos de los años 80, mi interés en la meditación evolucionó hasta incluir el estudio de la psicología budista (Marlatt, 2002). La literatura budista resultaba muy similar, en muchos sentidos, a la terapia cognitivo-conductual y yo empecé a realizar retiros de meditación con varios profesores budistas, incluyendo a S.N. Goenka, el renombrado profesor de *vipassana* (un término del sánscrito que significa: “ver las cosas tal como son”). Al final de un retiro de diez días, le pregunté cuál podía ser la definición budista de adicción. Después de explicarle que los mayores expertos de los Estados Unidos definían la adicción como una “enfermedad del cerebro”, le planteé la siguiente pregunta: “¿Cómo define el budismo la adicción?” Él me respondió: “Sí, la adicción es una enfermedad; es una enfermedad de la *mente*”. En ese momento, me di cuenta de que la meditación mindfulness podía ser útil para la gente con comportamientos adictivos en cuanto les posibilitaba hacer frente a los impulsos y deseos, si su objetivo era una meta de moderación o abstinencia.

Algunos años más tarde, recibí la llamada de una psicóloga de un centro de internamiento en Seattle, en relación a un retiro de meditación de 10 días basado en las enseñanzas de Goenka, en las propias dependencias del centro, para los internos que estuvieran dispuestos a participar. Comenzando con el primer curso de 1997, la prisión continuó ofreciendo cursos de vipassana de diez días para los internos que quisieran participar voluntariamente. Como suele ser tradicional en estos cursos, se desarrollaban en silencio, excepto las instrucciones de meditación por parte de los profesores, las preguntas de los participantes y una “charla dharma” diaria para explicar los principios budistas de la “consciencia plena” y la meditación.

La psicóloga que me había llamado me dijo que una revisión de historiales de la prisión ponía de manifiesto que los internos que habían participado en los retiros vipassana, mostraban una reducción significativa de reincidencias en comparación con los internos que no habían seguido el curso. Me preguntaba si no estaría interesado en dirigir un estudio de resultados clínicos para evaluar los efectos del curso vipassana dirigido al consumo de alcohol y drogas y en relación al riesgo de reincidencias. Obtuvimos una beca de la Fundación Robert Wood Johnson para realizar un seguimiento de los internos que habían participado en el retiro y comparar sus resultados con los de aquellos que no habían tomado parte en el curso. Los resultados obtenidos tres meses después de la puesta en libertad de los participantes mostraron una reducción estadísticamente

significativa en el consumo de alcohol (y de los daños relacionados con el alcohol), cocaína y marihuana y una mejoría de los síntomas psiquiátricos así como un aumento del optimismo en comparación con el grupo de control (Bowen et al. 2006).

¿Cómo podríamos ampliar esta experiencia a un enfoque de tratamiento más general? Aunque la asistencia a un retiro vipassana de diez días puede tener un efecto beneficioso para la gente que sufre problemas tanto de salud mental como de conductas adictivas, sabemos que a muchos individuos podría parecerles demasiado duro un retiro en silencio de tan larga duración. Del mismo modo, sabíamos que algunos podrían poner inconvenientes a participar en un curso basado en enseñanzas budistas. Todos estos temas fueron tratados en el desarrollo de los programas de tratamiento basados en mindfulness para otros trastornos entre los que se incluían el dolor crónico y la angustia (reducción del estrés basada en mindfulness [MBSR], desarrollada originalmente hace unos treinta años por Jon Kabat-Zinn, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts; Kabat-Zinn, 1990) así como las recaídas depresivas (terapia cognitiva basada en mindfulness [MBCT], desarrollada por Zindel Segal en la Universidad de Toronto; Segal, Williams & Teasdale, 2002). Tanto el programa MBSR como el MBCT se realizan según un formato de terapia que consiste en ocho sesiones semanales en régimen externo. Ambos programas entrenan a los pacientes a través de prácticas seculares de meditación de “consciencia plena” y de habilidades de afrontamiento metacognitivas que les ayudan a enfrentarse a las sensaciones desagradables asociadas a la ansiedad (MBSR) o a los desencadenantes que podrían precipitar una recaída depresiva después de un tratamiento inicial (MBCT). Se ha comprobado que tanto MBSR como MBCT fueron eficaces en una serie de análisis de resultados (p. ej.: Kabat-Zinn et al., 1992; Roth & Creaser, 1997; Teasdale et al., 2000).

Basándonos en la estructura y en el formato tanto de MBSR como de MBCT, decidimos desarrollar un programa paralelo de tratamiento de las conductas adictivas: MBRP, descrito originalmente por Witkiewitz, Marlatt y Walker (2005). Tal como se detalla en esta guía de tratamiento, MBRP se lleva a cabo en ocho sesiones semanales, desarrolladas en un formato de terapia de grupo, que integran habilidades cognitivas conductuales de prevención de recaídas junto con prácticas de atención consciente. El propósito de estas prácticas es incrementar la consciencia de los desencadenantes así como de las reacciones habituales, desarrollar una nueva relación con tales vivencias y aprender habilidades concretas que se puedan utilizar en situaciones de alto riesgo.

En un claro contraste con la terapia aversiva, que está diseñada para castigar el deseo personal, la práctica mindfulness puede favorecer la exploración y la aceptación de deseos e impulsos. En lugar de ceder al antojo de una gratificación inmediata, la práctica

mindfulness proporciona una oportunidad de observar el encrespamiento de la ola del deseo sin ser “arrastrado” por ella. Como apuntaba una de mis clientes, las palabras *adicción* y *dictado* provienen de la misma raíz latina: *dicere* (“imponer o dar órdenes con o como autoridad”). Ella observaba: “Creo que todavía siento un fuerte deseo de beber cuando caigo en la depresión; pero desde que he terminado el curso de meditación, ya no tengo que seguir recibiendo órdenes de mis pensamientos. Los acepto y dejo que sigan su curso”. El desplazarse desde la aversión a la aceptación como manera de enfrentarse al deseo, favorece la recuperación en función de un nuevo enfoque compasivo que es lo que esperamos ofrecer en el programa MBRP.

G. ALAN MARLATT

- [1](#) . El concepto de “bebedor con problemas” se refiere a la categoría concreta de bebedores que conservan una cierta capacidad de control para romper con la bebida en caso de que ésta tenga efectos demasiado negativos para ellos. Constituyen, por lo tanto, una categoría intermedia entre los “bebedores sociales” de bajo riesgo y los “alcohólicos” totalmente dependientes de la bebida. (N. del T.)
- [2](#) . “Fell off the wagon” es una expresión de slang para referirse a romper la abstinencia, en este caso, volver a la bebida (N. del T.)

Agradecimientos

Queremos hacer extensiva nuestra más profunda gratitud a las personas que se citan a continuación por sus importantes contribuciones al desarrollo del programa y guía de prevención de recaídas basada en mindfulness (MBRP). Todos ellos, profesores, colegas y amigos nos han brindado su colaboración, apoyo, talento y sabiduría para la elaboración de este programa.

La estructura y contenido de MBRP está, en buena parte, inspirada y basada en el trabajo de Jon Kabat-Zinn y colegas del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School y en el trabajo fundamental del programa de reducción del estrés basado en mindfulness de Kabat-Zinn, tal como se describe en su libro *Full Catastrophe Living* (1990). Además, se han adaptado o derivado varios ejercicios de la obra de Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2002)¹.

Hemos tenido la inmensa fortuna de haber podido recibir el asesoramiento y observaciones de Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, Roger Nolan, Judson Brewer, Lisa Dale-Miller, Kevin Griffin y Jhampa Shaneman. Por su generosa contribución en tiempo y habilidad como supervisores en nuestros ensayos clínicos, estamos especialmente agradecidos a Judith Gordon, Madelon Bolling, Sandra Coffman, Anil Courmar y Steven Vannoy. Por su papel en el desarrollo de este programa, les damos las gracias a Katie Witkiewitz, Mary Larimer, Brian Ostafin, Joel Grow, Sharon Hsu, Seema Clifasefi, Susan Collins, Scott Hunt, George Parks, Anne Douglas y Michelle Garner. Por su apoyo editorial, le damos las gracias a Kitty Moore. Por su apoyo incondicional e inspiración así como por las oportunidades diarias para realizar nuestras prácticas, nos gustaría darles las gracias a nuestras familias, parejas y amigos. Por su, al parecer, inagotable sabiduría y compasivo corazón, les estamos profundamente agradecidos a los profesores de meditación cuyas ofrendas nos han inspirado y han acrecentado nuestra propia experiencia y comprensión de la práctica. Por último, por su fe, compromiso y práctica, estamos inmensamente agradecidos a todos los participantes en los grupos de MBRP.

El Proyecto para el Desarrollo del Tratamiento Preventivo de Recaídas del basado en Mindfulness del Addictive Behaviors Research Center fue financiado por el National Institute on Drug Abuse mediante la concesión N° 1R21 DA 019562-01A1 y el doctor Alan Marlatt, PHD, ha sido su director de investigaciones.

- 1 . Versión castellana: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la nueva consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. DDB. Bilbao. 2006.

Introducción

El programa de prevención de recaídas basado en técnicas de mindfulness (MBRP) es un programa post-intervención que integra destrezas cognitivo-conductuales para la prevención de recaídas con la práctica de meditación de “consciencia plena”, diseñado para personas que han completado un tratamiento inicial por trastornos de consumo de sustancias. Según nuestra experiencia, este programa es el más idóneo tanto para sujetos que hayan completado un tratamiento –bien hospitalario o como pacientes externos–, que estén motivados para mantener los objetivos del tratamiento y se muestren dispuestos a organizar cambios en su estilo de vida que los conduzcan al mantenimiento de su bienestar y recuperación.

Sospechamos que los clínicos atraídos por este programa de tratamiento tienen un interés muy especial en nuestra experiencia tanto en lo que se refiere a la práctica mindfulness como al tratamiento de los trastornos de consumo de sustancias. Quizás, lo mismo que muchos de tus clientes, tú también estés buscando un enfoque alternativo o una perspectiva novedosa para entender y tratar el consumo de drogas y las recaídas. Tal vez estés buscando otros medios de ayudar a que tus clientes consigan liberarse del destructivo ciclo de esas o de otras conductas nocivas. Una búsqueda semejante fue lo que nos condujo a nosotros a desarrollar el MBRP.

El programa MBRP está diseñada para proporcionar prácticas de “atención consciente” a los individuos que están sufriendo los enredos adictivos de la mente. Las prácticas del programa están planificadas para favorecer una mayor percepción de los desencadenantes: pautas habituales y reacciones “automáticas” que parecen controlar muchos de los aspectos de nuestra vida. Tales prácticas fomentan la capacidad de detenerse, observar la experiencia del momento y activar la consciencia del abanico de posibilidades que se abre ante nosotros en cada momento. En definitiva, estamos trabajando para aumentar la libertad frente a pautas de conducta habitual profundamente arraigadas y, con frecuencia, catastróficas.

El programa MBRP representa la culminación de nuestras experiencias conjuntas en el tratamiento de trastornos de consumo de sustancias. Pero también simboliza nuestro viaje personal en la práctica de la meditación y el deseo de ofrecer a otros lo que ha sido tan valioso para nuestra propia vida con la esperanza de que consiga aliviarles parte de su sufrimiento. Ha sido, también, mediante la inspiración y el apoyo de quienes han sido pioneros en los programas basados en mindfulness que este programa ha llegado a buen

término: todas las personas que han preparado el camino para la integración de estas ricas prácticas y tradiciones dentro de la ciencia, la psicología y la medicina occidentales.

Nunca subrayaremos lo bastante la importancia de la práctica de la meditación personal como base del entrenamiento y la preparación. Aunque MBRP está fundamentado en principios de la psicología cognitiva y conductual, la práctica mindfulness es lo que diferencia a este programa de otros muchos tratamientos de consumo de drogas. Nuestra esperanza es que, dentro de la tradición de la reducción del estrés y de la terapia cognitiva basados en la atención consciente, este programa se mantenga asentado en la meditación mindfulness. La familiaridad y la experiencia con la terapia cognitiva, el trabajo con grupos y el trabajo con adicciones son muy deseables pero no dejan de ser temas menores en comparación con una base de práctica personal en percepción consciente. Es la propia práctica personal lo que permite a los facilitadores de MBRP el poder modelar las actitudes y conductas que están invitando a que desarrollen los participantes y que constituyen el corazón del programa. En nuestra experiencia, sencillamente, no hay atajos; es solo a través de la práctica personal y de la experimentación de los desafíos y descubrimientos que con ella tienen lugar cómo nosotros, como facilitadores, podemos realmente empezar a incorporar las cualidades que MBRP trata de fomentar.

A quienes se acerquen por primera vez a la práctica mindfulness, nosotros les recomendamos encarecidamente la exploración personal de la meditación de la consciencia plena antes de comprometerse en la facilitación de este tratamiento. Como punto de partida, se podría explorar la lista de recursos de meditación que se incluye en la última sesión del programa. Además de los libros y audios allí relacionados, aconsejamos muy encarecidamente la formación directa con un profesor experimentado así como la participación en, al menos, un retiro de meditación intensiva. Tales retiros se ofrecen en diversos centros repartidos por todo el país y aquellos que ofrezcan entrenamiento en “sabiduría¹” o meditación vipassana son los que mejor concuerdan con las prácticas que se incluyen en este programa.

La primera parte del libro establece el nivel básico y los fundamentos para el desarrollo del programa MBRP y ofrece una reflexión sobre nuestra experiencia así como recomendaciones para el entrenamiento y la dirección del tratamiento. Eso incluye ejemplos de las dificultades que hemos tenido que afrontar, lecciones que hemos aprendido y temas que requieren una posterior consideración. También ofrecemos una rápida perspectiva de las investigaciones iniciales para evaluar la eficacia de MBRP.

El resto del libro está destinado a guiar a los lectores a través de cada una de las ocho sesiones del programa. Estos capítulos ofrecen un examen detallado de los temas y

prácticas incluidos en cada sesión así como una descripción de las experiencias más habituales encontradas entre los participantes de MBRP y los posibles temas que puedan surgir. Asimismo, se relacionan los materiales que se van a necesitar, se detalla la estructura y el guion y se incluyen hojas de ejercicios, folletos y ejemplos comentados de las meditaciones dirigidas. Las tres primeras sesiones se centran en la práctica de la atención consciente y en la forma de integrar las prácticas de mindfulness en la vida cotidiana. Las siguientes tres sesiones subrayan la aceptación de la experiencia presente y la aplicación de las prácticas mindfulness a la prevención de recaídas y las dos últimas sesiones se amplían para incluir temas de auto-cuidado, redes de apoyo y estilo de vida equilibrado. Cada sesión está diseñada para sumarse a la anterior y las sesiones están organizadas para ser llevadas a cabo en el mismo orden en que aquí se describen. La estructura de este programa está diseñada para ofrecer a los clientes nuevas perspectivas y habilidades que los guíen no solo frente a los retos diarios que encontrarán en su proceso de recuperación sino, también, en la consciencia “momento a momento”, en la compasión y la libertad que la práctica de la percepción interior les puede proporcionar.

¹ . “Sabiduría” (Panna) es una de las tres divisiones que se consideran en el óctuple camino budista del desprendimiento, siendo los otros dos “moralidad” (Sila) y “concentración”(Samadhi) (N. del T.)

I

Dirigiendo la prevención de recaídas basada en mindfulness

Desde el mismo comienzo, concebimos MBRP como la integración de un tratamiento preventivo de recaídas basado en técnicas cognitivo-conductuales estándar junto con prácticas de meditación mindfulness. De esta manera, el programa MBRP incluye la identificación de los desencadenantes personales así como de las situaciones en las que los participantes son especialmente vulnerables, junto con habilidades prácticas para poner en marcha en tales situaciones. Junto con esas habilidades, los participantes aprenden prácticas de atención consciente que favorecen un incremento del “darse cuenta” así como un cambio en la forma de relacionarse con todas las experiencias tanto internas (emociones, pensamientos, sensaciones) como externas (claves del entorno), favoreciendo un mayor sentido de elección, compasión y libertad.

El programa está fundamentado en prácticas de reducción del estrés basadas en mindfulness (MBSR; Kabat-Zinn, 1990), terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2002) y el protocolo de prevención de recaídas de Daley y Marlatt (2006). Después de numerosos ajustes de contenido, estructura y estilo, hemos llegado a un programa cada vez más inspirado en las experiencias y necesidades de los participantes en MBRP y más conectado con ellas. MBRP continúa su desarrollo y siempre mantendrá su compromiso con el progreso, evolucionando con cada nuevo grupo de participantes. Por eso, aunque aquí ofrecemos una descripción del curso de MBRP tal como tiene lugar habitualmente, nuestra esperanza es que la creciente comunidad MBRP continúe desarrollándolo en un programa cada vez más eficaz.

En las páginas que siguen, describimos brevemente nuestras experiencias como facilitadores de MBRP, tratando sobre los diversos desafíos encontrados y las lecciones aprendidas a lo largo del camino. Ofrecemos nuestra propia experiencia e ideas respecto a la selección y entrenamiento de facilitadores de MBRP, en la dirección de grupos de MBRP y para desenvolverse en los distintos temas de logística, teóricos y clínicos que puedan surgir. Así como nosotros nos hemos beneficiado inmensamente de la experiencia y consejo de nuestros mentores en MBSR y MBCT, es nuestra esperanza que nuestras experiencias puedan ser útiles para todos aquellos que se embarcan en un viaje semejante.

Facilitando grupos MBRP

Estilo y estructura

El programa MBRP ofrece un protocolo estructurado con guías, sesión a sesión, que contienen prácticas y hojas de trabajo donde se integran tanto principios de la terapia cognitivo-conductual (CBT) como enseñanzas tradicionales para el desarrollo de la plena consciencia. La creatividad y una curiosidad compartida, sin embargo, son lo que le dan vida al programa. Y dado que los profesores de meditación mindfulness alientan la investigación y la confianza en la propia experiencia, los principios esenciales de MBRP se obtienen de los propios participantes, siempre y cuando esto resulta posible, y se exploran a través de las prácticas vivenciales y de la indagación. Esto anima a los participantes a observar sus propios hábitos mentales y pautas de comportamiento y a descubrir la verdad a partir de la observación de su propia experiencia.

Indagación

Tanto el estilo como la estructura de los grupos tienen por objeto resaltar el énfasis en la experiencia directa. Las sesiones, habitualmente, comienzan con ejercicios vivenciales, seguidos de un breve período de coloquio o “indagación” (Segal y otros, 2002). Lo que se pretende es mantener esos coloquios centrados en la experiencia del presente y en los puntos clave para relacionar esa experiencia con las recaídas, recuperación, deseos o con factores de estilo de vida. El mantener la indagación centrada en la experiencia directa refleja la intención central de las prácticas de mindfulness: darse cuenta de lo que realmente está teniendo lugar en el momento presente en lugar de perderse en interpretaciones e historias. Los participantes, sin embargo, normalmente están acostumbrados a contar historias *sobre* su experiencia. Asimismo, los facilitadores, con frecuencia, tienen la costumbre de trabajar con contenidos o de ofrecer posibles soluciones. Pero, aquí, el proceso es distinto: Requiere que los facilitadores reconduzcan cada interacción a la descripción de la experiencia inmediata en el momento presente (p. ej.: las sensaciones corporales, los pensamientos o las emociones) frente a la interpretación, el análisis o las historias sobre la experiencia. Cuando un participante empieza a discutir una historia o concepto o a evaluar su experiencia, los facilitadores, exactamente igual que se hace en la práctica de la meditación, lo animan a “dejarlo pasar y empezar de nuevo” reconduciendo al participante a la experiencia en el momento presente. El proceso de indagación, en sí mismo, configura un ejemplo de la tendencia de la mente a desviarse hacia los pensamientos e historias y se convierte en una práctica más para volver a centrarse en la experiencia presente.

Como se ilustra en la Figura I.1 (adaptada de MBCT), el proceso de indagación se centra en distinguir entre la experiencia directa (por lo general, sensaciones y emociones) y los añadidos o reacciones a la experiencia (historias, juicios). El propósito básico es la

observación de la experiencia directa por lo que la continua diferenciación entre la experiencia original y las reacciones a ésta puede resultar muy útil para reconocer cuándo nuestra atención se ha descarriado. Esas reacciones o “añadidos” podrían ser de índole física (como tensión o resistencia), cognitiva (como pensamientos o historias) o emocional (como frustración o deseo) y pueden desencadenar nuevas reacciones. Por ejemplo, puede tener lugar una experiencia primaria, como una sensación física intensa, seguida de un pensamiento sobre tal experiencia, algo así como: “no puedo hacerlo” y, luego, una reacción emocional al pensamiento, como un sentimiento de derrota. Los añadidos podrían continuar con otro pensamiento al estilo de: “ya sabía yo que no debía haber venido a este grupo”.

El proceso de indagación ayuda a los participantes a distinguir entre una experiencia inicial (p. ej.: una sensación física) y los pensamientos o reacciones resultantes, animándolos, una y otra vez, a que vuelvan a centrarse en lo que está ocurriendo realmente en el momento actual. Con un poco de práctica, los participantes aprenden a reconocer cuándo han quedado atrapados en historias o añadidos y a darse cuenta de que tienen la posibilidad de detenerse y regresar a la experiencia del presente. La práctica de este procesos de reconocimiento y regreso al presente, siembra las semillas del “darse cuenta” y la no-reacción, aliviando, de ese modo, parte del sufrimiento excesivo que, a menudo, nos ocasiona nuestra propia mente.

El proceso de indagación también puede destacar de qué manera las vivencias que surgen en la meditación (tanto las experiencias directas como nuestras reacciones a ellas) resultan familiares o no. Por ejemplo, un facilitador podría indagar: “¿De qué manera esto es semejante o diferente a lo que suele hacer tu mente en general?” o bien: “¿Te habías dado cuenta de esto antes, en relación a tu mente?” Los facilitadores también pueden preguntar de qué manera se relaciona la experiencia con la vida de los participantes (p. ej.: “¿De qué manera se podría relacionar eso que estás experimentando con el consumo de drogas o con tus recaídas?”). Esta relación entre lo que se experimenta en la meditación y las pautas y comportamientos habituales puede que no aparezca de manera explícita en cada interacción pero es crucial para el propósito general del programa.

Finalmente, la indagación pretende ser más una exploración de las tendencias de la mente que se comparten que las de cada historia en particular. Cuando se empiezan a ver los hábitos de la mente con mayor claridad, las pautas pueden, a veces, parecerle demasiado “personales” o únicas a algún individuo concreto, lo que lo llevaría a la frustración, al sentimiento de ser imperfecto. El destacar que así, precisamente, son todas las mentes, más que una prueba de que hay “algo malo en ti”, puede servir para

desarrollar la compasión en cuanto empezamos a conocer nuestra propia mente un poco más a fondo. Un facilitador podría preguntar: “¿Alguien más experimenta esto?” o bien: “¿No es interesante lo que está haciendo la mente?” para reafirmar que tales vivencias son universales más que únicas de una persona en particular. La figura I.1 ilustra esta tendencia de la mente y cómo la indagación nos hace conscientes de esos procesos.

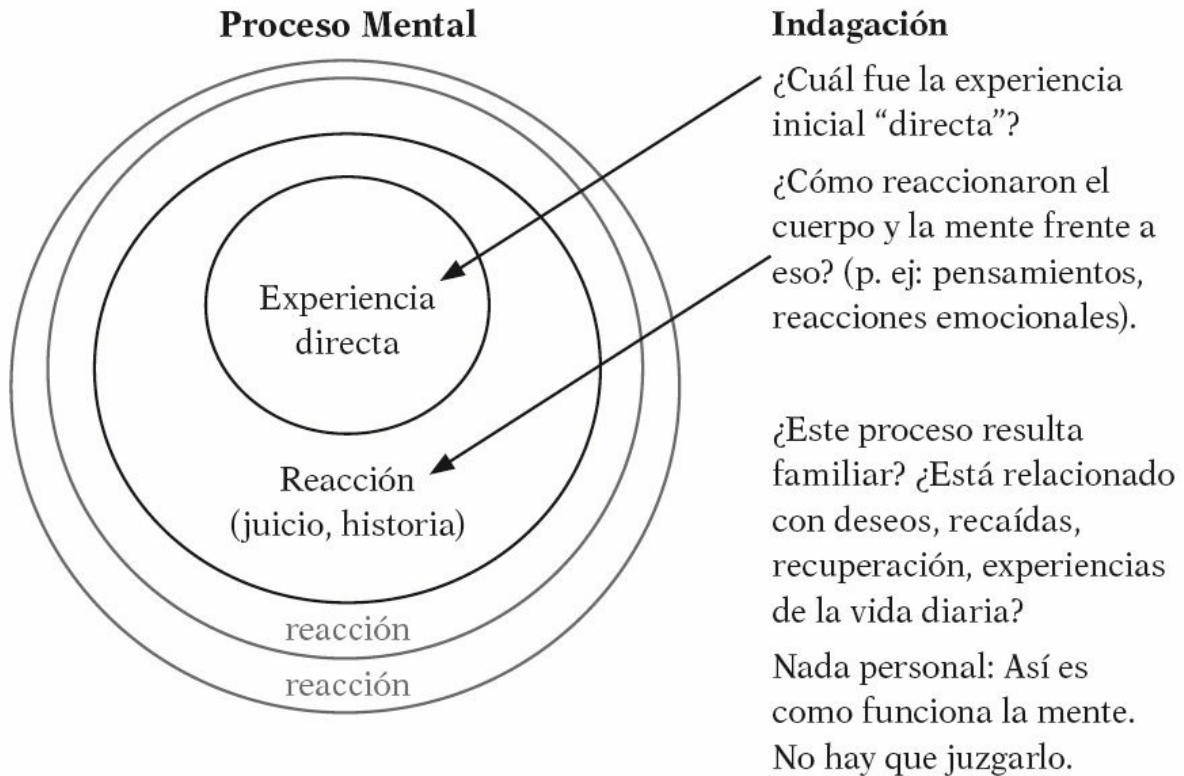


Figura I.1. Proceso de Indagación. Adaptado con permiso de Zindel V. Segal (comunicación personal, 8 de Marzo 2000).

Ejercicios para casa

La práctica para casa se asigna semanalmente y cada sesión incluye una revisión de las prácticas de la semana anterior. Debe haber un equilibrio entre animar y subrayar la importancia de la práctica diaria pero sin provocar la propia culpabilidad o condena. Es esencial tratar las dificultades relacionadas con la práctica de mindfulness con delicadeza, compasión y curiosidad; las dificultades en la práctica diaria no son un indicador de otro intento de cambio fallido sino que, más bien, representan una nueva oportunidad de observar las tendencias de la mente. Enfocar este tipo de temas de manera funcional, sin juzgar y con sentido de curiosidad, puede ayudar a normalizar los desafíos comunes, al animar a los participantes a que los vean, también, como una parte de la práctica más

que como un problema o un fracaso. Los facilitadores podrían modelar esto preguntando: “¿Alguien ha experimentado dificultades durante su práctica?, ¿qué pensamientos o sentimientos habéis detectado cuando os dabais cuenta de que no estabais practicando?”

En un esfuerzo para animar a los participantes a que practiquen, los facilitadores pueden sentir la necesidad de “venderles” los méritos de la meditación. Tales intentos de persuasión, a menudo, desembocan en el escepticismo, culpa o resistencia por parte de los participantes. Como alternativa, los coloquios dirigidos con delicadeza mediante preguntas abiertas (p. ej.: “¿De qué manera crees que estas prácticas podrían servir de ayuda para prevenir recaídas?” o bien: “¿Qué es lo que podría ayudarte a que practicaras con más regularidad?”) permiten que los participantes desarrollen sus propias razones y motivaciones para practicar, fortaleciendo así su compromiso y disminuyendo la resistencia. Este estilo de diálogo parece ser el enfoque más eficaz ya que genera un entorno más cooperativo, centrado en el cliente.

Co-facilitación

El apoyo de un co-facilitador puede ser un elemento muy valioso para navegar a través de las dinámicas y desafíos de la facilitación de MBRP. Lamentablemente, es muy fácil recaer en los estilos de siempre o desviarse hacia “enseñar” o “instruir” más que procurar suscitar temas de interés del grupo. Un co-facilitador puede servir de recordatorio u ofrecer un enfoque o perspectiva diferente. Especialmente en los estadios iniciales, los co-facilitadores aprenden el uno del otro al ofrecer dos voces y estilos, al mantenerse el uno frente al otro, firmes en la postura y en los temas esenciales de las sesiones, proporcionándose apoyo mutuo y equilibrando las propias habilidades, perspectivas y experiencias.

Facilitadores: selección, entrenamiento y práctica personal

¿Quiénes son los Facilitadores de MBRP?

Para guiar adecuadamente los diferentes aspectos del programa MBRP, es importante que los facilitadores tengan experiencia en el tratamiento del consumo de drogas así como en la facilitación de grupos. Sin embargo, como ya mencionábamos en la Introducción, lo más importante, tal vez, sea el entendimiento y la experiencia con la práctica mindfulness. Una preocupación importante a la hora de desarrollar el programa MBRP y el entrenamiento de sus facilitadores ha sido el diferenciar este programa de la prevención de recaídas basada en la terapia cognitivo-conductual estándar. Tuvimos dudas acerca de crear un tratamiento basado en CBT con el simple añadido de algunos ejercicios de percepción consciente. En lugar de eso, nuestra intención fue crear un

programa fundamentado en la práctica de mindfulness, con habilidades de prevención de recaídas, presentado y practicado de una manera consistente con el enfoque mindfulness. A través de la constitución, entrenamiento y facilitación de grupos, hemos mantenido la práctica mindfulness de los facilitadores como la esencia del tratamiento. Creemos que esto es lo que hace que el programa sea una oferta única de tratamiento en comunidad. Más adelante, analizaremos con mayor profundidad el papel de la práctica personal del facilitador (ver el apartado “La importancia de la práctica personal”).

Entrenamiento

Junto con la facilitación del programa de prevención de recaídas basado en mindfulness, pretendemos que el entrenamiento en MBRP refleje las cualidades de estar centrado en el presente, con una actitud libre de juicios y aceptante de la propia práctica mindfulness. El objetivo es salir al encuentro de aquello que surja –tanto entre clientes como en los sujetos en entrenamiento– con curiosidad, ecuanimidad y compasión y con un enfoque vivencial y centrado en el presente. Hemos visto que esto resulta eficaz no solo para la creación de un espacio que sustente la exploración y el crecimiento sino también para permitir una aproximación abierta y festiva que proporcione calidez y flexibilidad al programa.

El fundamento y la teoría de base de la prevención de recaídas, la meditación mindfulness, y la conjunción de tales prácticas son elementos importantes del entrenamiento de facilitadores de MBRP; sin embargo, el foco central se sitúa en el aprendizaje vivencial. El entrenamiento puede adoptar diversas formas: Por ejemplo, muchos facilitadores han participado en talleres de tres días en los que los fundamentos teóricos y las razones se presentan la primera tarde, seguido de dos días completos de orientación a través de ocho sesiones de MBRP que, como muchos de los ejercicios y prácticas, son dirigidos en “tiempo real” en la medida de lo posible.

Siguiendo este entrenamiento intensivo inicial, los facilitadores se reúnen semanalmente durante 2 meses para practicar entre sí la dirección de sesiones con las indicaciones y supervisión de los entrenadores. De manera semejante al protocolo de tratamiento MBRP, las prácticas y ejercicios preceden a los coloquios, con una parte significativa de cada sesión dedicada a las meditaciones y a los propios ejercicios. La intención es simplificar las ideas y discusiones, ampliándolas solo en aquellos casos que puedan facilitar y mejorar la propia práctica. Quienes se están entrenando comparten sus cuestiones y experiencias en relación a su propia práctica, lo que incluye sus frustraciones y barreras, tales como el tener que buscarse un hueco en sus apretadas agendas, las continuas divagaciones de su mente, las propias dudas, inquietud y falta de sueño. Estos retos son comunes tanto a facilitadores como a participantes y, de ese modo, resulta

eficaz trabajar con material de primera mano.

Los entrenamientos posteriores han adoptado el formato de un retiro de cinco días, lo que permite una experiencia más profunda y rica del programa. Inspirado en el modelo de entrenamiento en terapia cognitiva MBCT, el formato anima tanto a los aprendices como a los facilitadores a dejar de lado, temporalmente, las demandas de su vida cotidiana para sumergirse en la práctica conjunta durante esos cinco días. Los primeros dos días se dedican a guiar a los aprendices a través de ejercicios y prácticas de MBRP. El tercer día se centra en la práctica del silencio, seguida de la oportunidad de que los aprendices faciliten ejercicios en pequeños grupos, con comentarios ofrecidos tanto por los entrenadores como por sus compañeros de entrenamiento.

Finalmente, siguiendo a estos talleres, la oportunidad que tienen los aprendices de observar una sesión completa de 8 semanas dirigida por facilitadores de MBRP experimentados, supone un mayor enriquecimiento de su experiencia de entrenamiento y nosotros lo recomendamos encarecidamente siempre y cuando sea posible.

Aunque puede que este formato no sea siempre factible, es muy recomendable que los facilitadores participen en el entrenamiento vivencial y que tengan una base de práctica antes de guiar grupos de MBRP. Este libro proporciona un esquema del programa pero, en modo alguno, puede proporcionar el nivel de entendimiento que se deriva de la experiencia directa, de la observación de otros facilitadores y de la supervisión.

La importancia de la práctica personal

Como acabamos de exponer, quizás el factor más decisivo para la realización de MBRP sea la práctica personal de sus facilitadores. El apoyo a los demás en su práctica, viene de la propia experiencia vivida y de la historia del propio enfrentamiento con conflictos similares; no proviene de la mera “comprensión” de un manual de tratamiento ni de la asistencia a un breve taller de formación.

Por regla general, los terapeutas suelen intentar iniciar una práctica de meditación al comienzo de su entrenamiento como facilitador de MBRP. Sin embargo, como muchos practicantes saben bien, la práctica constante supone un desafío y, a veces, lleva meses o incluso años el llegar a conseguirla. A pesar de sus mejores intenciones, los facilitadores novatos en meditación, acaban topándose con las limitaciones del programa (p. ej.: asignar un tiempo para la práctica regular), con expectativas y falsas ideas sobre mindfulness y con cuestiones tales como el malestar, las dudas y los juicios sobre uno mismo. Aunque estos son problemas que se experimentan habitualmente a lo largo del viaje meditativo, para los practicantes que no tienen la experiencia de un retiro intensivo o el apoyo de un profesor o comunidad, tales experiencias pueden resultar desalentadoras

y difíciles de afrontar. Por eso, sugerimos que quienes se acerquen por primera vez a esta práctica empiecen por consultar los libros y grabaciones sobre meditación, que se relacionan en la sesión 8 del programa, y que participen en, al menos, un retiro interno de siete días –o más– en meditación de sabiduría o tradición vipassana. Mediante la práctica, uno descubre un modo diferente de relacionarse con la experiencia que, según nuestras propias observaciones, resulta, en sí misma, potencialmente transformadora.

Dada la naturaleza interna del proceso de meditación, a menudo resulta difícil, incluso para los facilitadores experimentados, valorar la experiencia e interpretación individual de estas prácticas. Para quienes solo alcancen una comprensión limitada de los matices de la práctica, esto puede suponer una merma en su capacidad de dar una respuesta eficaz a las cuestiones, dudas e ideas falsas que puedan plantear los participantes. Por ejemplo, una de las preocupaciones más comunes que surgen en las primeras sesiones es la expectativa de suponer que la práctica va a proporcionar sentimientos de calma y paz y que uno lo está “haciendo mal” o que no le está “funcionando” si, contrariamente a sus expectativas, se encuentra con que su mente se distrae con pensamientos, emociones o con experiencias físicas desagradables. Los facilitadores con una práctica personal bien asentada pueden responder a tales comentarios recurriendo a sus propias experiencias como fuente de orientación pudiendo así anticipar y explorar las dificultades incluso cuando los participantes no son capaces de articular esas cuestiones por sí mismos. Como se ilustra en el siguiente ejemplo, estos facilitadores a menudo aportan matices basados en su experiencia personal. (Este y todos los diálogos posteriores son pasajes de sesiones de MBRP retocadas por razones de anonimato y claridad).

Participante: Estuve practicando cada día con el CD que nos diste pero solo conseguí hacerlo unos diez minutos cada vez.

[En este punto, un facilitador podía haber apoyado al participante por haber practicado cada día. Los que son conscientes de sus propias reacciones durante la meditación y están familiarizados con ellas podrían ir un poco más allá e indagar lo que le pudo haber ocurrido al participante al cabo de los 10 minutos].

Facilitador: Entonces, fuiste capaz de practicar con el CD cada día; no es fácil abrir un espacio en tu vida para algo nuevo, como esto. Me gustaría saber lo que sentiste sobre tu experiencia antes de desconectar el CD.

Participante: Solo quería levantarme y hacer otras cosas.

Facilitador: ¿Había inquietud? [Retoma el primer paso de la indagación en curso: consciencia de la experiencia física, emocional o cognitiva inmediata].

Participante: Sí; justo eso.

Facilitador: ¿Cómo sientes tú la inquietud?

Participante: Era un sentimiento de inquietud, como si me resultara difícil sentarme quieto y centrarme en la respiración y en la voz del CD.

Facilitador: ¿Algún punto particular en tu cuerpo donde sintieras eso? [Sigue explorando la experiencia inmediata].

Participante: En las manos, desde luego, y por todas partes.

Facilitador: Hmm. ¿Cómo era la sensación en las manos? ¿La recuerdas?

Participante: Era una especie de hormigueo y nerviosismo.

Facilitador: ¿Y recuerdas tu reacción ante ese sentirte inquieto? ¿Había algún tipo de pensamiento sobre eso? [Indaga sobre las reacciones a la experiencia inmediata].

Participante: Sí, algo... Sentí un poco de vergüenza por no poder estar sentado más de 10 minutos.

Facilitador: Bien; sentiste algo de vergüenza. ¿Y qué pensaste? ¿Recuerdas algún pensamiento? [Distingue entre pensamientos y emociones].

Participante: Creo que el pensamiento de que ya no podía seguir más, que tenía que levantarme.

Facilitador: Bien; sentimientos de inquietud en las manos y por todo el cuerpo, la necesidad de levantarte y hacer otras cosas y puede que un pensamiento como: “No puedo hacerlo; tengo que levantarme”. También parece que sentiste algo de vergüenza [Destaca las reacciones físicas, emocionales y cognitivas].

Participante: Sí, sentí como si tuviera que ser capaz de estar sentado más tiempo que ese.

Facilitador: Entonces, un pensamiento... ¿”Debería ser capaz de permanecer sentado más tiempo”? [Diferencia entre pensamientos y sentimiento].

Participante: Sí, todo eso ocurrió.

Facilitador: ¿Cómo habría sido, simplemente, advertir esa experiencia, del mismo modo que hemos estado notando la respiración, brindarle la misma atención y curiosidad, justamente como otra experiencia que estaba teniendo lugar en ese momento? Observando cómo se siente la inquietud y advirtiéndole tu reacción a ella. Y, tal vez, viendo si puedes suavizarla un poco, simplemente permitiéndole que permanezca ahí, nada más que observándola un instante. Y, luego, hacer tu elección de levantarte o no...

En este diálogo, el facilitador está alentando la toma de consciencia de los componentes físicos, emocionales y cognitivos de la experiencia y subraya la consciencia de las

tendencias que surgen. Ayuda al participante a reconocer la experiencia inicial y las distintas reacciones que la siguieron. También está modelando la curiosidad, la apertura y la actitud de no juzgar que se le pide adoptar al participante frente a cualquier cosa que surja tanto durante la práctica de la meditación como en relación a ella. Esto puede resultar reforzante para el participante y puede ayudarlo a profundizar en el entendimiento de la práctica, ampliándola desde lo que ocurre durante la meditación formal a la consciencia de *toda* la experiencia. Obsérvese también que el facilitador no se desvía hacia ningún proceso de solución de problemas (p. ej., dando sugerencias de cómo el participante podría conseguir practicar durante más tiempo).

Sin la experiencia directa de haber navegado así por el propio universo interno personal, los facilitadores no podrían responder con el mismo nivel de consciencia, curiosidad y aceptación. Los facilitadores novatos en meditación podrían saltar a aquello que entienden como la respuesta “correcta” o lógica, a sutiles mensajes sobre hacerlo “bien” o podrían pasar por alto malentendidos que podrían surgir sobre la práctica. Lo cual daría como resultado el perder la oportunidad de profundizar en la comprensión o la experiencia de los participantes.

También es un desafío para los nuevos facilitadores asumir la dirección de los ejercicios de meditación. Se anima encarecidamente a los facilitadores a que guíen las meditaciones espontáneamente y desde su propia experiencia, tal como ella les dicte, mejor que leyendo unas instrucciones de meditación o intentando inducir un estado específico mediante la adopción de una determinada “voz meditativa”. Los facilitadores con práctica de meditación, normalmente, se sienten más cómodos dirigiendo ejercicios basándose en su propia experiencia genuina en el momento presente. Esto no solo anima tanto a participantes como a facilitadores sino que, además, cambia el rol del facilitador de ser un “profesor” a convertirse en alguien comprometido con la práctica al igual que los participantes, lo que favorece el sentimiento de colaboración y la alianza de los grupos. Como decía Kabat-Zinn (2003): “Sin la base de la práctica personal y sin asumir qué es lo que uno está enseñando, los intentos de intervención basados en mindfulness corren el riesgo de convertirse en meras caricaturas del mindfulness, perdiendo su esencia más básica y transformadora”.

Los enfoques MBRP y de 12 pasos

Dirigir grupos de MBRP en el contexto de los programas basados en los 12 pasos o con participantes implicados en el programa de recuperación de 12 pasos puede presentar algunas dificultades. El programa de prevención de recaídas basado en mindfulness no se opone a la filosofía del programa de los 12 pasos; de hecho, hay áreas que se solapan,

como el énfasis en la aceptación, en abandonar el control personal y en valorar la oración y la meditación (véase Griffin, 2004, para una discusión más amplia de estos temas). Sin embargo, hay puntos de divergencia. Por ejemplo, los soportes filosóficos de Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA) así como otros enfoques basados en los 12 pasos, son una combinación de modelos de adicción, de enfermedad y espirituales que consideran el uso y la dependencia de sustancias como enfermedades del cerebro crónicas y progresivas (Spicer, 1993). En ellos, se anima a los sujetos afectados a que acepten la etiqueta de “adicto” o “alcohólico” y a que admitan su propia “impotencia” sobre la enfermedad. Se les anima a que busquen el apoyo de un poder superior que los ayude en su recuperación. En contraste, el enfoque MBRP disuade del uso de etiquetas identificativas, tanto positivas como negativas y anima, en cambio, a una observación y aceptación continuas de la experiencia sin adscribirle ningún valor. Adicionalmente, el enfoque MBRP incorpora elementos cognitivo-conductuales de prevención de recaídas dirigidos a potenciar a los sujetos mejorando sus habilidades de hacer frente a las mismas, explorando los antecedentes cognitivos y conductuales del consumo de sustancias e incrementando la autoeficacia de los participantes (Marlatt y Gordon, 1985). Estas prácticas, tomadas en su conjunto, tienden a favorecer el sentimiento de elección y la capacidad de acción, así como la sensación de que las propias acciones surgen de un nivel más profundo de auto-consciencia, aceptación y compasión.

Quizás la diferencia más importante entre el modelo de los 12 pasos y el de MBRP radique en sus respectivas consideraciones sobre la abstinencia. El compromiso con metas de abstinencia es el requisito para participar tanto en programas de AA como de NA; sin embargo, en MBRP aunque, en general, se considera la abstinencia como un objetivo ideal, no es ni un requisito ni una condición para participar en el tratamiento. Los clientes establecen sus propias metas individuales que pueden consistir, o no, en la abstinencia total o bien implicar un acercamiento más gradual a la abstinencia.

En el enfoque de prevención, las recaídas se discuten expresamente, centrándose en los acontecimientos que precedieron al consumo inicial de una sustancia –el “desliz”–, así como en lo que ha ocurrido después de ese desliz. De acuerdo con el modelo de prevención de recaídas, un desliz va seguido, frecuentemente, de lo que se conoce como el “efecto de violación de la abstinencia”: autocensura, sentimiento de culpabilidad y pérdida de control que se suele experimentar después de la violación de una regla autoimpuesta (p. ej.: un sujeto puede tener el pensamiento: “he fallado; así que ya no importa llegar hasta el fondo”: Curry, Marlatt & Gordon, 1987). Esto supone un aumento del riesgo de recaída para la persona. La prevención de recaídas destaca el peligro del desliz al tiempo que anima a los sujetos a que reconozcan que aún tienen la opción de

enfrentarse de una manera eficaz a las consecuencias de la caída y retomar sus objetivos iniciales (Marlatt & Witkiewitz, 2005).

De manera similar, aunque el enfoque MBRP apoya plenamente la abstención, es a los participantes a quienes corresponde decidir qué cambios –si es que va a haber alguno– eligen para sí mismos. Dado que MBRP está diseñado como un programa post-tratamiento, los participantes, normalmente, ya habrán seguido algún tratamiento y, así, pueden haber clarificado sus propios objetivos o bien haber acatado los del sistema legal o los del propio programa de tratamiento. El enfoque MBRP, sin embargo, no se refiere necesariamente a “objetivos”. Las prácticas basadas en la atención consciente animan a los sujetos a que se familiaricen más con sus pensamientos, reacciones emocionales y pautas de conductas. Para algunos, esto podría dar como resultado una reducción o la alteración de sus pautas de consumo y, para otros, podría resultar en una abstención total. Las recaídas se ven como algo que ocurre con frecuencia en el proceso de cambio y que representa una oportunidad de aprendizaje más que un fallo o la vuelta al punto de partida. El centro de interés general de MBRP es el incremento de la consciencia, sin embargo, permite la flexibilidad de tener en cuenta las necesidades individuales así como los objetivos de una variedad de programas de tratamiento.

Manejarse en medio de todas esas diferencias puede suponer un reto y esto puede verse de una manera especialmente clara en el coloquio de la sesión 6 sobre el ciclo de recaídas donde se distingue entre un desliz o consumo aislado y la vuelta al ciclo de recaídas. Suele ser útil, en este punto, devolver la discusión al grupo más que presentar cierto modelo o teoría sobre las recaídas. Los participantes pueden compartir experiencias de recaídas anteriores y de acontecimientos específicos que les llevaron a un desliz inicial. Esto, a menudo, desencadena una discusión más orgánica sobre los distintos puntos de la cadena de acontecimientos en los que podría haberse dado la oportunidad de “hacer un alto”, salirse del modo “automático” y romper la cadena de comportamiento habitual. El enfoque es colaborativo y tiende a llevar a un coloquio más natural y relevante sobre el papel fundamental de los pensamientos en el proceso de recaída, especialmente tras un tropiezo inicial, y de los potenciales beneficios de la “atención consciente” en el cambio de esta pauta.

Fundamentalmente, tanto el enfoque de los 12 pasos como el de MBRP empiezan con el reconocimiento de que los actuales hábitos personales, conductuales y cognitivos, están causando sufrimiento y que el “refugio” en la sustancia termina siendo, a la larga, un falso refugio. Ambos programas animan a desarrollar la sabiduría de distinguir lo que podemos y no podemos controlar y a aceptar aquello que no está bajo nuestro control. Por último, ambos programas, de un modo similar, animan a reconocer los factores que

incrementan la vulnerabilidad a las recaídas u otros comportamientos problemáticos, tales como ciertos estados del cuerpo y mente (p. ej: soledad, cansancio). Los dos valoran la tendencia que tiene la mente de adoptar pautas inútiles (p. ej.: “resentimientos” en el enfoque de los 12 pasos o juicios e historias en MBRP) que, al final, causan mayor sufrimiento e incrementan el riesgo de recaída.

Logística

Además de las cuestiones teóricas y de estilo que puedan surgir, hay también desafíos prácticos a la hora de dirigir un curso basado en MBRP, especialmente, en el contexto de una institución de tratamiento. Entre ellos, están los temas de calendario, cuestiones legales sobre informes de consumo, motivación de los participantes y barreras para la práctica. Aquí ofrecemos algunos temas con los que nos hemos topado y sobre los que, a menudo, se nos pregunta.

Tiempo

Para quienes trabajan en una institución, puede haber limitaciones en cuanto a la duración o la programación de los grupos. Dos horas resultan, normalmente, suficientes para cubrir el material diseñado para cada sesión; sin embargo, una duración menor limita tanto las prácticas como los coloquios mientras que 15 o 30 minutos adicionales permiten una exploración en mayor profundidad de las experiencias y observaciones que surjan en el grupo. Cuando el programa lo permita, recomendamos experimentar con sesiones más largas cuando sea posible (a menudo, se emplean sesiones de 2,5 horas tanto en MBSR como en MBCT). Otra experiencia común es la dificultad de programar medio día o una jornada completa de mindfulness durante el curso, tal como se recomienda tanto en MBSR como en MBCT. Como bien sabe cualquier practicante de mindfulness que haya participado en un retiro intensivo, los períodos prolongados de atención consciente tienen muchas ventajas. Sin embargo, las limitaciones de calendario y de espacio de quienes trabajan en agencias o en otros establecimientos institucionales puede que no les permitan esta oportunidad.

Cuestiones legales

Los participantes que son remitidos por el juzgado para completar un tratamiento por consumo de drogas suelen presentar motivaciones complejas y pueden poner objeciones a un diálogo abierto sobre el consumo de drogas durante el programa. Esto puede mermar la honestidad, apertura y actitud libre de juicios que el enfoque MBRP pretende cultivar y modelar. Además, puede impedir que algunos participantes vuelvan al grupo tras un caso de consumo. Idealmente, los grupos incluyen discusiones sobre las recaídas

durante el transcurso del tratamiento, permitiendo a los participantes una experiencia de aceptación y apoyo, incluso en el caso de un desliz durante la abstención. Esto proporciona la oportunidad de observar las tendencias de la mente en tales situaciones así como de reforzar, en la medida de lo posible, el liberarse de los juicios y comenzar de nuevo.

Práctica en casa

La participación plena en las sesiones de grupo y la práctica en casa son esenciales para la integración de las prácticas de MBRP en la vida cotidiana. La facilitación y el apoyo de la meditación diaria y la asistencia regular al grupo son los temas más destacados a lo largo de las 8 semanas. Los participantes, a menudo, dependen mucho de las meditaciones grabadas durante las primeras semanas, tras lo cual, muchos continúan la práctica en silencio sin instrucciones guiadas. Aunque las meditaciones grabadas previamente en CD, como las creadas por Jon Kabat-Zinn (2002), son una alternativa, la elaboración de grabaciones individuales tiene muchas ventajas potenciales. Por ejemplo, los participantes, a menudo, prefieren escuchar las voces familiares de sus facilitadores y la coherencia entre el contenido de la sesión y las instrucciones de la meditación grabada pueden favorecer una mayor implicación en la práctica. Además, los participantes suelen manifestar preferencia por una voz –masculina o femenina– como guía en las instrucciones de meditación. Finalmente, puede resultar conveniente ofrecer meditaciones de diferente duración y, además, la elaboración de los propios CDs permite incluir la grabación de instrucciones de benevolencia o “metta¹” o de meditación y prácticas diseñadas a propósito con objetivos e intenciones más específicos. Así pues, animamos a los facilitadores a que graben sus propios CDs siempre que sea posible. Como ejemplo, nosotros, normalmente, ofrecemos cuatro CDs que incluyen el siguiente material:

- CD 1: Exploración corporal.
- CD 2: Meditación mediante la respiración; meditación de la montaña; zona SOBRIA para respirar; surfear los impulsos.
- CD 3: Meditación sentado (con consciencia de la respiración, sonido, sensación, pensamiento, emoción); movimiento; silencio con campanas (campanada a los 10, 20 y 30 minutos para quienes deseen practicar en silencio).
- CD 4: Meditación de la benevolencia.

La situación vital de los participantes puede presentar barreras añadidas para la práctica diaria. Por ejemplo, pueden estar viviendo en una situación complicada o inestable, con las consiguientes dificultades para encontrar tiempo y espacio para la meditación. Para casos semejantes hemos dejado en préstamo equipos de reproducción baratos y también hemos dedicado tiempo en los grupos a generar ideas sobre posibles momentos y lugares

para practicar. Aunque las condiciones de vida puedan suponer una barrera real para algunos participantes, muchos son capaces de trabajar aún con las limitaciones impuestas por sus circunstancias y de encontrar maneras creativas de integrar la práctica formal en su vida cotidiana, por ejemplo: practicar mientras viajan en el autobús o retirándose a una biblioteca o incluso en un parking, donde es posible hacer un paréntesis para practicar fuera del caos de su casa. Algunas instituciones y clínicas han destinado un tiempo y un espacio diarios para apoyar la práctica de los participantes.

Asistencia

La asistencia regular a los grupos es esencial para aprender las habilidades y prácticas basadas en mindfulness. No es de extrañar que los participantes incapaces de asistir a las sesiones, con frecuencia, se muestren menos implicados en el desarrollo de las mismas; los que se pierden la sesión inicial, casi nunca se ponen al nivel ni se implican tan de lleno en el grupo como los demás miembros. A pesar de los intentos de ponerse al corriente respecto al material y a las prácticas desarrolladas en las sesiones previas, comprobamos que existen niveles de práctica y experiencia que solo pueden ser asimilados “en tiempo real” y que las experiencias y discusiones compartidas en el grupo resultan de gran valor y son esenciales para una comprensión más rica así como para el compromiso con las prácticas.

Género y tamaño del grupo

El protocolo estructurado de MBRP no aborda de un modo específico el tema de la composición del grupo en cuanto al género de sus componentes; sin embargo, hay una cuestión que sí es digna de ser tenida en cuenta a la hora de organizar un grupo. Después de haber facilitado tanto grupos mixtos como diferenciados por sexo, nuestra experiencia nos indica que algunos participantes, especialmente mujeres con una historia de relaciones traumáticas, se pueden beneficiar más en grupos específicos de género.

El tamaño ideal de un grupo, según nuestra experiencia, es entre 6 y 12 participantes, aunque hemos dirigido grupos con más de 18. Un tamaño mayor supone una reducción del tiempo del que dispone cada miembro para compartir sus experiencias, cuestiones y preocupaciones y puede representar una dificultad para los facilitadores completar todos los ejercicios deseados al tiempo que se dedica un tiempo adecuado para la indagación, que es un aspecto esencial del programa. Por otra parte, un grupo pequeño (de menos de seis miembros) implica menos oportunidades para que los participantes aprendan de sus experiencias mutuas que son las que les proporcionan una buena cantidad de apoyo y validación.

Encuentros Previos al curso

En nuestro intento por favorecer la adherencia y la alianza terapéutica, además de la costumbre, tanto con la práctica de MBSR como con la de MBCT, de mantener entrevistas iniciales con posibles futuros miembros del grupo, hemos comprobado que mantener breves encuentros con cada participante antes del curso puede ser útil a la hora de valorar y clarificar expectativas, de ofrecer una exposición razonada del significado del compromiso que requiere el curso así como de proporcionar a los posibles participantes la oportunidad de plantear sus preguntas y preocupaciones. Por regla general, revisamos la estructura básica del curso (p. ej.: programación, expectativas, asistencia), destacando la importancia de la práctica en casa y preguntamos a los participantes sobre su motivación y posibles obstáculos para su participación. Es conveniente obtener de los sujetos sus propias motivaciones y compromisos más que tratar de “vendérselos” en el curso. Incluso estos breves encuentros parecen aumentar el interés y el compromiso, favorecer la relación y mejorar la asistencia.

Temas a tener en cuenta

Aunque a lo largo del proceso de diseño, entrenamiento, implementación y evaluación de MBRP hemos aprendido lecciones esenciales e inestimables, existen algunas áreas y cuestiones que seguimos explorando. A continuación, presentamos algunas de ellas:

Benevolencia

“Metta” o Benevolencia, es una práctica esencial de la tradición Theravada en la que la meditación vipassana hunde sus raíces. La práctica, generalmente, implica prestar atención a una serie de frases que tratan de fomentar una actitud de amistad y amabilidad hacia uno mismo, hacia los amigos y la gente a la que se ama, los extraños o gente “neutral”, hacia quienes suponen un antagonismo o reto y, por último, hacia todos los seres. Aunque tanto MBSR como MBCT incluyen otras varias técnicas fundamentales y prácticas propias de la meditación vipassana, las prácticas explícitas de metta, por lo general, no están incluidas. De la misma manera, nosotros tampoco incluíamos la práctica metta en el desarrollo inicial de MBRP; solo después de haber dirigido varios grupos empezamos a reconsiderar tal exclusión. Los juicios sobre uno mismo y la autocrítica son evidentes y palpables entre los individuos con un historial de consumo de drogas. Muchas veces, estas personas no solo tienden a internalizar el juicio y el estigma que han experimentado frente a la sociedad y la familia, sino que, con frecuencia, experimentan grandes dificultades para perdonarse a sí mismos por las consecuencias negativas que han ocasionado como consecuencia de su consumo. Así, empezamos a valorar la necesidad de cultivar la amistad y la cordialidad hacia uno mismo como un aspecto central para la recuperación y la curación. Empezamos a incluir aspectos de

“metta” y perdón en varias instrucciones de meditación y una práctica formal de “metta” en las dos últimas sesiones. Aunque todavía no contamos con un apoyo empírico sobre este elemento del programa, recomendamos vivamente su inclusión.

Postura física

La postura durante las prácticas, aunque se suele considerar un tema menor, puede ser una cuestión importante a tener en cuenta. Si bien algunos participantes eligen sentarse en sillas debido a molestias físicas, muchos se deciden a utilizar cojines, esterillas o almohadas sobre el suelo. Sentarse en el suelo, generalmente, favorece una atmósfera de familiaridad y experiencia compartida que transforma el rol de los facilitadores que pasan de ser autoridades a convertirse en compañeros de la práctica de meditación. Sin embargo, esto puede favorecer, sin quererlo, la idea de que la práctica de mindfulness exige adoptar una postura especial y de que es algo que hay que practicar “en el cojín” en vez de en la vida cotidiana. Sentarse o tenderse en el suelo también puede favorecer el sopor y la somnolencia o la relajación de la postura. Tener un “zafu”² individual o un cojín similar debajo de cada silla puede permitir la experimentación con las posturas en posición sentada mientras se mantiene la formalidad de la práctica. Nosotros recomendamos que las facilitadores experimenten en sus grupos para determinar qué es lo que mejor se adapta a ellos mismos y a sus participantes.

Trabajando con el trauma

La conveniencia y la seguridad a la hora trabajar con sujetos con un historial de trama es un tema frecuente y de gran importancia. La creación de un entorno seguro es una necesidad para todo tipo de participantes pero resulta especialmente importante para los que tienen un historial de traumas o para quienes la seguridad y la confianza son preocupaciones importantes. Sobre todo, es necesario exponer previamente el propósito de la práctica: cultivar una perspectiva clara y de compasión. Vamos a observar nuestras experiencias –especialmente aquellas que puedan ser dolorosas– con curiosidad, presencia y gentileza, así como a practicar una forma diferente de relacionarnos con ellas. Aunque muchas veces resulten incómodas y comprometedoras, tales prácticas nunca se deberían percibir como amenazantes por lo que deben ser fomentadas en un contexto seguro y acogedor. Individualizar las prácticas como una forma de apoyo, está bien: Siempre se puede ofrecer como opción el sentarse en una silla o mantener los ojos abiertos durante la práctica de la sentada así como realizar prácticas de chequeo del propio cuerpo. Para los participantes con un historial de trauma, el hecho de permanecer tendido, especialmente en la primera sesión, puede ser agobiante y podría debilitar el sentido de seguridad y confort necesarios para el grupo. Algunos participantes podrían realizar las meditaciones con los ojos abiertos o puede que prefieran realizar la

meditación caminando en lugar de hacer las prácticas sentados. Los participantes pueden elegir la manera de practicar que mejor se adapte a sus necesidades.

Grupos cerrados y “continuos”

En la actualidad, MBRP se imparte en un formato de grupo cerrado en el que todos los participantes empiezan juntos la primera sesión y juntos terminan la sesión 8. Las prácticas están diseñadas para desarrollarse una a partir de otra de manera que van siguiendo una secuencia. Sin embargo, nosotros y algún otro colega, hemos experimentado con diferentes formatos –por ejemplo, admitiendo nuevos participantes en la cuarta semana, con el añadido de una sesión introductoria exclusivamente para los nuevos participantes (Brewer y otros, 2009) o bien implantando un diseño de curso “continuo” en el que los participantes pueden entrar o salir del grupo en cualquier momento–. Aunque el grupo formal cerrado, constituido por sujetos que viven juntos el curso completo de 8 semanas, ofrece los mayores beneficios, el formato “continuo” puede favorecer la participación de más clientes en el curso y permite que los participantes “experimentados” informen y apoyen a los participantes más novatos. Estamos deseando aprender de nuestras propias experiencias y de las de nuestros colegas con toda esa variedad de formatos.

Investigación en MBRP

Nuestro equipo del Centro de Investigación de Conductas Adictivas de la Universidad de Washington llevó a cabo una prueba aleatoria controlada para comparar el curso MBRP de ocho semanas descrito en la presente guía con los grupos postratamiento de autocuidado estándar de un servicio de tratamiento de la comunidad local (véase Bowen y otros, 2009, para un informe completo). Los grupos de autocuidado estándar del servicio seguían la orientación propia de la filosofía de los 12 pasos e incluían tanto grupos orientados a procesos específicos como grupos psico-educativos. Las discusiones incluían temas tales como el dolor y la pérdida, asertividad, autoestima, establecimiento de metas, pensamiento racional y habilidades de prevención de recaídas. Todos los participantes en el estudio (N = 168) acababan de completar un tratamiento –interno o externo– en el servicio para el tratamiento del alcoholismo así como de problemas por consumo de otras drogas y representaban una muestra variada de la población urbana que seguía tratamiento. Varios de los clientes del servicio eran “sin techo” y muchos habían sido enviados a tratamiento por mandamiento judicial. La muestra de estudio estaba constituida predominantemente por varones (64%) con una edad inferior a los 40 años. La mayoría de la muestra se identificaba como caucasianos (52%), afro-americanos (30%), o nativos americanos (10%). Aproximadamente el 72% tenía, como

mínimo un certificado escolar superior. Sin embargo, el 41% no tenían empleo y el 62% ganaban menos de 4.999\$ al año. Aunque muchos de estos sujetos eran poliadictos, la droga de consumo más frecuente era el alcohol (45%) seguida muy de cerca por la cocaína y el crack (36%) y las metanfetaminas (14%).

Los participantes en el estudio fueron asignados al azar bien como integrantes de un curso de 8 semanas de MBRP o bien para que siguieran en sus grupos estándar actuales de postratamiento durante las 8 semanas del programa. Todos los participantes, independientemente del grupo de asignación, fueron animados a que continuaran asistiendo a los grupos de autoayuda adicionales, siguiendo la recomendación del servicio de tratamiento. Tras la terminación del programa de 8 semanas, los participantes en el MBRP regresaron a sus grupos de postratamiento estándar. A los que habían sido asignados a los programas de postratamiento estándar se les brindó la oportunidad de asistir a un curso MBRP gratuito tras la finalización del estudio.

En varios momentos, a lo largo del estudio, se pidió a los participantes que completaran diversas valoraciones. Los sujetos dieron información retrospectiva sobre su consumo de sustancias en los 60 días previos a su admisión en el tratamiento, al término del tratamiento (inmediatamente después del programa de 8 semanas) y, por último, a los 2 y 4 meses posteriores al tratamiento. Esos momentos incluían también valoraciones sobre las consecuencias relacionadas con el consumo, deseo, depresión, ansiedad y niveles de “consciencia plena” y aceptación.

Un importante objetivo de este primer examen aleatorio controlado de MBRP consistía en evaluar la viabilidad del programa. ¿Sería bien tolerado por los participantes? ¿Asistirían a las sesiones de tratamiento y se implicarían en la práctica de la meditación diaria y en los ejercicios señalados para completar las sesiones fuera del grupo? Nuestros resultados mostraron que los participantes en MBRP informaron de haberse implicado en un promedio de un 65% de las sesiones de tratamiento. La mayoría (86%) informaron de haberse implicado en prácticas de meditación inmediatamente después del programa de tratamiento y una buena parte (54%) continuó realizando prácticas de meditación, al menos, 4 meses después de haber terminado el tratamiento (con un promedio de 4,74 días por semana y casi 30 minutos al día). Los resultados de un cuestionario de confirmación administrado durante la última sesión fueron positivos: los participantes valoraron el curso como muy importante para ellos (con una valoración promedio de 8.3 en una escala de 0 a 10) e informaron de una alta probabilidad de continuar tanto las prácticas de meditación formal, incluyendo la exploración corporal, las sentadas y el yoga (8.9 sobre 10) así como las prácticas informales de meditación, tales como las de “surfear” el deseo y las “zonas para respirar” (8.9 sobre 10).

Además de la aparente aceptabilidad y viabilidad del programa, los datos obtenidos sugieren resultados prometedores. Los participantes en MBRP demostraron descensos más significativos del deseo a lo largo del período de los 4 meses siguientes en comparación con los de postratamiento estándar. También informaron de un mayor incremento de la aceptación y de la tendencia a actuar conscientemente. Estos cambios son coherentes con varios de los objetivos de la MBRP, incluyendo el aceptar las experiencias tanto agradables como desagradables e incrementar la consciencia de los desencadenantes con el objetivo de salirse de las pautas de conducta reactiva ya consolidadas para poder elegir comportamientos más adecuados.

Por último, los participantes en ambas condiciones demostraron una reducción global en cuanto a los días de consumo de alcohol y drogas. Sin embargo, los días de consumo de sustancias disminuyeron en una proporción significativamente superior en el grupo de MBRP, con un promedio de 0,06 días de consumo durante las 8 semanas del curso en comparación con los 2,57 días de consumo de los participantes en el postratamiento estándar. Las diferencias seguían siendo significativas 2 meses después del tratamiento (2,08 días de consumo entre los participantes de MBRP frente a 5,43 días de uso de los participantes en el postratamiento estándar), pero parecía disminuir al cabo de 4 meses en que los días de consumo del grupo MBRP recuperaban niveles semejantes a los del grupo postratamiento estándar.

Aunque animados por esos resultados, hemos puesto una atención especial en la explicación de la disminución de los efectos en los momentos posteriores al tratamiento. El efecto puede ser atribuible al diseño del estudio que requería que los participantes en el grupo MBRP regresaran a los grupos postratamiento estándar al finalizar el programa MBRP de 8 semanas. Esos grupos estándar no incluían, generalmente, la continuación de las prácticas y la perspectiva de “atención consciente” aprendida en MBRP. Además, los grupos estándar podían utilizar prácticas contrarias a las del grupo MBRP que, de esa manera, podían resultar confusas o contradictorias para los participantes. Por ejemplo, más que animar a la aceptación y a la toma de consciencia de los deseos e impulsos, en esos grupos se resaltaban estrategias como la distracción y la evitación de las experiencias desagradables. Esto llevó a nuestro equipo a pensar en ofrecer un apoyo y mantenimiento continuados de los enfoques aprendidos en MBRP. Como descubre la mayoría de practicantes de meditación, el proseguir la práctica de manera independiente, sin la presencia de un profesor o un grupo de compañeros de práctica, supone un reto muy fuerte. Sin una comunidad ni oportunidades que apoyen la práctica, es fácil volver a caer en las pautas mentales habituales y en los comportamientos reactivos o “automáticos” previos. Por eso, nuestra recomendación es que las futuras aplicaciones y

modificaciones de MBRP tengan en cuenta la posibilidad de contemplar la continuación de grupos semanales o mensuales de meditación o de brindar algún otro tipo de apoyo como parte del programa de tratamiento.

Los resultados globales de este estudio ofrecen garantías empíricas para la MBRP como tratamiento de seguimiento y marco teórico de apoyo para la utilización de la meditación mindfulness en los trastornos de consumo de drogas. La asistencia de los participantes, la práctica continuada de la meditación y las valoraciones positivas del curso apoyan la viabilidad, tolerabilidad y atractivo del programa. El aumento de la consciencia y la aceptación así como la disminución del deseo y del consumo de sustancias proporcionan una evidencia inicial de su eficacia. Los resultados de este estudio complementan los de otros estudios relacionados. Una investigación piloto dirigida por Zgierska y otros (2008) evaluó la viabilidad y eficacia de MBRP en 19 sujetos con dependencia del alcohol mediante un tratamiento hospitalizado intensivo. De forma análoga a los resultados de nuestro estudio, los participantes informaron de un alto grado de satisfacción con el programa así como de cumplimiento de las prácticas de meditación diaria dos meses después de la finalización del curso. Además, los participantes informaron de reducciones en el consumo de alcohol, aumento de la atención consciente y atenuación del efecto de varios desencadenantes potenciales de recaída, incluyendo la depresión, ansiedad, estrés y deseos de consumir. Este estudio también valoró varios marcadores biológicos de estrés y salud encontrando moderadas reducciones indicadoras de una mejor salud y mayor bienestar.

Brewer y colaboradores (2009) compararon recientemente los efectos del entrenamiento mindfulness y la Terapia Cognitivo-Conductual (CBT) entre individuos con trastornos por consumo de alcohol y/o cocaína, asignados al azar. Al término del tratamiento, tanto el grupo de entrenamiento en mindfulness como el de CBT participaron en una tarea personalizada de provocación de estrés seguida de medidas de autoinforme así como de mediciones psicofisiológicas de conductancia de la piel, tasa cardíaca y variabilidad de la tasa cardíaca. Los resultados indicaron que el grupo mindfulness manifestaba respuestas psicológicas y fisiológicas más reducidas frente al estrés en comparación con el grupo CBT.

Tomados en su conjunto, estos estudios ofrecen una evidencia inicial convincente sobre la MBRP. Posteriores estudios de replicación de estos hallazgos encaminados a evaluar los beneficios de un apoyo postratamiento continuo, identificar los mecanismos de cambio y valorar para quien resultaría más beneficioso este tipo de tratamiento, ofrecerán un apoyo mayor así como una valoración más matizada del programa. Los capítulos que siguen describen el protocolo tal como se lleva a cabo en los estudios

examinados. Esperamos que MBRP siga evolucionando en la medida en que futuros estudios vayan clarificando sus puntos fuertes y sus defectos así como su aplicabilidad en poblaciones específicas y la configuración de nuevas adaptaciones. Deseamos ardientemente su desarrollo.

1 . El significado de “metta” es: “la emoción de la amistad”. La meditación “metta” incluye dirigir ese sentimiento hacia uno mismo, hacia un amigo, hacia una persona indiferente, hacia una persona difícil y hacia todos los seres en general. (N. del T.)

2 . Zafu: cojín redondo de meditación

II

Guía del facilitador

Tal como se describía en la primera parte del libro, este programa está diseñado para ser facilitado por terapeutas con una base firmemente asentada de meditación mindfulness, una práctica cotidiana continua y, a ser posible, con entrenamiento formal en MBRP, MBSR o MBCT. Nosotros recomendamos que los lectores empiecen con la Parte I antes de seguir con la guía de tratamiento.

Los capítulos siguientes ofrecen un marco de referencia para quienes deseen actuar como facilitadores en grupos de MBRP. Aunque hemos incluido textos para las prácticas de meditación, éstos solo pretenden servir como sugerencias o ejemplos para ayudar a los facilitadores a que se sientan cómodos a la hora de guiar las meditaciones. Tal como indicábamos en la Introducción, el compromiso del facilitador y su presencia dirigiendo cada una de esas prácticas es una oportunidad para personificar las características de espontaneidad, presencia y apertura a las propias vivencias tal y como éstas tengan lugar. Eso permite una autenticidad, que se podría perder de seguir un texto, al tiempo que sirve de ejemplo de la actitud de “creer en la propia experiencia” y de centrarse en el presente, que son básicas en MBRP. Por ello, animamos a los facilitadores a que participen en todos los ejercicios de meditación al tiempo de dirigirlos, guiándolos desde su propia experiencia en lugar de limitarse, simplemente, a dar instrucciones o a leer un texto.

Perspectiva general de las sesiones

Los siguientes capítulos perfilan cada una de las ocho sesiones (véase la Tabla II.1). Los capítulos incluyen una visión general de los temas y asuntos incluidos en cada sesión, un coloquio detallado sobre las prácticas y ejercicios así como sobre las experiencias y cuestiones que surgen con más frecuencia. Incluimos extractos de diálogos para clarificar y ayudar en los ejemplos de los temas, prácticas y discusiones. Los ejercicios específicos y folletos relacionados y discutidos en cada sesión se incluyen al final de cada capítulo.

Tabla II.1. Sesiones del programa MBRP

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sesión 1: Piloto automático y recaídas.• Sesión 2: Consciencia de los desencadenantes y deseos.• Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana.• Sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo. |
|---|

- Sesión 5: Aceptación y acción eficaz.
- Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos.
- Sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado.
- Sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica.

Aunque cada sesión tiene un tema central, se procura que las sesiones se organicen partiendo de los materiales de las sesiones y prácticas de las semanas anteriores. Del mismo modo que MBSR [programa de reducción del estrés] y MBCT [terapia cognitiva], el curso empieza con una introducción vivencial sobre la tendencia a actuar en el modo “piloto automático”. Los ejercicios y discusiones de las tres primeras sesiones se centran en este tema. Dirigiendo la atención hacia esta tendencia habitual tan arraigada y mediante prácticas diseñadas para centrar la atención en el presente, los participantes empiezan a salir de ese modo automático tanto durante las sesiones como a lo largo de su vida cotidiana. La toma de consciencia del papel del piloto automático en las recaídas se discute también en las sesiones iniciales. En las sesiones 4 a 6 se explora la aplicación de las prácticas así aprendidas a aquellas situaciones en las que los participantes podrían tener un mayor riesgo de recaída o de comportamiento reactivo. Estas sesiones identifican los perfiles de riesgo individual y buscan la aplicación de las habilidades de mindfulness en tales situaciones. Por último, las sesiones 7 y 8 amplían el objetivo hasta completar un cuadro más amplio que supone el crear y mantener un estilo de vida que apoye tanto la recuperación como la práctica de la atención consciente.

La primera práctica formal que se introduce en el curso es el ejercicio de exploración corporal. A lo largo de las 8 semanas, este enfoque sobre el cuerpo seguirá siendo un elemento central y a él se volverá mediante prácticas como la meditación caminando, el movimiento consciente y la indagación. El cuerpo es la base principal de la consciencia plena que ofrece una forma fiable de prestar atención al momento presente. Esta práctica también proporciona la oportunidad de observar cómo responde la mente a las vivencias desagradables, aprendiendo a “estar con” el malestar y el deseo en lugar de reaccionar del modo habitual y, con frecuencia, destructivo. Las prácticas van avanzando gradualmente hacia el trabajo con el malestar emocional, animando a una mayor delicadeza y aceptación de la propia experiencia interna. Una vez que los participantes han tenido una cierta experiencia en la observación de sus sensaciones y estados emocionales, son guiados hacia la observación de los pensamientos como objeto de su toma de consciencia. En las últimas sesiones se introducen prácticas centradas en el cultivo activo de la amabilidad y la autocompasión.

Comenzar y terminar cada sesión

Además de planificar la estructura específica y de preparar los materiales de cada sesión, un período de meditación antes del comienzo de cada sesión puede promover una mayor consciencia y presencia en el grupo así como la incorporación más completa de las cualidades que pretendemos promover en los participantes. Entrar en la sala con un estado mental más sereno y claro, favorece la creación de un espacio sustentador, seguro y aceptante.

Las sesiones pueden concluir fácilmente en un aluvión de papeles, detalles de programación y recogida apresurada de pertenencias; por ello, se puede promover la continuación de la práctica en la vida diaria invitando a los participantes, al término de cada sesión, a que se detengan en el punto en el que se encuentran, sin necesidad de adoptar una postura especial, y a que hagan una breve pausa para centrarse en la respiración, en los sonidos o en lo que está teniendo lugar en su cuerpo. Luego, se les puede animar a que permanezcan con esa consciencia mientras recogen sus cosas y se preparan para sus actividades del resto del día o de la tarde.

Sesión 1

Piloto automático y recaídas

La vida no se pierde al morir
La vida se pierde minuto a minuto
En cada día que se arrastra tras el siguiente
En todos los pequeños hábitos descuidados

Stephen Vincent Benet

MATERIALES

- Pasas (o arándanos secos), taza, cuchara
- CDs de exploración corporal
- Archivadores con folletos
- Campana
- Pizarra y rotuladores
- Folleto 1.1: Descripción de las sesiones
- Folleto 1.2: Definición de mindfulness
- Folleto 1.3: Tema y Deberes para Casa de la Sesión 1: Piloto Automático y Recaídas
- Folleto 1.4: Hoja de registro de la práctica diaria

TEMA

Cuando sentimos deseos o impulsos de consumir alcohol o drogas, muchas veces nos enredamos en conductas reactivas, implicándonos en ellas sin una consciencia clara de lo que está ocurriendo ni de las consecuencias que tal comportamiento puede tener. En esta primera sesión se introduce la idea del modo “piloto automático” o de obrar sin darse cuenta y se discute la relación que existe entre el modo piloto automático y las recaídas. Empezamos por utilizar la consciencia mindfulness para reconocer esta tendencia y, luego, aprender maneras de cambiar el comportamiento habitual y, a menudo, contraproducente por la observación de lo que está ocurriendo en nuestra mente y cuerpo sin reaccionar “automáticamente”. Esta sesión utiliza un ejercicio con pasas para introducir la consciencia mindfulness y contrastarla con el modo “piloto automático”. A continuación, se introduce la práctica de la exploración corporal como una manera de dirigir la atención a las experiencias del cuerpo en el momento presente.

OBJETIVOS

- Presentar el modo “piloto automático” y darse cuenta de lo poco conscientes que somos la mayor parte del tiempo.
- Presentar los fundamentos y prácticas de MBRP.
- Presentar el mindfulness como un medio de llegar a ser consciente de los patrones mentales.

- Presentar la exploración corporal como un modo de hacerse consciente de las manifestaciones físicas.

GUION DE LA SESIÓN

- Acogida
- Previsiones para el grupo y reglas de confidencialidad y privacidad.
- Estructura y formato del grupo.
- Ejercicio con pasas (Práctica 1.1) Piloto Automático y Recaídas.
- ¿Qué es “mindfulness”?
- Meditación: Exploración corporal (Práctica 1.2).
- Ejercicios para casa.
- Despedida.

EJERCICIOS PARA CASA

- Exploración corporal 6 días por semana.
- Consciencia plena de la actividad cotidiana.
- Hoja de seguimiento de la práctica diaria.

La intención básica de esta primera sesión es presentar algunos de los principios fundamentales de la práctica mindfulness, proporcionar una vivencia directa del modo “piloto automático” y empezar a distinguir entre consciencia automática frente a “atención consciente”. En esta sesión se aborda también la relación entre el comportamiento automático o reactivo y las recaídas. Los participantes experimentan los componentes básicos de la consciencia mindfulness a través de ejercicios que pretenden aminorar el ritmo, prestar atención a la experiencia del momento presente y observar la mente y los diferentes sentidos.

Acogida

En esta primera sesión, los facilitadores establecen las pautas para el grupo y crean un espacio que apoya la exploración y la presencia. Para subrayar la naturaleza vivencial del curso, resulta útil abreviar las cuestiones iniciales de logística así como las explicaciones. Las presentaciones, generalmente, también se limitan a dar el nombre y (brevemente) la razón para participar en el curso. Durante la primera vuelta de presentaciones, los participantes suelen relatar motivaciones superficiales tales como la necesidad de cumplir con los requisitos de la libertad condicional o, en el contexto de un estudio de investigación, el pago que van a recibir por su participación. Aunque todos esos pueden ser motivos auténticos para algunos, siempre es útil una segunda vuelta para dar con la intención o valor más profundo que pueda significar un fundamento más sólido. De ese

modo, los facilitadores pueden iniciar una segunda ronda de presentaciones pidiéndoles a los participantes que se tomen un momento para reflexionar sobre lo que consideran realmente importante en su vida (p. ej.: conectar con la familia, vivir una vida más rica y plena). Eso se puede facilitar formulándoles preguntas tales como: “¿Qué es lo que más valoras de estar aquí? Si el tratamiento pudiera ayudarte realmente a tener la vida que deseas, ¿qué cambiaría?”. Los comentarios también deben ser breves.

Expectativas del grupo y reglas de confidencialidad y privacidad

En el coloquio sobre confidencialidad y líneas básicas del grupo, por regla general preguntamos a los participantes qué factores serían necesarios para que tuvieran un sentimiento de seguridad y comodidad que les facilitara al máximo su participación e implicación en el curso. Los elementos básicos que se mencionan con mayor frecuencia son la regularidad en la asistencia, avisar con anticipación a los facilitadores de una ausencia, confidencialidad, compromiso con el trabajo y el proceso, honestidad, actitud libre de juicios así como otras cuestiones relacionadas, básicamente, con el respeto por las necesidades y experiencias de los otros miembros del grupo. Mantener esta conversación de entrada, fortalece la cohesión del grupo y favorece una actitud de respeto, compromiso e implicación haciendo que el grupo se muestre más predispuesto a una participación plena.

Estructura y formato del grupo

Es importante describir la estructura básica y la logística del curso –horarios, descansos y demás– y, también, hacerlo con la mayor brevedad posible de manera que se resalte la naturaleza vivencial del programa desde la sesión inicial. Es útil hacer que los participantes sepan que las discusiones se van a centrar en las vivencias del momento presente más que en historias, ideas, pensamientos conceptuales o procesos. A lo largo del curso, los facilitadores pueden reconducir el coloquio, recordando a los integrantes del grupo que regresen a la experiencia del presente, o utilizando la campana para sugerir una pausa y recuperar la atención si es que el grupo se ha desviado del tema central. Los facilitadores explican que las sesiones van a ser muy ricas en materiales y ejercicios y que puede que cada integrante no tenga la oportunidad de compartir su experiencia después de cada ejercicio. Dado que temas y ejercicios similares se van a tratar de manera repetida (folleto 1.1), todos los participantes tendrán, en algún momento, la oportunidad de compartir sus experiencias.

Se sugiere que, en la medida en que les sea posible, los participantes dejen en suspenso los juicios o ideas sobre el valor de las prácticas hasta el final del curso y que estén

dispuestos a experimentar cualquier cosa que pueda surgir con un espíritu curiosidad y apertura. Al final de las ocho semanas, van a tener la oportunidad de determinar el valor de estas prácticas en su vida y podrán decidir si continuarlas o no. En la medida en que se comprometan a asistir al curso, se les pedirá que participen plenamente en él.

Al comenzar las discusiones sobre la práctica en casa, es conveniente que los participantes entiendan que las prácticas durante la sesión solo son una presentación y que, aunque está claro que van a sacar provecho de ellas, el curso tendrá un impacto mucho mayor si integran tales prácticas en su vida cotidiana, lo que implica un cierto compromiso y esfuerzo, sobre todo al principio. Practicar las meditaciones diarias y completar las hojas de trabajo fuera del grupo es tan importante como la asistencia a la totalidad de las ocho sesiones. Cada sesión se apoya en temas y ejercicios de las semanas anteriores; de esa manera, asistir a la reunión semanal del grupo y hacer todo lo posible para realizar las prácticas en casa son elementos clave del programa.

Ejercicio con pasas / modo automático y recaídas

Cada sesión empieza con un ejercicio de atención consciente seguido de un coloquio en el que se comentan las experiencias y cuestiones de los participantes. Como ya se indicó en la Introducción, los coloquios se dirigen mediante preguntas abiertas y se procura favorecerlos a través de un enfoque libre de juicios, centrado en el presente y referido a la práctica en sí misma.

De manera similar a los programas de MBSR y MBCT, el primer ejercicio vivencial de MBRP implica el examen y el acto de comerse, con plena consciencia, una pasa (práctica 1.1)^{1*}. El ejercicio con pasas constituye una magnífica ilustración de implicación con plena consciencia en una actividad que, probablemente, habremos realizado cientos de veces, la mayoría de ellas sin demasiada consciencia. Además, comer es una experiencia visceral que permite tomar consciencia de las sensaciones del cuerpo así como de las reacciones tanto de “placer / deseo” como de “desagrado / aversión”. El hecho de pararse y prestar una atención especial a las distintas sensaciones, pensamientos, tendencias e incluso emociones implicadas en esta sencilla actividad, ilustra cómo un comportamiento generalmente automático, al ser observado con atención, ofrece un rico abanico de experiencias. Permite que los participantes experimenten la diferencia entre la atención con “plena consciencia” y un modo más “automático” y brinda la oportunidad de tratar sobre la relación del modo “piloto automático” con las adicciones y las recaídas.

Después del ejercicio, los facilitadores preguntan por las experiencias individuales, incluyendo sensaciones, pensamientos, sentimientos, tendencias y también las reacciones a tales experiencias, como posibles juicios o las vivencias de aversión y placer. El interés

primario se centra en la experiencia directa, a la que los facilitadores deben reconducir cuando sea preciso. Los participantes comentan fidedignamente cómo, realmente, nunca habían “saboreado” una pasa ni se habían dado cuenta de todos sus matices o cómo, por regla general, llegan a comerse un puñado sin percatarse si quiera de que lo han hecho. Esto, normalmente, lleva a analizar el paralelismo entre esta experiencia y la tendencia a seguir ciegamente un deseo o un impulso sin prestar atención a los numerosos pasos y reacciones implicados en la espiral descendente.

Todo esto queda ilustrado en el ejemplo siguiente:

Facilitador: ¿Qué habéis percibido al hacer este ejercicio?

Participante 1: Yo me di cuenta de que empezaba a pensar que esta pasa había estado viva en algún momento y me di cuenta de que contenía semillas. Mi mente, automáticamente, empezó a pensar: “Una uva; esto era una uva; ahora, es una pasa”.

Facilitador: Así que tus pensamientos se centraron en la historia de ese elemento. Parece que también te diste cuenta de sus propiedades más sutiles, como las semillas.

Participante 2: Yo me di cuenta del color, ese rojo tan bonito. Parecía como si uno de los lados estuviera arrugado, con minúsculas semillas y el otro lado fuera brillante. Entonces mi mente empezó a divagar imaginando que estaba transmitiendo información a otro planeta. Luego, volví al presente. Estaba entusiasmado cuando dijiste: “Metedla en la boca”.

Facilitador: Entonces, tú percibiste muchas cosas distintas: el color y la textura del objeto, la tendencia de la mente a divagar en fantasías y pensamientos. También parece que te diste cuenta de eso y fuiste capaz de centrar tu atención en el presente. Y, luego, notaste un sentimiento de anticipación o deseo.

Participante 2: Cuando la mordí, pensé que no me gustaba su sabor.

Facilitador: Cuando dices que no te gustó cómo sabía, ¿qué ocurrió? ¿Cómo experimentaste ese “no gustarte”?

Participante 2: Antes de que la tragara, hubo una reacción en mi boca, en la garganta y en la boca, no era un sabor agradable y pensé: “No me gusta”.

Facilitador: O sea que hubo dos cosas: una reacción física y el pensamiento “no me gusta”.

Participante 3: Pues yo pensé que quería más.

Facilitador: Ajá. O sea, la consciencia de que la experiencia iba a terminar y el deseo de que continuara, de tener más. ¿Y hubo alguna otra sensación que experimentaras junto con eso, con el pensamiento de querer más?

Participante 3: Sí, noté que se me hacía la boca agua.

En este debate, el facilitador aclara la experiencia sensorial directa reconduciendo suavemente los comentarios que derivan hacia historias o reacciones. El facilitador diferencia también entre pensamientos y sentimientos. La intención no solo es que los participantes se centren en la experiencia del presente sino también que se hagan conscientes de la tendencia de la mente a divagar lejos del momento actual y que aprendan a reconducirla, de nuevo, suavemente y sin juzgar. Además, se introduce la idea de que los pensamientos son meros “objetos de la consciencia” más que hechos o verdades.

Facilitador: Ahora, dejadme que os pregunte: ¿Todos esos detalles son algo de lo que habitualmente os percatáis cuando coméis pasas?

Participante 1: No, yo nunca me había dado cuenta. Simplemente, las comía.

Facilitador: ¿De qué manera es diferente esta experiencia de la forma en que normalmente comes una pasa?

Participante 1: Simplemente, me meto un puñado en la boca.

Facilitador: O sea, que la velocidad es una parte integrante; normalmente, comes de prisa.

Participante 1: Sí; especialmente cuando llego a casa por la noche, simplemente, como, sin prestar demasiada atención.

Facilitador: Entonces, tu mente debe de estar en alguna otra parte, no en lo que estás haciendo realmente. A lo mejor, estás repasando lo ocurrido durante el día o pensando en lo que hay de postre o preocupándote por las citas del día siguiente. Comes de forma automática.

Participante 1: Ya sé lo que estoy comiendo y, por eso, no presto atención, ni miro lo que como. Lo he hecho miles de veces.

Participante 2: Sí, yo nunca me había parado de este modo, mirándolo, sintiéndolo, apreciándolo.

Participante 1: Es como cuando uno está encerrado (en la cárcel) y, al final, vuelve a ser libre. Cuando ocurre eso, uno no lo aprecia. Pero cuando te vuelven a coger, entonces uno vuelve a entender la libertad; de repente, lo aprecia todo, uno se da cuenta de todo lo que antes daba por supuesto.

Facilitador: De repente, te das cuenta y aprecias todo eso que antes dabas por supuesto; incluso eso que llamamos “pequeñas cosas”. Debe haber alguna conexión para ti entre eso y la libertad; muy interesante.

Bien, habéis mencionado la idea de funcionar de manera automática; lo habéis hecho miles de veces antes, sin prestar atención. Cada sesión semanal tiene un tema y el tema de esta semana es, justamente, lo que estamos discutiendo aquí: el modo “piloto automático”. ¿Podéis poner ejemplos de algunas veces que, en la vida, estáis en piloto automático?

Participante 3: Al ir conduciendo, camino del trabajo. Es como, de repente, pensar: “¿Qué ha pasado aquí?”. Es como si el tiempo hubiera desaparecido.

El diálogo anterior sirve para ilustrar la intención del facilitador de activar las ideas y temas de los propios participantes más que de “enseñar” las cuestiones centrales o intentar resaltar la importancia de las prácticas. Al ir preguntando sobre los contrastes entre la experiencia con las pasas y su manera habitual de hacer las cosas, los facilitadores animan a los participantes a que se hagan más conscientes de su tendencia a vivir en el modo “piloto automático”. En nuestra experiencia, estos temas clave surgen, de manera relajada, a partir del debate que se lleva a cabo con amabilidad, utilizando preguntas abiertas y enfocándolo sobre la experiencia del momento presente. Todo esto, poco a poco, conduce a la distinción con respecto a las experiencias habituales y, por último, a la relación entre estas experiencias y las recaídas. También hemos comprobado que conviene dirigirse a todos los participantes del grupo, resaltando continuamente la naturaleza “no personal” de la experiencia de un integrante particular, preguntando si los demás miembros del grupo han sentido algo parecido o distinto. Habitualmente, varios miembros del grupo comparten experiencias similares. Finalmente, el facilitador conduce el ejercicio al contexto de las recaídas:

Facilitador: Entonces, ¿Por qué estamos haciendo este ejercicio en un grupo de prevención de recaídas? ¿Cómo pensáis que se puede relacionar esto con las recaídas o con la adicción?

Participante 1: Cuando uno empieza a beber, ya está en el modo “piloto automático”. Es algo que se hace millones de veces. Uno ya sabe a dónde va a ir; lo que va a hacer. No es algo consciente.

Participante 2: Para mí, ocurre mucho antes de consumir la propia sustancia. Podría suceder un mes antes: se me viene a la mente un breve pensamiento o bien hago algo... como cuando solía vender drogas, aunque no las utilizaba. Pero, a la vista de la situación, yo sabía que, al final, iba a terminar consumiendo. Era un completo embustero conmigo mismo. Si no te paras y pones atención, puedes estar en medio del camino sin verlo.

Facilitador: Entonces, el hecho de pararse y darse cuenta de dónde estamos y de lo que

están haciendo nuestras mentes; tener una cierta consciencia de lo que está ocurriendo en el presente, podría ayudarnos a hacer una mejor elección.

En este curso vamos a practicar la toma de consciencia de sensaciones, pensamientos y emociones, relacionadas específicamente con el deseo y las recaídas. Vamos a practicar nuevas maneras de relacionarnos con esas vivencias, especialmente complicadas, de manera que no caigamos en nuestras rutinas habituales. No vamos a tratar de librarnos de todas las vivencias complicadas; vamos a aprender a relacionarnos con ellas de una manera diferente, de modo que dispongamos de más opciones a la hora de responder. Así, puede que ya no tengan tanto control sobre nosotros.

¿Qué es mindfulness?

El ejercicio con pasas proporciona a los participantes la oportunidad de explorar la atención consciente y, basándose en su experiencia, iniciar un debate sobre mindfulness. A continuación del ejercicio, les pedimos a los participantes que describan, según lo que han experimentado hasta el momento, el significado de “mindfulness”. Los participantes, destacan con frecuencia las características de libre elección, focalización en el presente o “situarse en el momento”, la capacidad de parar las respuestas habituales y la sensación de conexión. Puede ser conveniente escribir todo eso en el tablero y señalar los temas que van surgiendo. Nosotros, normalmente, damos a continuación un folleto (1.2) con la descripción de mindfulness de Kabat-Zinn: “Mindfulness significa prestar atención de una manera particular: de forma intencionada, al momento presente y sin juzgar nada”.

Las características de prestar atención y de centrarse en la experiencia del momento presente ya se hacen explícitas a los participantes en el coloquio; sin embargo, las notas de gentileza y amabilidad hacia la propia experiencia, se suelen pasar por alto. A nosotros nos parece útil destacar este aspecto de la práctica repetidamente a lo largo del curso: Mindfulness no consiste solo en prestar atención a lo que está ocurriendo sino también en tener compasión y en adoptar, de la mejor manera posible, un enfoque libre de juicios hacia cualquier cosa que surja. Los participantes, inevitablemente, se juzgan a sí mismos y a sus experiencias, incluida su capacidad de implicarse en la práctica. Nosotros practicamos el “darse cuenta” con curiosidad –más que evaluando o haciendo juicios– tanto poniendo en juego esta actitud ante cualquier cosa que les surja a los participantes en la sesión, como recordándoles explícitamente que sean amables consigo mismos. Es conveniente retomar este tema a lo largo del curso, animando continuamente a los participantes a que adopten una consciencia amplia y curiosa respecto a cualquier experiencia, independientemente de que les resulte agradable o desagradable. Por ejemplo, el hecho de que surja una reacción aversiva con el ejercicio de las pasas, puede

constituir una excelente primera oportunidad de destacar la consciencia de aversión y modelar una postura curiosa y sin juicios hacia aquello que no nos gusta.

Meditación: exploración corporal

Tanto en el programa de MBSR como en el de MBCT, la primera práctica de meditación formal del curso es la meditación mediante la exploración corporal (práctica 1.2). En el vipassana o “iluminación”, tradición meditativa en la que se origina esta práctica, se describe la consciencia del cuerpo como el fundamento básico de la consciencia plena. Después, la práctica se extiende hasta abarcar la consciencia de otros niveles de experiencia, incluyendo las emociones y las experiencias mentales. Una vez más, hemos constatado que, en este ejercicio, es necesario subrayar la apertura y la curiosidad acerca de todas y cada una de las experiencias que surjan durante la práctica de la exploración corporal, liberándose de falsas expectativas sobre lo que uno debiera o no experimentar y recordando a los participantes que solo se trata de aprender a prestar atención a la experiencia, sea ésta cual sea.

En el contexto de la prevención de recaídas, la práctica de prestar atención a la experiencia física puede tener un valor especial porque las experiencias de reactividad, deseo e impulso, a menudo, se manifiestan de una forma física antes de la subsiguiente cadena de pensamientos o reacciones. Cuando uno está en modo “piloto automático”, generalmente pierde el contacto con la experiencia física inmediata. Así, el retomar las sensaciones físicas es una manera de reconectar con la experiencia del presente y puede constituir un primer paso para cambiar la forma habitual de comportamiento reactivo, transformándolo en un modo más consciente de hacer elecciones.

Dado que esta es la primera práctica “formal” en la que se implican los participantes, es conveniente darles la posibilidad de que se tiendan en el suelo o bien que se sienten en sillas, con los ojos abiertos o cerrados, según el nivel de seguridad y comodidad de los participantes. También es importante dedicar unos momentos a animarlos a que busquen una postura equilibrada y estable, sobre todo si están sentados, y que puedan mantener durante 25 o 30 minutos.

En las preguntas que siguen a la exploración corporal, los participantes, generalmente, manifiestan una gama de respuestas que va desde experiencias de paz y relajación a inquietud y malestar físico. Lo que sigue es un ejemplo del tipo de coloquio que suele seguir a esta práctica:

Facilitador: ¿Cuáles han sido vuestras observaciones y experiencias?

Participante 1: Fue realmente relajante.

Facilitador: ¿Qué notaste en tu cuerpo o mente que te resultó “relajante”?

Participante 1: Fue una sensación de liberación y de respirar más profundamente.

Facilitador: O sea, liberación de cierta tensión, tal vez, y la respiración más profunda.

Participante 2: Yo noté que, al principio, mi mente estaba vagando lejos del punto en que nos estábamos centrando pero, luego, ya no divagaba tanto.

Facilitador: ¡Ah, bien! ¿Alguien más se dio cuenta de que su mente andaba vagando en otras cosas?

En este ejemplo, el facilitador empieza con el primer nivel del proceso de indagación centrándose en la experiencia directa de “relajación”. El facilitador, luego, se refiere a su carácter general para normalizar o validar una experiencia que fácilmente podría suscitar auto-juicios o la expectativa de una mente totalmente concentrada que no puede vagabundear. El facilitador empieza por reconocer esta tendencia de la mente (“¡Ah, bien!”) para seguir con una invitación a los demás para que compartan experiencias semejantes (“¿Alguien más se dio cuenta de que su mente andaba vagando en otras cosas?”). El facilitador o facilitadora incluso puede ofrecer su propia experiencia en la práctica para neutralizar cualquier idea falsa e ilustrar la generalidad de esta tendencia. Por último, a medida que prosigue el coloquio, el facilitador indaga sobre la “proliferación mental” preguntando sobre las reacciones y juicios ante la experiencia de la mente errabunda. Como se ilustra, no es necesario tocar todos los niveles de indagación en cada interacción ni tampoco seguir un orden determinado:

Facilitador: Para quienes habéis notado que vuestra mente estaba vagando, ¿qué ocurrió cuando os disteis cuenta? ¿Cuál fue vuestra reacción?

Participante 1: Bueno, cuando me encontré en otra parte, me di cuenta de que no estaba haciendo lo que se suponía que tenía que hacer.

Facilitador: ¿O sea, que te diste cuenta de que tu mente estaba vagando y, entonces, pensaste algo así como: “No estoy haciendo lo que se supone que debería hacer”?

Participante 2: Sí, algo así como: “Lo estoy haciendo mal”.

Facilitador: O sea, que pensaste: “Lo estoy haciendo mal”. ¿Alguno más se dio cuenta de estar haciendo algún juicio?

Participante 2: Sí, también yo me di cuenta de eso.

Facilitador: Conviene darse cuenta de que “Lo estoy haciendo mal” es un pensamiento y, suavemente, volver a llevar la atención sobre el cuerpo. Como ya dijimos antes, mindfulness no consiste en *no tener* ningún pensamiento ni en estar totalmente concentrado sino, más bien, en ser consciente de *cualquier cosa* que ocurra. De

manera que si la mente se va divagando cien veces, nosotros, simplemente, nos damos cuenta de eso y regresamos al cuerpo, aquí, en el presente, cien veces. Eso es lo que estamos practicando aquí: ser conscientes de lo que están haciendo nuestras mentes.

A veces, se producen experiencias de somnolencia:

Participante: Yo tuve que esforzarme para mantenerme despierto porque estaba muy relajado.

Facilitador: ¡Ah, sí! ¿Alguien más se sintió adormilado? Cuando nos tumbamos y cerramos los ojos, por lo general, es una señal para que nuestros cuerpos y mentes se duerman, sobre todo si estamos cansados. ¿Cómo se siente eso?

Participante: Yo tuve una especie de sopor y, luego, un sobresalto y me desperté otra vez.

Facilitador: ¿Hubo algún pensamiento del que te hubieras dado cuenta?

Participante: Pensé: “Tengo que permanecer despierto”.

Facilitador: O sea que también hubo una especie de juicio, ¿no? Puede ser interesante tener una cierta curiosidad sobre la experiencia de dormirse: “¡Oh! ¿Cómo se siente uno al quedarse dormido? ¿Cómo se siente el entrar y salir del sueño? ¿Qué pensamientos surgen con esa experiencia?” Si la somnolencia aparece una y otra vez, a veces resulta útil realizar la práctica sentados y en una postura más alerta o con los ojos un poco abiertos para dejar que entre algo de luz. Todo esto pueden ser detalles con los que experimentar esta semana.

De nuevo, el facilitador o facilitadora valida la experiencia y proporciona ideas y estrategias basadas en la suya propia mientras mantiene una actitud de curiosidad y sin juicios. El equilibrio, aquí, es delicado ya que hay que proporcionar algunas maneras útiles de trabajar con los problemas que surgen en la práctica al tiempo que se sigue manteniendo el foco en la experiencia del momento presente más que en hacerlo bien” o en “mejorarlo”.

Práctica en casa

La primera sesión establece el tono y las expectativas para el resto del curso al destacar la importancia de la práctica en casa, mientras se subraya el entorno no evaluativo del grupo (Folleto 1.3). La importancia de la práctica, por lo general, se ilustra mejor con ejemplos tales como la necesidad de trabajar cada día para desarrollar un músculo, el incremento gradual de la fuerza o pidiendo ejemplos de alguna destreza en la que algún participante sea experto, pidiéndole información sobre cómo tuvo que hacer para

adquirirla. Recalcamos que la práctica es un factor clave para el programa y que la cantidad de beneficios que se derivan del programa está directamente relacionada con el compromiso de los participantes con la práctica. Por otra parte, sin embargo hay que transmitir con claridad el mensaje de que no van a ser juzgados ni evaluados por realizar o no sus prácticas. Sin embargo, se les anima encarecidamente a que prueben a practicar de lleno durante esas 8 semanas y un elemento esencial es la práctica diaria. De manera semejante, la “hoja de registro de la práctica diaria” (Folleto 1.4) se presenta como una ayuda para que los participantes presten atención a lo que están aprendiendo en el curso y anoten las experiencias que les surjan en el proceso más que como una medida evaluativa. Las hojas de registro también proporcionan a los facilitadores medios para responder a las preocupaciones o barreras que puedan surgir en el transcurso de la semana.

Consciencia plena de la actividad diaria

Tanto en la práctica de MBSR como de MBCT, uno de los componentes de la práctica en casa durante la primera semana consiste en que los participantes pongan la misma atención, consciencia y curiosidad que prestaron al ejercicio de comer las pasas en sus actividades rutinarias –tales como cepillarse los dientes o lavar los platos–. Lo mismo que en el ejercicio con las pasas, la instrucción es prestar atención a la actividad como si se estuviera experimentando por primera vez. Por lo general, les damos algunos ejemplos a los participantes y, luego, les pedimos que elaboren los suyos propios, ya sea eligiendo una misma actividad para repetir cada día o bien escogiendo actividades diferentes a lo largo de la semana. Esto es, sencillamente, una manera de que los participantes incorporen la consciencia plena en sus vidas, integrando momentos de consciencia a lo largo de su jornada. La intención es reconocer que todos los ejercicios de mindfulness (tanto formales como informales) son maneras de asentar la práctica general para conseguir que las bases proporcionadas en el curso tengan una mayor probabilidad de estar disponibles para las actividades diarias “rutinarias” lo mismo que en las situaciones de mayor desafío.

De vez en cuando, algún participante pregunta en las sesiones iniciales sobre la “consciencia plena” durante el consumo de alcohol o drogas. A eso respondemos señalando los aspectos generalmente adictivos y reactivos del consumo de sustancias. Aunque es verdad que podemos poner atención y consciencia directas en cualquier experiencia, incluyendo el consumo de sustancias, a medida que la práctica se hace más profunda, lo que hay, por regla general, es una consciencia de todos los pasos que tienen lugar antes del consumo: los deseos previos, pensamientos y sentimientos de malestar

que, a menudo, desencadenan el consumo. Podemos hacernos conscientes de las emociones que actúan de desencadenante de tales deseos, como el miedo, el aburrimiento o la soledad, y tener compasión de nuestro propio sufrimiento más que reactivar la necesidad de aliviar tal emoción o huir de ella. Además, la práctica nos ayuda a que veamos las cosas más claramente y amplía nuestra perspectiva. Esta visión más clara nos permite adoptar mejores decisiones al darnos cuenta de la forma en que incrementamos nuestro sufrimiento y al permitirnos aprender maneras de reducirla.

Despedida

Para animar la continuidad de la consciencia, terminamos cada sesión con unos instantes de silencio seguidos del toque de la campana. El facilitador puede dirigir un breve ejercicio, como el de la consciencia del cuerpo o la respiración o, simplemente, mantener al grupo sentado en silencio durante unos instantes, dependiendo de las necesidades y sentimientos del grupo.

EJERCICIO CON PASAS²

Práctica 1.1

Vamos a pasaros unos objetos. Acercaos y tomad dos o tres en la palma de la mano.

Ahora, me gustaría invitarte a que eligieras uno de esos objetos y que, de la forma que mejor puedas, pongas toda tu atención en ese objeto durante los próximos minutos. Primero, podrías darte cuenta, simplemente, del objeto que cogiste. ¿Hay algo en ese objeto particular que te llame la atención?

Ahora, observa ese objeto atentamente, como si nunca hubieras visto antes nada semejante. Pon toda tu atención para observarlo, tal vez cogiéndolo con la otra mano y observando todas sus cualidades. Incluso podrías imaginar que acabas de llegar de otro planeta y que tu misión consiste en observar ese objeto con el mayor detalle posible, como si tuvieras que informar en tu planeta de todas sus propiedades.

Puedes sentir su textura entre los dedos, apreciar su color y sus caras así como su forma única.

Mientras estas haciendo esto, también podrías ser consciente de los pensamientos que estás teniendo acerca de este objeto, o sobre el ejercicio o en relación a lo que estás haciendo en el ejercicio. Podrías notar, también, algún sentimiento como agrado o desagrado por el objeto o por el ejercicio. Simplemente, advierte también esos pensamientos o sentimientos y, de la mejor manera que puedas, vuelve a centrar tu atención, sencillamente, en explorar ese objeto.

Podrías colocar ese objeto debajo de la nariz e inhalar, notando si tiene algún olor.

Incluso podrías llevarlo a tu oído y apretarlo un poco para comprobar si suena a algo. Y, luego, echarle otro vistazo.

Y, ahora, mientras llevas despacio ese objeto a tus labios, date cuenta del movimiento de tu brazo, de tu mano situándose adecuadamente. Y, luego, suavemente, coloca el objeto en tus labios, percibiendo cómo lo sientes ahí. Mantenlo ahí un instante, consciente de tus sensaciones y de cualquier reacción que tengas. Puede que haya una anticipación en la boca, comenzando a salivar.

Y, ahora, coloca ese objeto en la lengua y mantenlo ahí para percibir cómo lo sientes en la boca: su superficie, su textura, incluso la temperatura de ese objeto. Ahora, dale solo un mordisco al objeto y detente. Nota cómo se liberan sus sabores, observa si ha cambiado su textura. Tal vez, el objeto se ha convertido ahora en dos objetos.

Másticalo lentamente, notando su sabor real y los cambios en su textura. Tal vez observes, también, cómo la lengua y mandíbula trabajan juntas para colocar el objeto

entre los dientes; cómo la lengua sabe exactamente dónde colocarlo mientras masticas.

Y, cuando sientas que estás listo para tragarlo, observa tu tendencia a engullirlo. Tal vez podrías detenerte antes de tragarlo para observar esa tendencia. Luego, mientras tragas ese objeto, siéntelo lo mejor que puedas mientras desciende por tu garganta hasta tu estómago.

Incluso podrías llegar a sentir que el cuerpo es un poco más pesado, como ese pequeño objeto.

MEDITACIÓN: EXPLORACIÓN CORPORAL³

Práctica 1.2

Permite que tus ojos se cierren suavemente. Tómate unos instantes para entrar en contacto con el movimiento de tu respiración. Cuando estés listo, dirige tu atención a las sensaciones físicas de tu cuerpo; especialmente a las sensaciones de tacto o presión en los puntos donde tu cuerpo esté en contacto con la silla o con el suelo. A cada espiración, déjate ir, hundiéndote más y más profundamente en el suelo (o en la silla).

El propósito de esta práctica no es cambiar nada ni que te sientas distinto, relajado o tranquilo; eso puede que ocurra o puede que no. En vez de eso, el propósito de la práctica es que seas lo más consciente posible de cualquier sensación que sientas a medida que centras tu atención en cada parte de tu cuerpo. Si ves que tu mente está divagando, simplemente, con amabilidad, concúcela de nuevo a que tome consciencia de tu cuerpo.

Ahora, lleva tu atención a las sensaciones físicas de tu abdomen para hacerte consciente de esas sensaciones mientras inspiras y mientras expiras. Tómate unos instantes para sentir las sensaciones que van cambiando; cómo la inspiración se siente de modo distinto que la expiración.

Después de conectar con las sensaciones de tu abdomen, traslada ahora el foco de tu consciencia a lo largo del cuerpo, hasta los dedos de tu pie izquierdo. Céntrate en el dedo gordo de tu pie izquierdo. Percibe todas las sensaciones de ese dedo. Luego, permite que tu atención se vaya trasladando a cada uno de los dedos de tu pie izquierdo, de uno en uno, poniendo una amable curiosidad en el tipo de sensaciones que percibes, tal vez, notando el contacto entre los dedos, una sensación de hormigueo, de calor o ninguna sensación en particular. Si hay zonas que no puedes percibir, simplemente, mantén allí tu atención, notando cualquier cosa que provenga de esa zona.

Cuando estés listo, siente o imagina tu respiración entrando en los pulmones y, luego, a lo largo de tu cuerpo hasta el pie izquierdo y los dedos del pie izquierdo. Luego, imagina tu respiración regresando desde los dedos del pie, a través de tu cuerpo y a través de la nariz. Así, estás enviando tu respiración hasta los dedos de tu pie izquierdo, dejando, a continuación, que vuelva a través de tu cuerpo hasta salir por tus fosas nasales. Continúa haciéndolo lo mejor que puedas durante unas cuantas respiraciones. Puede resultar difícil de conseguir; tú, simplemente, practica lo mejor que puedas, intentándolo con buen ánimo.

Cuando estés listo, deja de centrarte en los dedos de los pies para llevar tu atención a las sensaciones de la base de tu pie izquierdo. Amablemente y con curiosidad, lleva tu consciencia a la planta del pie, sintiendo todas las sensaciones. Ahora, dirige tu atención al empeine, luego al tobillo. Sintiendo los músculos, huesos y tendones del tobillo. Ahora, lleva tu atención a la pantorrilla y a la espinilla. Nota la ropa sobre la piel en esa área o cualquier sensación de los músculos. Ahora, más arriba, a la rodilla. Detecta, lo mejor que puedas, todas las sensaciones de esas zonas, enviando tu respiración a cada zona mientras vas subiendo por tu pierna. Puedes imaginar tu consciencia como un haz de luz que se va moviendo lentamente a través de tu cuerpo. Toma consciencia de cualquier sensación en esa zona. Una vez más, si hay zonas donde te resulte difícil detectar las sensaciones, siéntelas todo lo que te sea posible. Ahora, lleva tu atención a tu muslo izquierdo. Percibe las sensaciones. Tal vez sientas la presión de tu pierna sobre la silla o los puntos en que esta parte de la pierna toca el suelo, si estás tumbado.

A través de este ejercicio, la mente, inevitablemente, va a ir vagando, lejos de la respiración y de tu cuerpo de vez en cuando. Es completamente normal; es lo que hacen las mentes. Cuando te des cuenta de eso, simplemente, reconócelo, observando a dónde ha ido tu mente y luego, con amabilidad, devuelve la atención a tu cuerpo.

Ahora, centra tu atención en la pierna derecha, a través del pie derecho, en los dedos de tu pie derecho. Una vez más, imagina tu respiración a través de los dedos del pie y regresando, luego, a través del cuerpo hasta salir por tus fosas nasales. Continúa dirigiendo tu consciencia y amable curiosidad a las sensaciones físicas, permitiendo que cualquier sensación de tu pie sea tal como es. Observa ahora cómo sientes la planta de tu pie derecho, el empeine del pie y el tobillo. Lleva tu consciencia ahora a la pantorrilla y advierte las sensaciones. Ahora, a la rodilla derecha.

Si sientes dolor o malestar en cualquiera de esas zonas, simplemente, hazte consciente de eso y practica el enviar allí tu respiración, lo mejor que puedas, dejando que tus sensaciones sean tal como son. Ahora, suavemente, conduce tu consciencia a tu muslo derecho, observando las sensaciones en esa área. Luego, a tus caderas y cintura. Siente tu peso sobre la silla (o el suelo). Ahora, traslada tu atención lentamente a tu abdomen. Percibe cómo sube y baja con cada respiración. Lleva ahora tu consciencia al tórax. Siente cuantas sensaciones puedas. Desplazando el haz de luz de tu atención hacia tu espalda –la zona lumbar y dorsal– siente los puntos de contacto con la silla o el suelo. Siente cualquier punto donde haya tensión o malestar. Ahora, ve hacia el pecho y hombros.

Cuanto te hagas consciente de cualquier tensión o de una sensación intensa en alguna zona concreta del cuerpo, podrías “respirar dentro” de ella –utilizando la respiración para

llevar suavemente tu consciencia justo a esa sensación— y, lo mejor que puedas, al exhalar, disuélvela.

Si observas que tus pensamientos están vagando o si te distraes o te sientes inquieto, simplemente, nota eso también. Está bien; simplemente conduce de nuevo a tu atención hacia las sensaciones de tu cuerpo.

Dirige ahora tu atención al brazo izquierdo y a los dedos de tu mano izquierda. Siente cada dedo y los puntos de contacto con la silla o con tu cuerpo. Ahora, a la muñeca y al antebrazo. Observa todas las sensaciones: en el brazo, en el codo, hombros. Observa cualquier tensión o tirantez.

Ahora, lleva tu atención, suavemente, a través de tu cuerpo al lado derecho, al brazo derecho y a los dedos de tu mano derecha. Siente cada uno de ellos por separado. Percibe cualquier cosquilleo o necesidad de moverlos. Observa si hay algún dedo que no puedas percibir igual que los demás. Luego, dirige tu atención a la palma de la mano, a la muñeca, al antebrazo y al codo. Ahora, céntrate en el brazo y hombro.

Deja que tu atención se dirija ahora al cuello. Siente si hay tirantez o tensión. Toma consciencia de las áreas en las que es más difícil detectar sensaciones. Luego, lleva tu atención a la nuca. Observa si puedes sentir el pelo de tu cabeza. Toma consciencia del oído izquierdo, luego, ve al oído derecho. Ahora, a la frente.

Explora las sensaciones de tu cara: ojos, mejillas, nariz. Observa si puedes percibir la temperatura de tu aliento y si cambia cuando inspiras y respiras. Nota las sensaciones de los labios, barbilla, cualquier tensión en la mandíbula. Lleva tu consciencia a la parte de arriba de tu cabeza.

Ahora, después de haber “escaneado” así todo el cuerpo, dedica unos minutos a tomar consciencia de tu cuerpo como una totalidad y de la respiración fluyendo libre dentro y fuera de tu cuerpo.

Ahora, despacio y amablemente, mientras aún mantienes la consciencia de tu cuerpo, cuando estés listo, tal vez moviendo un poco tu cuerpo, abriendo y cerrando los dedos de manos y pies o estirándote con cuidado, permite que tus ojos se abran y que tu consciencia incluya la habitación y la gente a tu alrededor.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES⁴

Folleto 1.1

SESIÓN 1: PILOTO AUTOMÁTICO Y RECAÍDA

En esta primera sesión, discutimos el modo “piloto automático” o la tendencia a comportarse de manera mecánica o inconsciente, sin una completa consciencia de lo que se está haciendo y lo centramos, en concreto, en relación al consumo de alcohol o de drogas (siguiendo los deseos e impulsos de modo “automático”, sin ser consciente). Empezamos esta exploración con un ejercicio llamado exploración corporal para practicar el prestar atención, a propósito, al cuerpo.

SESIÓN 2: CONSCIENCIA DE DESENCADENANTES Y DESEOS

Esta sesión se centra en aprender a percibir los desencadenantes, deseos y pensamientos sobre el consumo sin tener que seguirlos automáticamente. Nos centramos en el reconocimiento de los desencadenantes y en cómo se experimenta la reacción del cuerpo, en concreto, las sensaciones, pensamientos y emociones que, tan a menudo, acompañan al deseo. Empezamos a utilizar el mindfulness para conseguir una mayor consciencia de este proceso, por lo general, automático, aprendiendo a experimentar los deseos e impulsos de tal manera que puedan aumentar nuestras posibilidades de decidir cómo respondemos ante ellos.

SESIÓN 3: MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

Descubrimos la zona “SOBRIA” como un modo de ampliar las características de la consciencia plena desde una práctica formal –sentados o tumbados– a las situaciones diarias que nos podamos encontrar. Esto puede ayudarnos a “permanecer con” las diferentes sensaciones físicas que surjan, incluyendo aquellas asociadas a los deseos y a los impulsos sin tener que reaccionar de una manera que nos perjudique. En esta sesión, empezamos a practicar, sentados, la meditación formal.

SESIÓN 4: MINDFULNESS EN SITUACIONES DE ALTO RIESGO

Nos centramos en estar presentes en situaciones o con personas que, previamente, han estado asociadas al consumo de sustancias, utilizando la atención consciente para aprender a sentir las presiones o impulsos para consumir sin que desemboquen en una búsqueda automática de sustancias. Identificamos los riesgos individuales de recaída y exploramos distintas maneras de desenvolvernos frente a la intensidad de los sentimientos que surgen en las situaciones de alto riesgo.

SESIÓN 5: ACEPTACIÓN Y ACCIÓN EFICAZ

Por lo general, puede parecer una paradoja el hecho de aceptar pensamientos,

sentimientos y sensaciones indeseables. Sin embargo, este puede ser el primer paso hacia el cambio. La aceptación de la experiencia presente es una base importante para un verdadero cuidado de uno mismo así como para ver con mayor claridad la mejor acción a emprender. Practicamos técnicas como la “zona para respirar” y nos centramos en utilizarlas en las situaciones comprometidas. Esta sesión incluye desde el hecho de darse cuenta de las señales de alarma, hasta desarrollar la habilidad de detenerse para iniciar una acción eficaz tanto en las situaciones de alto riesgo como en la vida cotidiana.

SESIÓN 6: VER LOS PENSAMIENTOS COMO PENSAMIENTOS

Exploramos, además, la consciencia de los pensamientos y nuestra relación con ellos, centrándonos en experimentar los pensamientos, simplemente, como tales pensamientos (incluso aunque nos puedan parecer la verdad). Consideramos el papel que juegan los pensamientos en el ciclo de recaídas, los pensamientos concretos que parecen ser especialmente problemáticos y la forma de trabajar más eficazmente con ellos.

SESIÓN 7: AUTO-CUIDADO Y ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO

Esta sesión se centra en las señales individuales de alarma frente a las recaídas y en la mejor manera de responder cuando tales señales de alarma aparezcan. Esto incluye una discusión sobre alternativas para un estilo de vida más amplio, equilibrio, autocompasión y la importancia de incluir actividades saludables como parte de una vida plena y sana.

SESIÓN 8: APOYO SOCIAL Y CONTINUACIÓN DE LA PRÁCTICA

En esta última sesión revisamos las destrezas y prácticas aprendidas a lo largo del curso y discutimos la importancia de organizar un sistema de apoyo. Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido en el curso y compartimos planes individuales para incorporar la práctica de la atención consciente a la vida diaria.

DEFINICIÓN DE MINDFULNESS⁵

Folleto 1.2

Mindfulness significa prestar atención
de una manera particular:
de forma intencionada,
al momento presente
y sin juzgar nada

– Jon Kabat-Zin

TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 1⁶

Piloto Automático y Recaídas

Folleto 1.3

TEMA

El modo “piloto automático” se refiere a nuestra tendencia a reaccionar sin darnos cuenta. Cuando experimentamos deseos e impulsos de consumir alcohol u otras drogas, por regla general, tenemos puesto el piloto automático; es decir, obedecemos a los impulsos sin una consciencia clara de lo que está ocurriendo ni de cuáles van a ser las consecuencias. La práctica de la atención consciente puede ayudarnos a salir del modo piloto automático, permitiéndonos aumentar nuestra consciencia y ayudándonos a elegir respuestas más conscientes en lugar de reaccionar de la manera habitual y autodestructiva.

EJERCICIOS PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN

1. Exploración corporal

Practica la exploración corporal, lo mejor que puedas, durante los próximos 6 o 7 días, hasta nuestro próximo encuentro. No hay una manera “correcta” de hacerlo ni nada en particular que “debieras” experimentar. Simplemente, date cuenta de lo que surja en el momento presente.

2. Consciencia plena de una actividad cotidiana

Elige una actividad que hagas cada día (p. ej.: fregar los platos, tomar café o té) y, lo mejor que puedas, centra toda tu atención en esa experiencia de la misma manera que hicimos con las pasas. Puede que percibas las cualidades del objeto o de la actividad así como las sensaciones, pensamientos o sentimientos que surjan.

3. Completa la hoja de registro de la práctica diaria.

Complétala cada día, anotando tu práctica de mindfulness (tanto la exploración corporal como la consciencia plena de una actividad cotidiana). Por favor, se honesto. No te van a juzgar por lo mucho o poco que hayas podido practicar cada semana. Anota cualquier comentario que tengas sobre tu experiencia o las cosas que se te presenten durante la práctica.

HOJA DE REGISTRO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁷

Folleto 1.4

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación. Anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Consciencia plena de actividades diarias	Observaciones/comentarios
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	

1. En algunos de nuestros grupos hemos utilizado un arándano seco porque las pasas pueden suscitar en algún participante asociaciones con el vino. Si bien tal asociación podría ofrecer una magnífica oportunidad para prestar atención a la experiencia de sentir deseo, nosotros procuramos simplificar al máximo esta primera introducción. La observación con “plena consciencia” del deseo se trata más adelante en el transcurso del programa
- 2 De Kabat-Zinn (1990). Copyright 1990 por Jon Kabat-Zinn. Con permiso de Dell Publishing, filial de Random House, Inc.
- 3 Adaptado de *Body Scan Meditation, Guided Mindfulness Meditation Practice*. CD, Serie 1. Copyright Jon Kabat-Zinn, 2002
- 4 De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- 5 De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- 6 De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- 7 De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 2

Consciencia de desencadenantes y deseos

Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio reside nuestro poder para elegir una respuesta. En nuestra respuesta, radica nuestra madurez y libertad.

Viktor E. Frankl

MATERIALES

- Pizarra / rotuladores
- Campana
- Folleto 2.1: Desafíos habituales en la práctica de la meditación (y en nuestra vida diaria)
- Folleto 2.2: Hoja de trabajo sobre desencadenantes
- Folleto 2.3: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos
- Folleto 2.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria.

TEMA

Esta sesión se centra en el reconocimiento de los desencadenantes y presenta la práctica de experimentarlos sin reaccionar a ellos de manera automática. Empezamos por aprender a identificar los desencadenantes y a observar cómo conducen, generalmente, a una cadena de sensaciones, pensamientos, emociones y conductas. La práctica de Mindfulness puede hacer conscientes estos procesos logrando interrumpir los comportamientos reactivos automáticos y permitiendo más opciones y mayor flexibilidad.

OBJETIVOS

- Seguir practicando el incremento de la consciencia de las sensaciones corporales.
- Practicar la consciencia de las reacciones físicas, emocionales y cognitivas a los desencadenantes.
- Demostrar cómo esas reacciones, generalmente, llevan a los comportamientos habituales y provocan la pérdida de la consciencia de lo que está ocurriendo, en realidad, en ese momento.
- Presentar el mindfulness como una manera de crear una “pausa” en este proceso, generalmente automático.

GUION DE LA SESIÓN

- Acogida.
- Exploración corporal (práctica 1.2).
- Revisión de los ejercicios para casa y desafíos habituales.
- Ejercicio “caminando por la calle” (práctica 2.1).
- Ejercicio de surfear los impulsos (práctica 2.2) y coloquio sobre deseos.
- Meditación de la montaña (práctica 2.3).

- Ejercicios para casa.
- Despedida.

EJERCICIOS PARA CASA

- Exploración corporal.
- Hoja de registro de la práctica diaria.
- Hoja de trabajo sobre desencadenantes.
- Consciencia plena de la actividad diaria.

Acogida

Los facilitadores podrían revisar los nombres y/o llevar a cabo una breve toma de contacto (“Cita una o dos cosas que estés notando o que describan cómo te sientes en este momento”). Lo mejor es que sea algo muy breve.

Exploración corporal

Al comenzar la segunda semana, la primera actividad de cada sesión es una meditación de unos 20 o 30 minutos, seguida de un coloquio sobre las vivencias de la práctica. La práctica de la exploración corporal de la Sesión 1 (práctica 1.2) se realiza de nuevo en la Sesión 2. El hecho de comenzar con esa práctica al comienzo de cada sesión, refuerza la naturaleza vivencial del curso.

Revisión de los ejercicios para casa y desafíos habituales

Puede ser conveniente, para esta primera práctica en casa, recalcar la necesidad de cubrir las hojas de trabajo. Trabajar, aunque solo sea brevemente, con aquellos que han completado las hojas de trabajo puede servir de refuerzo para esas personas y proporcionar motivación para quienes tal vez no las hayan completado.

Los participantes ya han experimentado su primera semana de práctica de meditación mediante la exploración corporal en casa utilizando la grabación y, por lo general, ya han empezado a encontrarse con algunas dificultades. Por eso, un objetivo importante de la Sesión 2 es reconocer y tratar esas dificultades, abordar las preocupaciones y dudas y aclarar las ideas falsas sobre la meditación. El formato y estilo de este coloquio son similares a lo descrito en la sesión anterior y reflejan un sentido de curiosidad y ausencia de juicio en relación a la experiencia de los participantes. Algunos de los temas que suelen surgir con más frecuencia en esta sesión son el malestar físico, el sopor y somnolencia, los sentimientos de intranquilidad, los auto-juicios y las expectativas acerca de que la práctica debería producir un sentimiento de paz y relajación.

Estas cuestiones son un reflejo de las que se describen en las enseñanzas budistas tradicionales. Aunque no es necesario (ni recomendable) que los facilitadores mencionen la terminología budista en el modelo MBRP, puede servir de marco apropiado para identificar los obstáculos que con mucha frecuencia se encuentran los practicantes de la meditación mindfulness (Folleto 2.1). Las enseñanzas de meditación mindfulness tradicional describen cinco tipos de inconvenientes: (1) “aversión”, que podría incluir miedo, ira, irritación, resentimiento y otras muchas formas; (2) “antojos y deseos” o la experiencia de desear, que puede ser tan sutil como el deseo de sentirse relajado y en paz, o tan extremo e intenso como la necesidad de consumir una sustancia; (3) “inquietud y agitación”, que puede experimentarse físicamente, como un fuerte deseo de moverse, o bien como agitación mental; (4) “pereza y sopor”, que puede adoptar la forma de modorra, pereza mental o somnolencia y (5) “duda”, que puede ser una sensación de duda personal, o sobre la práctica y su propósito o utilidad. Una experiencia frecuente cuando surgen estos estados es que la persona que está meditando intente librarse de ellos para poder retomar la meditación, como si tales experiencias fueran un obstáculo para la práctica. Aunque hay maneras efectivas de trabajar con esos estados, el hecho de observarlos *forma parte de la meditación*, lo mismo que observar el estado del cuerpo forma parte de la práctica de exploración corporal. Estamos practicando el reconocimiento de esos estados y cultivando una actitud de curiosidad más que tratando de resistirnos a ellos o queriendo eliminarlos. A continuación, describimos algunas de las manifestaciones más corrientes de estos obstáculos tal como los experimentan los participantes.

Aversión

La primera oportunidad de trabajar con el desafío de la aversión surge, generalmente, con la experiencia del malestar físico. Hacia el final de la primera semana de práctica, los participantes pueden haberse hecho conscientes, de un modo más agudo, de sus sensaciones corporales de malestar y dolor y de sus reacciones a tales sensaciones: Irritación, juicios sobre sí mismos, y el deseo de “solucionarlo” o de “librarse” del malestar son experiencias frecuentes. Los participantes también pueden experimentar confusión, dudas y decepción con la práctica por las suposiciones y expectativas previas sobre las “agradables” y “maravillosas” experiencias que deberían acompañar a la meditación. En general, se hace necesario subrayar, una y otra vez, la finalidad o intención de la meditación mindfulness, sobre todo en las sesiones iniciales. Durante esta segunda semana, destacamos el incremento de la consciencia y la aceptación de todos los fenómenos y reacciones personales a tales fenómenos, incluyendo las experiencias de malestar o aquellas no deseadas. También nos hemos dado cuenta de que es

fundamental, en estas sesiones, preguntar por tales experiencias, independientemente de que los participantes planteen o no el tema durante el coloquio. Si se pasan por alto esas experiencias, se aumenta el riesgo de que los participantes lleguen a desanimarse al sentir que no lo están “consiguiendo” o no lo están “haciendo bien”. Favorecer la discusión sobre esos inconvenientes habituales puede servir como validación durante esas primeras semanas al reflejar las experiencias (tanto agradables como desagradables) de todos los integrantes del grupo y al destacar que ninguna experiencia es “correcta” ni “mejor” que ninguna otra.

Participante 1: A mí me distrajo mucho un picor en la rodilla y no pude centrarme en las instrucciones. Intenté ignorarlo, pero mi mente volvía una y otra vez al picor.

Facilitador: ¿Cómo se sentía ese picor?

Participante 1: Era fastidioso. Yo quería rascarme.

Facilitador: O sea, que notaste el picor, luego, un cierto fastidio y el deseo de rascarte. ¿Cómo se sentía ese deseo?

Participante 1: Como intranquilidad. Sentía que me iba a impedir hacer el ejercicio.

Facilitador: ¿Hubo algún pensamiento?

Participante 1: Sí, yo pensaba: “Esto no me va a dejar hacer el ejercicio. No puedo concentrarme”.

Participante 2: Yo sentí lo mismo por mi tensión en la espalda.

Facilitador: De acuerdo, gracias. Esta es una experiencia habitual: aparece un cierto malestar y el deseo de que desaparezca. En vuestra práctica de esta semana, pudisteis ver lo que es tener consciencia y un cierto sentido de curiosidad hacia el picor o la tensión. Solo el hecho de notarlo: ¿Cómo se siente realmente un picor? ¿Es un hormigueo? ¿Da calor? Simplemente, descúbrelo como lo que está surgiendo en el momento. Recordad que esta práctica consiste en hacerse consciente de cualquier cosa que experimentes. Daos cuenta también de vuestras reacciones, como la necesidad de rascarse o de cambiar de postura o tal vez de la frustración. ¿Cómo se sienten? Por supuesto que uno puede rascarse o cambiar de postura si necesita hacerlo; pero, simplemente, percibid eso durante un instante antes de hacerlo, en vez de reaccionar inmediatamente como solemos hacer. ¿Por qué pensáis que podemos querer hacer algo así?

Participante 3: No lo sé. ¿Por qué iba a querer estar con malestar, sobre todo si lo puedo hacer desaparecer?

Facilitador: Cierto, nadie quiere sentir malestar. Entonces, ¿por qué podría ser importante practicar el permanecer con él?

Participante 1: Para no reaccionar automáticamente, supongo.

Facilitador: O sea, para practicar el pararse antes de reaccionar. ¿De qué manera pensáis que nos puede ser útil esto para trabajar con las recaídas?

Participante 1: Bueno, cuando sentimos un deseo, reaccionamos automáticamente, sin pensar realmente en ello.

Facilitador: Sí; muchas veces ni siquiera somos conscientes de que estamos teniendo un deseo hasta que se vuelve irresistible o nos encontramos satisfaciéndolo. A veces, ocurre que los deseos son una experiencia muy física y lo que estamos haciendo es aprendiendo a familiarizarnos con las sensaciones de nuestro cuerpo y a experimentar cómo sería, simplemente, percibir la molestia sin reaccionar inmediatamente frente a ella.

Participante 2: Evitar el dolor es una de mis razones principales para consumir. No solo el dolor físico, sino también el dolor emocional. Y mirad a dónde me ha llevado eso. La evitación, sencillamente, no funciona. Bueno, supongo que funciona por un tiempo pero, luego, es peor.

Facilitador: Sí, en cierto sentido, le da mas poder al dolor, ¿no es verdad? Y, a veces, la lucha con el dolor es peor que el propio dolor. No se trata de que nos castigemos a nosotros mismos sentándonos con el dolor; se trata de acoger con amabilidad el dolor y la lucha, de hacerles espacio de manera que tengamos una cierta libertad y podamos cambiar nuestra relación con ellos de un modo que pueda aliviar nuestro sufrimiento. Cuando empezamos a prestar más atención, podemos advertir que hay una diferencia entre el dolor como tal y nuestra reacción al dolor, como lo de: “No debería sentir esto”. Eso puede hacer que nos sintamos derrotados o enfadados. De manera que deberíamos seguir practicando con estas sensaciones, explorándolas un poco. Una vez más, aquí vamos a ser amables con nosotros mismos. Si estás realmente bloqueado o luchando con la experiencia, déjalo estar, cambia de postura, haz lo que necesites hacer para asegurarte de que estás cuidando de ti mismo.

Aquí, el facilitador introduce la idea de hacerse consciente de las sensaciones de malestar simplemente como un fenómeno más que está teniendo lugar en el momento presente y recuerda al grupo que la idea de la práctica no es, simplemente, centrarse en la respiración, dejando fuera cualquier otra experiencia, sino darse cuenta y sentir curiosidad por todos los fenómenos, incluyendo el malestar. El facilitador relaciona esto con la experiencia del deseo y con nuestra tendencia a reaccionar automáticamente. El facilitador también destaca que la consciencia plena no se refiere necesariamente a un cambio de la propia experiencia sino, más bien, a la creación de una relación distinta con ella. Lo cual incluye crear un espacio para las vivencias difíciles, lo que puede ayudar a

las participantes a empezar a descubrir que lo que nos resulta tan doloroso, a veces, no es la sensación o el sentimiento en sí mismo sino, más bien, la aversión al dolor o el intento de controlar la propia experiencia.

Deseos y antojos

El problema del antojo o deseo, a menudo, surge bajo la apariencia de una búsqueda de paz y relajación. Una creencia común entre los practicantes de mindfulness es que una “buena” práctica significa concentración profunda y unos sentimientos maravillosos y cualquier cosa que sea menos que eso será una “mala” práctica. Sin embargo, la concentración viene y se va como cualquier otro estado mental. Incluso resulta fácil para los practicantes de meditación notar que algo va mal con su meditación cuando advierten que se han distraído. Muchos de los practicantes noveles inician la práctica con la idea de que el propósito es conseguir un estado de relajación y esperan una liberación inmediata del estrés, las luchas y el malestar por lo que, muchas veces, se llevan una decepción cuando la práctica no les proporciona tales estados. Por eso, es esencial recordar a las participantes que practicamos para incrementar nuestra consciencia y para desarrollar una actitud abierta y sin juicios hacia cualquier experiencia, incluyendo el malestar y el estrés. De ese modo, las experiencias de paz o relajación se exploran de la misma manera que podría explorarse el malestar, con una atención muy cuidadosa hacia cualquier idea de que tales estados deberían constituir el objetivo de la práctica.

Participante 1: Esta práctica me resultó muy relajante.

Facilitador: ¿Hubo alguna sensación particular que hayas sentido en tu cuerpo?

Participante 1: Solo un sentimiento de bienestar. Estaba menos ansioso. Me di cuenta de que mi mente no divagaba tanto. Esta vez, me funcionó de verdad.

Facilitador: ¿Qué quieres decir cuando dices que “funcionó”?

Participante 1: Me sentí más tranquilo. Normalmente, mi mente anda por todas partes y eso es uno de mis principales desencadenantes de la bebida. Justamente, volver a lo que estaba pasando en el momento: Me quedé realmente sorprendido de lo bien que me funcionó.

Facilitador: Entonces, notaste que tu mente no andaba vagando tanto y que te sentías más tranquilo.

Participante 1: Sí.

Facilitador: ¿Crees que siempre te vas a sentir relajado cuando hagas meditación?

Participante 1: (*risas*) No, seguramente no.

Facilitador: Entonces, suena como una experiencia agradable. Pero también es útil

recordar que cada vez que se practica, sale diferente. A veces uno puede encontrarse sintiendo paz y relajación y experimentando todas esas sensaciones agradables; otras veces, uno puede sentirse adormilado o inquieto o agitado. Es especialmente importante que nos recordemos a nosotros mismos que eso no significa que la meditación no esté “funcionando” ni que estemos haciendo algo mal; se trata, simplemente, de otro estado de la mente del que tenemos que darnos cuenta; justo de lo que está teniendo lugar en el momento presente. Es muy fácil caer en la trampa de pensar que el sentido de la práctica consiste en sentir de una manera en particular y, luego, ponernos severos con nosotros mismos si no se cumplen esas expectativas. Estamos practicando el hacernos conscientes de todo, de todo tipo de estados, agradables y desagradables, para llegar a conocer mejor nuestra mente y tratar todos esos estados con el mismo interés, curiosidad y apertura.

Inquietud y agitación

La inquietud es una vivencia frecuente en meditación, que se experimenta tanto física como mentalmente (p. e.: pensamientos rápidos, planificación o reflexiones excesivas). A menudo, resulta especialmente frecuente en los que tienen niveles de ansiedad más elevados y en aquellos que no están habituados a permanecer sentados tranquilamente durante largos períodos de tiempo. Como en todas las dificultades, puede ser útil dirigir la atención hacia la propia vivencia de inquietud en lugar de tratar de eliminarla o controlarla. Se debería empezar, simplemente, por reconocer su presencia y acercarse a ella con curiosidad, tal vez reconociendo en qué lugar del cuerpo habita y si hay alguna reacción a esa experiencia.

Participante 1: Me cansó la repetición, escuchar lo mismo una y otra vez. La otra noche, me di cuenta de que, en un momento dado, me sentía realmente nervioso; así que, sencillamente, lo apagué.

Facilitador: ¿Cómo sentías ese nerviosismo?

Participante 1: Simplemente era una inquietud y algo así como: “¿Cuándo termina esto? Lo que me apetece es apagarlo”.

Facilitador: Así que suena como si hubiera algunas sensaciones en el cuerpo y el pensamiento: “Quiero apagarlo”. Si recordáis sobre lo que hablamos la última vez: Cualquier cosa que surja, es parte de la práctica de atención consciente. Eso incluye el nerviosismo, el pensamiento “Quiero que acabe de una vez”, las ganas de cumplir ese pensamiento, todo eso. Podía ser interesante echarle un rápido vistazo: a la experiencia de agitación y a las sensaciones y pensamientos que la acompañan, fijándose en cualquier juicio sobre esa experiencia tuya. Quedándose con todo eso

solo un momento más.

Participante 2: A veces, cuando estoy practicando, me encuentro con que mi mente se queda atrapada pensando en las instrucciones... ¿Por qué dirán esto o aquello?, ¿por qué harán una pausa tan larga?, ¿qué vendrá ahora? Y, luego, me pillo a mí mismo e intento volver a la práctica.

Facilitador: Entonces, percibes a tu mente atrapada en cuestionar o analizar y, a continuación, la guías de regreso. Cuando ocurre eso, ¿hay algún tipo de juicio?

Participante 2: Sí, algo parecido a: “Venga, ya estás analizándolo todo otra vez”.

Facilitador: De acuerdo. ¿Alguna emoción?

Participante 2: Sí, algo de frustración.

Facilitador: De acuerdo, gracias. Una vez más –y volveremos sobre la cuestión a lo largo del curso– la idea no es librarse de los pensamientos ni de los juicios que surjan. No estamos luchando ni tratando de librarnos de nada. Ni tampoco estamos, necesariamente, tratando de sentirnos relajados. Simplemente nos estamos parando para darnos cuenta, para hacernos conscientes de cualquier cosa que surja. Por eso, cuando os deis cuenta de que estáis entrando en un análisis o creando una historia sobre lo que está ocurriendo, en el momento en que os deis cuenta de eso, ese es un momento de consciencia plena. Cada vez que os hagáis conscientes, simplemente, dejadlo que siga y empezad de nuevo... sin forzar ni luchar; incluso si tenéis que hacerlo una y otra vez. Y si os dais cuenta de la lucha, simplemente, notadla con la misma suave atención, dejándolo que acabe por soltarse y empezad de nuevo.

Somnolencia/sopor

La somnolencia es otra experiencia frecuente en las prácticas iniciales de meditación, especialmente en la exploración corporal que, generalmente, supone estar tumbado con los ojos cerrados. El sopor puede ser, simplemente, la respuesta natural del cuerpo al hecho de tranquilizarse y tomarse un respiro en medio de la marcha frenética de nuestras vidas. Sin embargo, si el sopor y la somnolencia se dan repetidamente en el transcurso de la práctica, deben ser vistos como otro estado mental que puede ser incluido como objeto de atención. La experiencia del sopor debería ser examinada en sí misma: ¿Cómo se experimenta? ¿Es posible prestar atención a los momentos en que uno se sobresalta al espabilarse? ¿Cuál es la reacción de la mente frente a los sentimientos de adormecimiento? ¿Hay algún tipo de juicio sobre uno mismo? Si la somnolencia es persistente, podríamos sugerir algunas formas de trabajar con este estado mental.

Participante: Yo cometí el error de hacerlo en mi dormitorio y me quedé dormido.

Facilitador: ¿Cuál fue tu respuesta a la somnolencia?

Participante: Bueno, al principio estuvo bien porque, simplemente, me sentía relajado; pero cuando volvió a ocurrir unas cuantas veces, me sentí un poco frustrado conmigo mismo.

Facilitador: ¿Hubo alguna experiencia física que acompañara a esa frustración?

Participante: ¿En mi cuerpo?

Facilitador: Sí, ¿cómo sabías que estabas frustrado?

Participante: Era una especie de sentimiento de inquietud y sentir que no estaba escuchando el CD.

Facilitador: ¿O sea, que tuviste un sentimiento físico de agitación y el pensamiento “No estoy escuchando el CD”?

Participante: Justo.

Facilitador: Entonces, en ese momento, podías haber prestado atención a la experiencia de frustración: “Hmm, ¿cómo se siente la frustración?” También te podías haber fijado en esa somnolencia justo antes de dormirte, el cambio o el sobresalto cuando te despertaste la primera vez, advirtiéndote los pensamientos que cruzaban tu mente y el sentimiento emocional y físico de frustración. Es posible integrar todo eso en tu práctica; de hecho, esa es tu práctica en ese momento porque eso es lo que está ocurriendo. Estamos practicando la observación de todo cuando experimentamos con curiosidad, con una consciencia más abierta y relajada y sin juzgar tal experiencia como “buena” o “mala”. Simplemente, permitiéndole que sea lo que es.

Sin embargo, si notas somnolencia una y otra vez, podría ser útil que te sentaras derecho y permanecieras en una postura más alerta. Incluso podrías practicar de pie. También se pueden mantener los ojos abiertos mientras se practica con algo de luz o en otro momento del día. Simplemente, pruébalo y mira qué ocurre.

Una vez más, el facilitador dirige la atención a la observación del momento presente, incluyendo la experiencia de somnolencia y anima a ser curiosos sobre sus características así como sobre la reacción de la mente frente a ella (p. e.: juicios sobre uno mismo, irritación, frustración). También sugiere algunas maneras de trabajar con ella si se produce repetidamente.

Dudas

Como señalábamos anteriormente, la duda puede ser experimentada de varias maneras distintas, incluyendo las dudas sobre la propia práctica o sobre la manera que uno tiene de llevarla a cabo. Los juicios sobre uno mismo son una manifestación muy frecuente tanto de la aversión como de las dudas en los estadios iniciales de la meditación. Por

regla general, la duda acompaña o se vive como una reacción frente a alguno de los problemas anteriores como la somnolencia, la inquietud o las molestias. También puede ocurrir como reacción a un pensamiento, sensación o estado emocional. Hemos comprobado que resulta útil preguntar repetidamente sobre tales experiencias de juicio, especialmente si surgen como respuesta a resultados indeseables o desagradables (p. e.: somnolencia, dolor o enfado). El hecho de preguntar acerca de los juicios sobre uno mismo no solo favorece una mayor consciencia sino que presenta una oportunidad de “dejarlo estar” o adoptar una actitud más abierta, amable y compasiva hacia uno mismo y hacia la propia experiencia. Constituye también una oportunidad de que los participantes reconozcan la universalidad de los juicios sobre sí mismo en la medida en que los ven reflejados en los comentarios de sus compañeros de grupo.

Ejercicio “caminando por la calle”

El propósito de este ejercicio (Práctica 2.1) es permitir que los participantes observen la respuesta inicial de su mente a los estímulos ambiguos y que identifiquen la cascada de pensamientos, emociones, sensaciones físicas e impulsos que siguen a tal respuesta. El escenario es muy simple, a propósito, y pensado para ser expuesto con brevedad. Es importante que el estímulo clave permanezca ambiguo; es decir, el hecho de que la persona imaginada en el escenario no responda a una señal de saludo, debe ser presentado en un lenguaje y tono neutros de modo que el facilitador no atribuya ningún significado a tal comportamiento. Esto permite que la mente proyecte su propia historia en esa situación.

Después del ejercicio, se invita a los participantes a que describan los pensamientos o imágenes que acudieron a su mente así como cualquier sentimiento, sensación o tendencia a reaccionar. Puede resultar de ayuda anotarlos en la pizarra. A menudo utilizamos columnas para distinguir pensamientos, emociones y sensaciones físicas así como para ilustrar de qué manera unas experiencias influyen en otras (p. e.: un pensamiento puede desencadenar un sentimiento). Como se trató previamente, es conveniente preguntar si esa reacción resulta familiar, animando a los participantes a que empiecen a reconocer pautas de pensamientos, suposiciones o reacciones cuando encuentran un desencadenante o situación que pueden resultar confusos o inquietantes de alguna manera.

Este ejercicio permite a los participantes ver las diferentes interpretaciones que se pueden hacer de un mismo hecho y reconocerlas como “interpretaciones” o historias más que como “hechos”. Hemos visto que, con frecuencia, a los participantes les resulta difícil conseguir diferenciar pensamientos de sentimientos o sensaciones. El hecho de ser

capaz de reconocer y denominar las propias reacciones de esta manera, puede ayudar a incrementar la consciencia de tales reacciones y a crear una pausa en la, aparentemente automática, cadena de experiencias. También utilizamos este ejercicio como preparación del siguiente que implica ser consciente de los propios pensamientos, sentimientos y sensaciones en una situación que es más desafiante y puede hacer surgir deseos e impulsos.

Facilitador: ¿Qué habéis notado en este ejercicio?

Participante 1: Yo me sentí ansioso.

Facilitador: De acuerdo, y ¿había algún pensamiento asociado a ese sentimiento? ¿Recuerdas qué ocurrió en primer lugar?

Participante 1: Primero, me sentí nervioso al verlo. Luego, cuando no contestó a mi señal de saludo, pensé: “¿Por qué no me saluda?” y me sentí ansioso.

Facilitador: Entonces, sentiste nerviosismo cuando lo viste. ¿Cómo se sentía ese nerviosismo?

Participante 1: Una especie de sentimiento de ligereza, sobre todo en la parte superior del cuerpo.

Facilitador: Ligereza y, luego, cuando él no te saludó, tuviste un pensamiento como: “¿Por qué no me saluda?” y un sentimiento de ansiedad. ¿Correcto?

Participante 1: Sí.

Facilitador: ¿Y cómo experimentaste la ansiedad? ¿Había pensamientos? ¿Sensaciones corporales?

Participante 1: No era algo físico; era más bien mental... pensamientos rápidos en mi mente y “¿Por qué no me devuelve el saludo? ¿Es que no me ve?” o puede que fuera algo personal como si yo hubiera podido haberle hecho algo.

Facilitador: De acuerdo; o sea que un pensamiento inicial seguido de más pensamientos –tal vez historias sobre lo que estaba sucediendo– tratando de encontrarle un sentido. Y suena como si hubiera una especie de duda sobre ti mismo, la suposición de que habías hecho algo mal. ¿Te resulta familiar esa reacción?

Participante 1: Sí que lo es. Yo tiendo a asumir que cuando las cosas salen mal es por mi culpa.

Facilitador: De acuerdo. ¿Observaste algún impulso a reaccionar de alguna manera?

Participante 1: Sí, quería irme a casa, aislarme.

Facilitador: Gracias por compartirlo. ¿Alguno más ha tenido alguna experiencia parecida o diferente?

Participante 2: Yo lo seguí, tratando de llamar su atención.

Facilitador: Bien. ¿Recuerdas, justo antes de empezar a seguirlo, lo que estabas pensando o sintiendo?

Participante 2: Confusión y luego, un pensamiento: “¿No me ve?” Y, luego, ese impulso de correr tras él, para aclararlo.

Facilitador: Entonces, hubo confusión, luego un pensamiento y, después, un impulso. ¿Notaste alguna sensación que acompañara a ese impulso?

Participante 2: Noté que me cambiaba la respiración. Se volvió más rápida, un poco más brusca.

El facilitador podría pedir algunos ejemplos más y utilizar la pizarra para ir anotando los pensamientos, sensaciones físicas, emociones e impulsos en columnas separadas. Así, podría ayudar a que los participantes empezaran a hacer esas distinciones por sí mismos, dejando a un lado el aparentemente automático y, generalmente, desbordante flujo de experiencia. De este modo, podrían empezar a ver cómo pensamientos, sentimientos y sensaciones, muchas veces, proliferan al provocarse unos a otros.

Facilitador: Entonces, podéis ver toda la gama de respuestas diferentes a un mismo acontecimiento. ¿Cuál es la correcta? [Los participantes comentan que ninguna interpretación es “correcta”]. No hay verdadero ni falso, ¿no es cierto? Simplemente, interpretaciones y reacciones. Por qué podría ser importante hacerse más consciente de estas reacciones? [La discusión podría relacionarse con la de la semana anterior sobre salirse del modo automático de reaccionar, adquiriendo así más libertad para decidir las propias elecciones].

Cuando se pregunta a la gente lo que ha aprendido de este ejercicio, a menudo comentan que reconocen cómo sus interpretaciones de un acontecimiento influyen en sus pensamientos y emociones y cómo este proceso, a menudo, parece automático. También empiezan a reconocer cómo sus interpretaciones puede que no reflejen la verdad y cómo pueden ocasionarles un estrés indebido o llevarlos a un comportamiento reactivo. Este ejercicio sienta las bases para el siguiente en el que se pide a los participantes que presten atención al mismo tipo de reacción en una situación más complicada.

Surfear los impulsos y discusión sobre deseos

Este ejercicio (práctica 2.2) está diseñado para transformar la relación con las vivencias de deseo o el impulso al consumo de sustancias y que pueden ir desde una actitud de miedo o resistencia a otra de “estar con”, de una manera más curiosa y amable. El ejercicio invita a los participantes a explorar su experiencia de deseo con más matices,

observando primero las sensaciones físicas así como los pensamientos e impulsos, hasta llegar a desmontar una experiencia, con frecuencia irresistible y que, por regla general, provoca como reacción sentimientos de derrota o miedo o intentos de controlar esa experiencia. Los participantes ensayan una curiosa y comprensiva forma de estar presentes frente a su reacción habitual o automática. Se les invita a que miren “debajo” o “detrás” del deseo. Por debajo del deseo irresistible de una sustancia, normalmente, existe una necesidad más profunda: tal vez, liberarse de emociones difíciles o un deseo de alegría, paz o libertad. El reconocimiento de las necesidades subyacentes puede empezar a revelar la naturaleza engañosa del consumo de drogas como refugio y puede proporcionar una comprensión de las necesidades vitales no satisfechas.

Se anima a los participantes a que elijan un escenario razonable para el ejercicio; es decir, algo que les haya supuesto un reto o una situación de estrés pero sin que llegue a ser la situación más comprometida de su vida ni el mayor desencadenante del consumo. Primero, se les pide que se representen esa situación difícil y, luego, que se detengan a observar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales en lugar de dejarse arrastrar de forma inmediata por sus pautas reactivas o por su comportamiento habitual. Se les sugiere que, para esta experiencia, adopten una actitud de exploración y de curiosidad similar a la que tuvieron con las pasas o con las sensaciones físicas en la exploración corporal. Este ejercicio es, realmente, la esencia del MBRP; en él practicamos el reconocimiento de la incomodidad así como de las reacciones que la acompañan, incluyendo los impulsos de escapar de ella o de cambiar una vivencia indeseable. Luego, en lugar de caer en la reacción inmediata o de resistirse a la experiencia, practicamos el hacer una pausa para observar lo que es, realmente, el “deseo”. Practicamos aproximándonos a esta experiencia con una curiosidad amable y libre de juicios más que incurriendo en los habituales comportamientos reactivos.

La metáfora de “surfear los impulsos” se introduce en este ejercicio como una manera de estar presente junto con la intensidad del deseo, sin ser absorbidos ni actuar de manera reactiva. Se pide a los participantes que se representen el impulso como una ola y que se imaginen a sí mismos practicando surf, utilizando su respiración como una tabla de surf para subir sobre la ola; cabalgando la ola del deseo, desde su cresta hasta el valle, sin ser absorbidos o barridos por su intensidad. Hemos comprobado que aunque a algunos participantes les resulta útil esta visualización aplicada a diferentes impulsos, a otros les resulta difícil tanto visualizarlo como permanecer junto a la creciente intensidad de un impulso o un deseo. Por eso, lo presentamos, simplemente, como una opción con la que experimentar y animamos a los participantes a que alteren y cambien la metáfora de la manera que mejor se adapte a sus necesidades individuales. El propósito principal al

emplear esta metáfora es comunicar la posibilidad de observar los impulsos y deseos sin tener que obedecerlos ni luchar contra ellos. Esta práctica no solo revela la naturaleza inestable del deseo sino que, también, incrementa la confianza de los participantes en su capacidad de experimentar malestar mientras siguen presentes, con determinación. También hemos visto que resulta útil el destacar cómo los intentos de supresión pueden resultar eficaces a corto plazo pero, a menudo, acaban provocando un incremento del deseo a largo plazo. Este tipo de lucha, a menudo, resulta insostenible y termina con un sentimiento de derrota.

Empezamos por preguntar qué sensaciones físicas, pensamientos y emociones concretos tiene la gente en este escenario. A menudo, el deseo va acompañado de una emoción, sensación o pensamiento que se experimentan como insoportables y que tienen que ser “solucionados” o bien hay que huir de ellos a la desesperada.

El deseo puede, a veces, ser una respuesta fundamentalmente fisiológica a un desencadenante para el consumo. Sin embargo, el deseo también puede enmascarar otro estado emocional (p. e.: soledad, dolor, resentimiento o sentimientos de traición) con un deseo intenso de aliviar el malestar. También puede ser una señal de que nuestras necesidades no han sido satisfechas. Cuando surgen los deseos, a veces es conveniente investigar un poco más allá para dar con lo que, realmente, se quiere o se necesita: por supuesto, encontramos que rara vez es la sustancia que estamos buscando. El objeto de deseo puede ser un pobre sustituto que nos satisface un momento pero, inevitablemente, conduce a una insatisfacción más profunda cuando se despierta, aumentando así el futuro ciclo del deseo.

A continuación del ejercicio, los facilitadores pueden preguntar si los participantes experimentaron emociones o sensaciones que les resultaran intolerables o el impulso a rehuir la experiencia. Todo eso podría ir acompañado del pensamiento o la creencia de que “no pueden soportarlo” o de que necesitan “solucionarlo”. Esto puede ayudar a los participantes a empezar a desarrollar curiosidad hacia sus experiencias, aprendiendo a relacionarse con el deseo de un modo diferente, hasta puede que con curiosidad. En este punto, sin embargo, el principal propósito del ejercicio es ofrecer una comprensión vivencial del “permanecer con” el deseo en vez de “ceder” ante él.

Después del ejercicio, puede ser conveniente ilustrar en la pizarra la teoría que está detrás del ejercicio de surfear los impulsos:

Facilitador: La mayoría de nosotros tenemos la idea de que, una vez que surge un deseo y se produce un impulso a consumir, ese deseo va a seguir aumentando en intensidad hasta que lo satisfacemos o lo paremos de algún modo. A menudo, nos imaginamos el deseo como una línea recta que va hacia arriba, hasta que lo aliviemos

consumiendo (*dibujando en el encerado una línea que sube en diagonal*). En realidad, el deseo, más que una línea, es como una ola; sube hasta un punto y, luego, si aguardamos, disminuye de manera natural (*dibujando una línea que sube hasta alcanzar una meseta y, luego, desciende, como una ola*).

Una forma de alimentar el deseo de consumir una sustancia es respondiendo a él. Consumir la sustancia podría suponer un alivio. Podríamos sentir alivio o felicidad durante un momento, pero eso sería como intentar saciar la sed con agua salada: temporalmente, uno se siente aliviado pero, luego, se tiene aún más sed que antes. Intentar luchar contra el deseo podría ser otro modo de controlarlo. Sin embargo, cuando se suprimen los deseos, tienden a hacerse más fuertes. Pero hay otra opción: ¿Qué ocurre cuando, simplemente, permanecemos con él?

Cada vez que practicamos este tipo de surf, la intensidad del deseo tiende a disminuir un poco (*dibujando curvas menos profundas*), y nosotros mejoramos nuestra actitud frente a él y confiamos más en nuestra capacidad de cabalgar esa ola sin resultar barridos por ella.

Participante: Puede que eso funcione para esperar hasta que pase pero, luego, el deseo vuelve otra vez.

Facilitador: Seguro; probablemente volverá otra vez. Pero si consumieras alcohol o una droga para librarte del deseo, ¿no volvería, de nuevo, también? Los deseos pueden aparecer y desaparecer muchas veces al día y puede que sea necesario practicar una y otra vez esta forma de permanecer con la experiencia o “surfing”. Eso lo hace un poco más fácil y los deseos, con frecuencia, se vuelven menos intensos porque no los estás alimentando ni estás luchando con ellos. Mientras que, cuando consumimos como respuesta al deseo, lo estamos alimentando, haciéndolo más fuerte y, cuando intentamos luchar con él, nos desgastamos y, con mayor probabilidad, nos sentimos derrotados y deseamos rendirnos.

Con frecuencia, aparece el pensamiento o creencia de que “no puedo hacerlo”. Pero estamos aprendiendo que somos capaces de hacerlo de una manera distinta, lo único que se necesita es práctica. Ya lo has hecho aquí: has sentido el deseo y conseguiste mantenerte en tu sitio sin obedecerlo. Puede que no haya sido tan intenso como lo que te vas a encontrar en el futuro pero, del mismo modo que cuando estás empezando a practicar el surf, empiezas por montar olas pequeñas, solo para practicar; una vez que eso resulta más fácil, entonces puedes enfrentarte con olas mayores.

Meditación de la montaña

El ejercicio anterior, de surfing, puede hacer surgir vivencias difíciles o provocar activación en algunos participantes. Por eso, terminamos la sesión con una práctica estabilizadora y de asentamiento. Por regla general, utilizamos la práctica guiada de la meditación de la montaña (Práctica 2.3) basada en un ejercicio utilizado por Jon Kabat-Zinn (1994). Esta meditación implica visualizar una montaña y recordar sus cualidades de estabilidad, fuerza y dignidad. Se pide a los participantes que se imaginen inmersos en esta imagen de la montaña, incorporando sus cualidades como propias y experimentando una sensación de aplomo y solidez, incluso frente a circunstancias, situaciones y estados internos inestables. Hemos comprobado que los participantes responden favorablemente a esta metáfora y que tienen pocas dificultades para imaginarse las características de fuerza y constancia. Sin embargo, algunos participantes pueden mostrar malestar o tener dificultades para imaginarse a sí mismos como una montaña, ya sea por sentirse incapaces de experimentar tal fuerza y solidez o por tener dificultades con la visualización. Como en cualquier otra práctica, recomendamos una consciencia suave y amable de las reacciones que surjan. También puede resultar útil jugar con la metáfora, modificándola según las necesidades. Imaginar una montaña es una forma de entrar en contacto con las cualidades que contiene, por eso, quienes tengan dificultades de visualización, podrían dejar de esforzarse en encontrar una imagen y, simplemente, activar las cualidades de asentamiento, dignidad y fuerza.

Ejercicios para casa

Además de seguir con la “práctica diaria de la exploración corporal” y la “consciencia plena de una actividad cotidiana”, se pide a los participantes que utilicen la “hoja de percepción de desencadenantes” (Folleto 2.2) para anotar los desencadenantes que se encuentren en la siguiente semana así como los posteriores pensamientos, emociones y reacciones físicas (Folleto 2.3). También se les pide que describan cualquier comportamiento relacionado con hacer frente a la experiencia. El propósito de esta hoja de trabajo es tomar plena consciencia tanto de los desencadenantes como de las reacciones y continuar la práctica de diferenciar entre pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Los participantes también completan la “hoja de registro de la práctica diaria” (Folleto 2.4) para complementar su consciencia de lo que están aprendiendo y dar información a los facilitadores sobre cualquier tipo de preocupación o barrera.

Despedida

Aunque hemos comprobado que, generalmente, hacia el final de la sesión cualquier ansiedad o deseo que los participantes hayan podido experimentar durante el ejercicio de

surfing ha disminuido, podemos invitarlos a que digan, brevemente, una o dos palabras para describir cómo se sienten después de estas prácticas. Puede ser conveniente que los facilitadores lo modelen ofreciendo una observación de su propia experiencia (p. e.: “tranquilo” o “curioso”).

EJERCICIO “CAMINANDO POR LA CALLE”

Práctica 2.1

Fundamentos: Estamos interpretando y juzgando continuamente nuestra experiencia y tales historias y juicios proliferan, conduciendo a más pensamientos, sensaciones, estados emocionales y, a veces, tendencias a reaccionar. Así, podríamos encontrarnos a nosotros mismos en un determinado estado emocional o implicados en un comportamiento sin mucha idea de cómo hemos llegado hasta allí. Nos gustaría poner un ejemplo sencillo para ilustrarlo:

Busca una postura cómoda en tu silla. Deja que tus ojos se cierren, si así lo prefieres, y tómate unos instantes para acomodarte. Voy a pedirte que te imagines un escenario sencillo y que seas todo lo consciente que puedas de tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Ahora, imagina que vas caminando por la calle. Imagina un lugar que te resulte familiar y, realmente, observa los elementos a tu alrededor: escucha los sonidos que se producirían en ese lugar, tal vez los coches, pájaros, voces de la gente. O puede que sea un lugar silencioso. Ahora, imagina que ves a un conocido al otro lado de la calle, caminando en sentido contrario, hacia donde tú estás. Haz que sea alguien a quien te alegras de ver –tal vez un amigo, un compañero de trabajo o alguien a quien te gustaría saludar–. Imagínate a esa persona ahora. Mientras ves a esa persona caminando hacia ti, observa qué pensamientos acuden a tu mente, así como cualquier emoción o sensación que puedas experimentar.

Le sonríes a esa persona y la saludas con un gesto. La persona no te devuelve el saludo y sigue caminando. Observa lo que se te pasa por la mente. ¿Qué pensamientos se te están ocurriendo? Percibe cualquier sentimiento o sensación en tu cuerpo o cualquier posible cambio en ellos. Observa si sientes un impulso para actuar de alguna manera determinada.

Cuando estés listo, deja que ese escenario se desvanezca y, suavemente, devuelve tu atención a la habitación y abre los ojos.

EJERCICIO DE SURFEAR LOS IMPULSOS

Práctica 2.2

Ahora, vamos a hacer un ejercicio similar. Este ejercicio puede resultar un poco más intenso que el anterior. Te vamos a pedir que te imagines a ti mismo en una situación que te suponga un cierto desafío en este momento de tu vida, una en la que te sientas provocado de alguna manera; tal vez, una situación en la que te sentirías tentado a consumir alcohol o drogas o a desarrollar algún otro comportamiento problemático para ti. Por favor, protégete a ti mismo eligiendo algo que te suponga un reto pero que no te resulte insuperable. Mientras generas esa escena, te vamos a pedir que te imagines que no te dejas ir en tu comportamiento reactivo, ya sea de consumo de drogas, de meterte en una discusión o cualquier otro que a ti te afecte. Te animamos a que permanezca junto con cualquier cosa que pueda surgir, lo mejor posible, con una actitud de gentileza y curiosidad. Si el escenario que has elegido te parece demasiado difícil de resistir o es algo que no quieres o no estás dispuesto a hacer, te animamos a que respetes ese límite. Podrías imaginar una situación de menor intensidad, en la que tú suelas reaccionar de manera automática o sin control. Por ejemplo, podrías traer a tu mente una relación o una situación ante la que podrías reaccionar con enfado o de alguna manera que sea negativa para ti o para la otra persona. ¿Ya tenéis todos alguna escena en la mente? Si, en algún momento, la situación se os vuelve insoportable, siempre podéis abrir los ojos y, sencillamente, moveros un poco para volver a situaros en el presente.

Ahora, te voy a pedir que cierres los ojos una vez más. Pero también los puedes dejar abiertos si lo prefieres, enfocándolos a unos centímetros delante de ti y dejando que tus ojos descansen allí a lo largo del ejercicio. Empieza, simplemente, por sentir tu cuerpo en la silla. Mientras percibes las sensaciones, deja que el aire fluya suavemente, dentro y fuera. Ahora, trae ese escenario que has elegido a tu mente. Una situación que podría desencadenarte –o que te los ha activado en el pasado– deseos o impulsos para actuar de una manera reactiva, de una manera que no está en consonancia con aquello que quieres ser en tu vida. Tal vez estés con determinada persona o en determinado lugar. Tal vez sea algo que ha ocurrido en el pasado y que puedes recordar, o una situación que imaginas que podría suponerte un reto. Recuerda que, en este escenario, tú vas a tomar la decisión de no consumir ninguna droga ni alcohol ni de permitirte incurrir en ningún comportamiento reactivo que este escenario pueda incitarte a desarrollar.

Ahora, tómate unos momentos para imaginarte a ti mismo en ese lugar o situación o con esa persona, imaginando los acontecimientos o situaciones que te llevan a esa reactividad y colócate justo en ese punto en el que te sientes impulsado, como si tuvieras

que actuar reactivamente. Y, justo aquí, vamos a detenernos un instante. A menudo, tendemos a caer en el deseo o a luchar para resistirlo. Pero aquí vamos a explorar un poco nuestras vivencias para encontrar un equilibrio, simplemente, quedándonos con esa experiencia y observándola sin reaccionar “automáticamente”.

Tal vez puedes empezar a sentir cualquier emoción que pudiera surgir, a darte cuenta de los pensamientos que pueden estar cruzando tu mente, de las sensaciones físicas que estás experimentando en esta situación. ¿Cómo se sienten en tu cuerpo? Date cuenta, también, de qué parte de esta experiencia te parece intolerable. ¿Podrías mantenerte con ella y ser amable contigo mismo? Si empiezas a sentirte desbordado en cualquier momento, siempre puedes retroceder un poco dejando que tus ojos se abran o permitiendo que tu atención vuelva a observar tu respiración. Recuerda que estamos practicando el permanecer con esta experiencia de un modo amable y curioso. Estamos tomando la decisión de no obedecer a ningún impulso o deseo que surja... simplemente, manteniéndonos con ellos y observando, de la mejor forma posible, la que está ocurriendo en tu cuerpo y en tu mente, cómo se siente ese deseo o impulso. Trata de sentir lo que hay ahí, sin defenderte ni resistirte.

“Sentir cómo” es no caer en el comportamiento; descubrir lo que ocurre cuando permaneces con esa experiencia y la exploras un poco. ¿Qué es lo que tú estás necesitando realmente? ¿Hay un anhelo de algo? Tal vez haya miedo, enfado, soledad. Tal vez olvido o libertad. ¿Qué es lo que, realmente, necesitas en este momento? Simplemente, permanece con esta incomodidad y con esta extrañeza. Obsérvalas con una curiosidad amable.

Si el deseo o el impulso se vuelven más intensos, podrías imaginarlo como una ola del océano... imagina que estás surfeando esa ola, utilizando tu respiración como una tabla de surf para mantenerte firme... Tu tarea es remontar la ola del deseo desde el momento en que empieza a formarse, a medida que crece, simplemente, manteniéndote con ella, a través de la cresta de su intensidad, manteniendo tu equilibrio mientras la ola sube y manteniéndote en la cima hasta que, de forma natural, empieza a bajar. Estás surfeando esta ola, no sucumbiendo al impulso y siendo arrastrado por él. Simplemente, observa la pauta a medida que el impulso o el deseo sube y baja, y cree que sin necesidad de acción alguna por tu parte, todas las olas de deseo, como las olas del océano, suben y bajan y, por último, se desvanecen.

Observa cómo eres capaz de, simplemente, estar presente con esta ola en lugar de reaccionar a ella inmediatamente. Acepta el deseo y permanece con él, sin obedecer al impulso, sin cumplirlo, sin tener que expulsarlo.

Ahora, tómate el tiempo que necesites; suavemente, deja el escenario que habías

imaginado y, lentamente y con amabilidad, trae de nuevo tu atención a la sala. Haz una inspiración profunda, si lo deseas, y activa un poco tu cuerpo si lo crees oportuno.

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA¹

Práctica 2.3

Sitúate en una postura cómoda, con la columna vertebral erguida, pero relajado, deja la cabeza equilibrada sobre tu cuello y hombros y siéntate con un sentido de dignidad y comodidad. Deja que tu cuerpo mantenga la intención de permanecer alerta y en el presente. Cuando estés listo, permite que tus ojos se cierren si eso te resulta cómodo. Si eliges mantenerlos abiertos, déjalos que descansen con una mirada “blanda”, a unos centímetros delante de ti, hacia el suelo. Y, ahora, permite que tu atención descanse en la sensación de la respiración que fluye de forma natural dentro y fuera de tu cuerpo. Simplemente, al observar tu cuerpo mientras respira, vas entrando en un estado de tranquilidad, sentado con un sentido de totalidad que se refleja en tu postura.

Ahora, cuando estés listo, lleva a tu mente la imagen de una montaña. Representate la montaña más hermosa que hayas visto jamás o que puedas imaginar. Céntrate en la imagen o, simplemente, en el sentimiento de esa montaña en el ojo de tu mente, permitiéndole que se vaya haciendo más clara. Nota su forma general: su elevada cumbre en el cielo, la amplia base asentada en la tierra, las escarpadas o suavemente inclinadas laderas. Observa lo sólida que es, lo inamovible que es, lo hermosa que es desde lejos y de cerca; su contorno y su forma. Tal vez tu montaña tenga nieve en la cumbre y árboles en las laderas. Tal vez tenga una cumbre prominente; tal vez, varias cumbres o una elevada meseta. Sea como sea que te la representes, simplemente siéntate y respira con la imagen de esta montaña, observando sus cualidades.

Y, cuando estés listo, prueba a llevar la montaña a tu cuerpo de manera que tu cuerpo, aquí sentado, y la montaña de tu mente se conviertan en uno. De este modo, mientras permaneces aquí sentado, te conviertes en la montaña: tu cabeza se convierte en la cumbre elevada, tus hombros y brazos en las laderas de la montaña, tus glúteos y piernas en la sólida base asentada sobre el cojín o sobre tu silla. Experimenta en tu cuerpo la sensación de elevarte desde la base de la montaña, a lo largo de tu columna vertebral. Con cada respiración, conviértete mas y más en una montaña que respira, resuelto en tu tranquilidad, siendo plenamente lo que eres, más allá de las palabras y pensamientos, una presencia centrada, enraizada, inalterable.

Mientras el sol cruza cada día a lo largo del cielo y luz, sombras y colores van cambiando momento a momento, la montaña, simplemente, permanece. En la tranquilidad de la montaña, la noche sigue al día y el día sigue a la noche, las estaciones fluyen unas en otras y el tiempo cambia de un momento a otro, de un día a otro. Pero la calma permanece a través de todos los cambios. En verano no hay nieve en la montaña,

salvo, quizás, en las cumbres. En el otoño, la montaña puede llevar un vestido de brillantes colores. En invierno, un manto de nieve o hielo. En cada estación puede cambiar; se puede encontrar envuelta en nieve o nubes o apedreada por precipitaciones de granizo. Puede que la gente venga a ver la montaña y se sienta decepcionada si no logran verla con claridad o puede que comenten lo hermosa que es. Y, a través de todo eso, a la vista o invisible, con sol o con nubes, con un calor abrasador o con un frío de hielo, la montaña, simplemente, permanece. Sólida e inmutable. A veces, visitada por violentas tormentas: nieve, lluvia y vientos de inconcebible magnitud; en medio de todo eso, la montaña, simplemente, permanece, indiferente a lo que ocurre en la superficie.

Mientras mantenemos esta imagen en nuestra mente, podemos incorporar esa misma tranquilidad inmutable, esa solidez frente a todo cuanto cambia en nuestras vidas, durante segundos, horas y años. En nuestra práctica de meditación y en nuestras vidas, experimentamos la naturaleza constantemente variable de mente y cuerpo y todos los cambios del mundo exterior.

Experimentamos nuestros propios períodos de luz y de oscuridad. Experimentamos tormentas de distinta intensidad y violencia en el mundo exterior y en nuestras mentes. Soportamos períodos de oscuridad y dolor así como momentos de alegría. Incluso nuestro aspecto cambia constantemente, igual que la montaña experimenta un proceso de erosión.

Al convertirnos en la montaña en nuestra meditación, podemos llegar a tocar esas cualidades de fortaleza y estabilidad, adoptándolas como propias. Podemos utilizar sus energías para apoyar nuestros esfuerzos para encontrar en cada momento la consciencia plena. Puede servirnos de ayuda el ver que nuestros pensamientos y sentimientos, nuestras preocupaciones, nuestras tormentas emocionales y crisis, todo cuanto nos ocurre, se parece al clima en la montaña. Tendemos a tomárnoslo de forma personal pero, como el clima, es impersonal. Al mantenerlo de ese modo, llegamos a conocer un silencio y una sabiduría más profundos de lo que podíamos imaginar, justo aquí, en medio de las tormentas. Las montañas nos pueden enseñar eso si sabemos ir a escucharlas.

En los últimos momentos de esta meditación, continúa sentado con esta imagen de la montaña, incorporando su arraigo, su tranquilidad y majestad, hasta que escuches el sonido de la campana.

DESAFÍOS HABITUALES EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN (Y EN NUESTRA VIDA DIARIA)²

Folleto 2.1

Hay algunas dificultades que surgen con tanta frecuencia en el curso de la práctica de la meditación que la lista de tales dificultades está establecida desde hace miles de años. Estas experiencias no son malas o equivocadas; simplemente, forman parte de la práctica de meditación y no significan que tu meditación no esté “funcionando” o que tú no estés haciendo bien la práctica. Estas dificultades son complicadas porque cuando aparecen pueden ser muy distractoras y la gente, muchas veces, se siente vencida por ellas. Aprender a reconocer esas experiencias en cuando aparezcan y saber que solo son parte del proceso de meditación puede ayudar. ¡No es culpa tuya!

Al aprender a reconocer estas dificultades en nuestra práctica también aprendemos a darnos cuenta de su presencia en nuestra vida diaria y a reconocer la manera de reaccionar frente a ellas.

1. Aversión

Es la experiencia de “no querer”. Cuando estamos experimentando algo y tenemos una reacción de desagrado o el deseo de hacer que la experiencia desaparezca, eso se podría describir como “aversión”. Aquí se podrían incluir los sentimientos de miedo, enfado, irritación, disgusto o resentimiento.

2. Anhelos o deseo

Se trata de la experiencia de “querer”. Puede ser tan sutil como querer sentirse relajado y tranquilo o tan fuerte como la necesidad urgente de una droga.

3. Inquietud o agitación

Puede ser una especie de incómodo picor. Se puede experimentar físicamente, como un fuerte deseo de moverse durante la meditación, o como agitación mental, cuando la mente está inquieta o incómoda.

4. Pereza o sueño

Podría tratarse de sopor físico o de pereza mental. Podría localizarse en la mente, en el cuerpo o ambos.

5. Duda

La duda se puede experimentar como un sentimiento de duda personal (“no puedo hacer esta práctica”) o dudas acerca de la utilidad de la práctica (“esto es ridículo; ¿por qué voy a tener que estar aquí sentado, observando mi respiración?”). La duda es

especialmente complicada porque puede ser muy convincente. Puede ayudar el recordar que la meditación se ha venido practicando desde hace miles de años y ha ayudado a millones de personas a cambiar su vida. No hay nadie que no pueda tomar parte en el proceso de meditación; es asequible a cualquiera que desee practicarlo. También puede ser un desafío. Lo importante es permanecer en ella, y cuando surjan estas dificultades, traerlas también a ellas a la consciencia.

HOJA DE TRABAJO SOBRE DESENCADENANTES³

Folleto 2.2

Presta atención durante esta semana a lo que desencadena tu necesidad de alcohol o drogas. Utiliza las preguntas siguientes para hacerte consciente de los detalles de la experiencia tal como esta tiene lugar.

Día/ fecha	Situación/ desencadenante	¿Qué sensaciones experimentaste?	¿Qué ánimo, sentimientos o emociones?	¿Cuáles fueron tus pensamientos?	¿Qué hiciste?
Viernes 26/3	Ejemplo: discusión con un amigo	Tensión en el pecho, frío, manos húmedas, corazón latiendo rápido	Ansiedad, deseo	Necesito algo para superarlo	Di un paseo; luego, hablé con un amigo sobre lo que me hacía sentir mal

TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 2 CONSCIENCIA DE DESENCADENANTES Y DESEO⁴

Folleto 2.3

TEMA

O bien tendemos a sucumbir al deseo o a luchar duramente para resistirnos a él. Esta sesión se centra en aprender a experimentar los desencadenantes y deseos de una forma diferente. Practicamos la observación de la experiencia sin reaccionar “automáticamente”. Empezamos por aprender a identificar lo que nos activa; luego, a observar cómo esos desencadenantes nos llevan a todas las sensaciones, pensamientos y emociones que, con frecuencia, forman parte del deseo. El mindfulness puede ayudarnos a hacernos conscientes de este proceso permitiéndonos interrumpir la cadena “automática” de reacciones que, a menudo, sigue a un desencadenante y dándonos la libertad de tomar decisiones más saludables.

EJERCICIOS PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN 2

1. Practica con el CD de la exploración corporal durante 6 días, a lo largo de la próxima semana y anota tus experiencias en la “hoja de registro de la práctica diaria”.
2. Rellena la “hoja de trabajo sobre desencadenantes” cada día, anotando los pensamientos, impulsos o deseos, emociones (p. e.: enfado, tristeza, ansiedad, alegría) y las sensaciones corporales (p. e.: tirantez en el pecho, nerviosismo) que experimentes. Si no hay desencadenantes ni pensamientos de consumo un día determinado, simplemente, anótalo así. También puedes anotar otro tipo de desencadenantes, por ejemplo, cosas que te provocan enfado, vergüenza o cualquier comportamiento que te gustaría cambiar.
3. continúa con la “consciencia plena de una actividad cotidiana”. Puedes utilizar la misma actividad o elegir una diferente. Presta toda tu atención a esa actividad, advirtiéndote las sensaciones, imágenes, sonidos, pensamientos e, incluso, emociones que te susciten.

HOJA DE SEGUIMIENTO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁵

Folleto 2.4

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación. Anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/ fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Consciencia plena de actividades diarias	Observaciones/comentarios/Desafíos (aversiones, deseo, sueños, inquietud, dudas)
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	
	__ minutos	¿Qué actividades?	

- ¹ Adaptado de Kabat-Zinn (1994) Copyright 1994 Jon Kabat-Zinn. Con permiso de Hyperion. Reservados todos los derechos
- ² De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- ³ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- ⁴ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- ⁵ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 3

Mindfulness en la vida cotidiana

Bebe tu té despacio y con reverencia, como si fuera
el eje sobre el que gira la tierra; despacio, regularmente,
sin precipitarte hacia el futuro. Vive el presente.
Solo este momento es la vida.

Thich Nhat Hanh

MATERIALES

- Campana
- Pizarra / rotuladores
- TV, reproductor de DVD
- CD de meditación sentado
- Folleto 3.1: Zona SOBRIA para respirar
- Folleto 3.2: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana
- Folleto 3.3: Hoja de registro de la práctica diaria

TEMA

La meditación mindfulness puede incrementar nuestra consciencia y, de ese modo, ayudarnos a hacer mejores elecciones en nuestra vida cotidiana. Dado que la respiración siempre es una experiencia del momento presente, el hecho de hacer una pausa y prestar atención a la respiración es una manera de volver al momento presente y tomar consciencia del cuerpo. Con esta presencia y consciencia, por lo general, nos volvemos menos reactivos y podemos tomar decisiones desde una posición más fuerte y clara. La zona SOBRIA para respirar es un ejercicio que puede llevar esta cualidad de consciencia plena desde la meditación formal –sentados o tumbados– a las situaciones de la vida diaria y a los desafíos que se nos presenten.

OBJETIVOS

- Presentar la práctica formal sentados.
- Presentar la zona SOBRIA para respirar.
- Seguir las prácticas y coloquios para integrar la consciencia plena en la vida cotidiana.

GUION DE LA SESIÓN

- Acogida.
- Consciencia auditiva (Práctica 3.1).
- Revisión de los ejercicios para casa.
- Meditación mediante la respiración (Práctica 3.2) y revisión.

- Video.
- Zona SOBRIA para respirar (Práctica 3.3).
- Ejercicios para casa.
- Despedida.

EJERCICIOS PARA CASA

- Meditación sentado, 6 días de 7.
- Zona SOBRIA para respirar, tres veces al día (en distintas situaciones).

Acogida

El objetivo de la acogida es prestar atención a la experiencia en el momento presente (p. e.: “Describe una o dos cosas de las que te des cuenta en este mismo momento, como alguna sensación, una emoción o un pensamiento”) o proporcionar la ocasión de entrar en contacto con un valor o intención más profundos (p. e.: “¿Qué es, para ti, lo más importante para enfocar en la sesión de hoy?”). Los facilitadores pueden utilizar cualquiera de las propuestas para empezar la sesión.

Consciencia auditiva

Los beneficios de la atención consciente serían limitados si se redujeran meramente a la situación del cojín. Aunque las prácticas “formales” resultan esenciales para establecer unas bases sólidas, la verdadera práctica es la aplicación de ese enfoque y habilidades a nuestra vida de cada día. La importancia de esta integración se presenta por primera vez con el ejercicio de “consciencia plena de una actividad cotidiana” en la Sesión 1 y, luego, se recalca en esta sesión. Al empezar con el ejercicio de consciencia auditiva (Práctica 3.1), la presente sesión se centra en formas sencillas de prestar atención a actividades en las que nos involucramos continuamente pero que, por lo general, llevamos a cabo sin darnos cuenta. Tenemos tan automatizadas esas actividades que, para la mayor parte de nosotros, prestar atención a una experiencia real, como la de escuchar, puede resultar muy revelador.

El propósito de esta breve meditación es parecido al de la “exploración corporal” (p. e.: prestar atención a lo que está teniendo lugar). Simplemente vamos explorando el mismo proceso mediante los diferentes sentidos (p. e.: ver, oír, oler, saborear, sensaciones físicas y consciencia de esas vivencias).

En los coloquios en grupo sobre el ejercicio de escuchar de esta sesión y el ejercicio de mirar, descrito en la sesión 4, volvemos a revisar la idea del modo “piloto automático”, retomando el propósito inicial de salir del modo automático para observar lo que ocurre cuando la atención y la consciencia se centran en una actividad, independientemente de

lo trivial o rutinaria que pueda parecer. Estos ejercicios, a menudo, aclaran precisamente cómo son los procesos de ver y escuchar, cómo nuestra mente, una y otra vez, etiqueta y categoriza tales experiencias y cómo esa categorización puede dificultarnos la auténtica visión o la experiencia natural. Hemos comprobado que los ejercicios de ver y escuchar son maneras adecuadas de practicar la observación directa y de empezar a percibir la tendencia de la mente a saltar a valorar, denominar, categorizar y juzgar. Puede ser muy útil destacar en el coloquio esta tendencia de nuestra mente.

Facilitador: Entonces, ¿de qué habéis sido conscientes en el ejercicio de escucha?

Participante 1: Yo escuché algo que se movía en aquella parte de la sala y pensé: “¿Qué será eso?” Después, la verdad, tuve ganas de abrir los ojos.

Facilitador: O sea, primero, fue el advertir sonidos y la pauta de esos sonidos y, tal vez, la mente etiquetándolo como “coches” o “tráfico”. Luego, escuchar un sonido y darte cuenta de que venía de aquella parte de la sala. Luego, el pensamiento: “¿Qué es ese sonido?” y el impulso de abrir los ojos. ¿Algo más?

Participante 1: Sí; sentí que estaba haciendo trampa.

Facilitador: Entonces, otro pensamiento: “Estoy haciendo trampa”. ¿Algún juicio sobre uno mismo?

Participante 2: Yo percibí la pauta del sonido del tráfico según cambiaba el semáforo. Empecé a pensar en los coches parados con el semáforo en rojo, porque todo se quedó callado de repente. Luego, debió ponerse verde porque el sonido del tráfico empezó otra vez.

Facilitador: De acuerdo, entonces, primero notaste los sonidos y la pauta de esos sonidos y, tal vez rotulaste eso como “coches” o “tráfico”. Luego, algunos pensamientos sobre porqué la pauta tenía esa forma. Parece como si la mente empezara a explicarlo e, incluso, a representar la escena que se relacionaba con esa pauta.

Participante 2: Sí. Al principio, solo había sonido y, luego, noté la pauta y, luego, hubo el pensamiento sobre lo que estaba ocurriendo allí.

Facilitador: La mente, queriendo dar sentido a lo que estabas oyendo.

Podéis intentar hacer esto mismo en cualquier parte, en cualquier momento. Podéis cerrar o no los ojos, dependiendo de la situación y, simplemente, escuchar los sonidos a vuestro alrededor, las texturas y las pautas. Aparecerán pensamientos sobre lo que estáis oyendo. Solo, daos cuenta de eso y, sencillamente, mirad si podéis volver a escuchar los sonidos como sonidos, percibiendo su textura, su fuerza, su suavidad, su pauta. También hay una tendencia a etiquetar y analizar, ¿no es verdad? Pues percibidla, también.

Revisión de los ejercicios para casa

Tras dos semanas de práctica de meditación con la “exploración corporal”, los participantes pueden experimentar una variedad de respuestas y experiencias más amplia. La práctica de la “exploración corporal” pretende ayudar a los clientes a que incrementen la consciencia de lo que está ocurriendo, en el momento presente, en el ámbito de las sensaciones físicas. Es una forma de practicar el prestar atención a los estados y respuestas corporales desde la perspectiva de un observador independiente. También puede favorecer el hacerse consciente de los hábitos mentales y de las barreras para la práctica. Puede servir de ayuda el revisar los “desafíos habituales en la práctica de la meditación” (Folleto 2.1) como ejemplos de aversión, deseo, inquietud o dudas que pueden surgir.

Facilitador: ¿Cómo fue la experiencia con la práctica de la “exploración corporal” esta semana?

Participante 1: Esta vez resultó mucho más fácil.

Facilitador: Cuando dices “más fácil”, ¿qué es lo que notas que fue distinto?

Participante 1: Lo hice mejor. Pude centrarme y fui capaz de hacerlo.

Facilitador: Entonces, te diste cuenta de que eras más capaz de centrarte; tal vez tu mente estuvo más en el cuerpo y divagó menos en otros pensamientos.

Participante 1: Eso.

Facilitador: Y suena también como que ahí hay un juicio; que eso es “bueno” o “mejor”. ¿Recuerdas qué pensamientos tuvieron lugar durante la “exploración corporal” sobre lo que estabas haciendo?”

Participante 1: Sí (*risas*). Tuve pensamientos como: “¡Oh, bien! ¡Lo estoy haciendo mejor!

Facilitador: Entonces, tenías esa experiencia, más directa, del cuerpo, las sensaciones, etc. Luego, vino un pensamiento que evaluaba esa experiencia.

Participante 1: Eso, eso es lo que hice.

Facilitador: No hay nada malo en ello; simplemente, estamos dándonos cuenta de lo que está ocurriendo; empezando a conocer nuestra mente. ¿Alguna otra experiencia? ¿Cómo fueron los ejercicios para casa con la “exploración corporal”?

Participante 2: Yo intenté hacerlo. Solo conseguía empezar; luego, apagaba el CD. Sencillamente, era incapaz de hacerlo.

Facilitador: Entonces, ¿qué ocurrió? Cuando dices que solo conseguías empezar y luego parabas, ¿qué era lo que ocurría cuando sentías que tenías que pararlo?

¿Notaste alguna cosa en tu cuerpo o en tu mente?

Participante 2: ¡Hmm! Pensaba... No sé. Como la otra noche; sencillamente, no estaba lo bastante tranquilo para sentarme a hacerlo. Mi mente estaba dispersa y, verdaderamente, no era capaz de meterme en el ejercicio.

Facilitador: De acuerdo; es una experiencia frecuente por eso estoy encantado de que la hayas sacado a relucir. ¿Te acuerdas de los “desafíos habituales” de la semana pasada? ¿Cuál podría ser este?

Participante 2: Bueno: intranquilidad. Realmente era lo que sentía. Puede que también aversión.

Facilitador: Magnífico. Te animo a que lo sigas intentando y a que te des cuenta de lo que ocurre cada vez que lo intentas: ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Qué pensamientos están teniendo lugar? Puede que haya alguna emoción, también. Puede que irritación, vergüenza, incluso puede que enfado. Entonces, veamos lo que aparece esta semana.

También observo, en lo que dices, que hay una suposición de que la mente necesita estar tranquila, no dispersa, para ser capaz de realizar este ejercicio. Esto también se nos viene muchas veces. ¿Qué podría ocurrir si intentaras permanecer con eso mientras la mente se sentía dispersa y, sencillamente, te dieras cuenta de lo que estaba ocurriendo?

Esto ocurre mucho en la práctica. Nos reservamos un tiempo y, luego, algo se nos cruza en el camino, ya sea una distracción externa como el teléfono o los niños, o algo interno, como que la mente sale por cincuenta sitios al mismo tiempo; y es, realmente, muy fácil sentirse frustrado y desanimado. Es algo de lo que vamos a seguir hablando durante las próximas semanas porque va a seguir ocurriendo. Lo importante es prestar atención a lo que está sucediendo durante la práctica y en el resto de nuestra vida. Entonces, está bien si se produce una distracción. Simplemente, notadla: reconoced que os habéis distraído y, si acaso, comprobad cómo se siente eso: ¿Qué está haciendo mi mente? ¿Cómo se siente esto en mi cuerpo? Es otra oportunidad de prestar atención, de observar nuestra experiencia.

Muchas veces, en esta tercera semana, aparecen más barreras y frustraciones. Hay una duda continua sobre la manera “correcta” de realizar la práctica y empiezan a surgir preguntas al respecto.

Participante: Estoy practicando lo que tú nos estás enseñando. Es algo nuevo y quiero conseguirlo en la medida de lo posible. Por eso, estaba pensando el otro día cómo integrarías tú esto en... Supongo que no llego a ver a dónde conduce todo esto, a elaborar algo que le sirva a uno de ayuda con los impulsos.

Facilitador: Sí, de acuerdo. Y este es, realmente, el objetivo de la sesión de hoy: mindfulness en la vida cotidiana. ¿Cómo os puede ayudar esta base que estáis estableciendo con todas las prácticas que vamos realizando, en las situaciones de la vida cotidiana? ¿Cómo se podría utilizar o de qué manera podría servir la exploración corporal con los impulsos, deseos y en la recuperación? ¿Alguna idea? [Aquí, el facilitador está activando las ideas y experiencias más que “respondiendo” a la pregunta].

Participante: Bueno, pues como con la hoja de trabajo que nos diste la semana pasada: me di cuenta de que estaba anotando solo emociones y, entonces, empecé a darme cuenta también de las reacciones físicas que estaba sintiendo. Puedo ver cómo el hacer la “exploración corporal” todos los días me ha ayudado en esto. No creo que me hubiera percatado de esas reacciones físicas de mi cuerpo. A veces, casi es como si no tuviera un cuerpo. Por eso, practicar el darme cuenta me ayuda a sentir lo que está ocurriendo realmente en mi cuerpo.

Facilitador: ¡Ah, bien! ¿Y cómo podría ayudarte con los impulsos y deseos?

Participante: Si uno puede sentir de qué parte del cuerpo proceden, se puede centrar en esa parte y relajarse un poco. Parándose y dándose cuenta y haciendo balance de lo que está sucediendo en vez de ir, sin más, a buscar una bebida.

El primer centro de interés de esta sesión es preparar a los participantes para que empiecen a trabajar con situaciones de alto riesgo a través de la observación atenta de las reacciones que, generalmente, se viven como irresistibles e inmediatas. El coloquio sobre la “hoja de trabajo sobre desencadenantes” (Folleto 2.2) asignada en la sesión anterior y parte de los ejercicios para casa de la presente semana, están concebidos para provocar la misma curiosidad sobre los pensamientos y emociones que la que se ha puesto en las sensaciones físicas. Al prestar atención a lo que está ocurriendo por medio de los sentidos, podemos empezar a observar los sentimientos asociados y las reacciones que surgen en torno a esas experiencias iniciales. Al analizar la hoja de trabajo, una vez más, estamos practicando la diferenciación entre pensamiento, emoción y sensación física.

La última columna de la “hoja de trabajo sobre desencadenantes” valora el comportamiento. La intención de este componente no es evaluar ni cambiar la conducta sino empezar a ampliar la consciencia para incluir las respuestas conductuales y sus consecuencias. Por lo general, no se suele prestar mucha atención a este factor; a veces, simplemente preguntamos: “Entonces, te sentiste enfadado y un poco dolido; tu corazón latía de prisa y te diste cuenta de algunos pensamientos relacionados con que no ibas a pasar por eso de nuevo. ¿Cómo respondiste a esa experiencia? ¿Qué elegiste hacer?”

Hemos comprobado que la discusión sobre la “hoja de trabajo sobre desencadenantes” suele dar lugar a historias. Para seguir centrando el enfoque en la experiencia directa, reconducimos a los participantes suavemente a la experiencia más que a la historia del incidente previo. Esto se puede llevar a cabo manifestando explícitamente que, en este ejercicio, solo nos interesa la experiencia directa de los participantes y sus reacciones, dejando la descripción del desencadenante, a ser posible, en unas pocas palabras (a veces, resulta útil pedir a los participantes que se limiten a leer lo que escribieron en la hoja). Los facilitadores pueden tener que reconducir varias veces la sesión, sobre todo durante las primeras semanas.

Facilitador: En el coloquio sobre este ejercicio, lo que me interesa son vuestras reacciones y respuestas más que la situación que las ha provocado. Parte de lo que estamos haciendo aquí es dejar de centrarnos en los demás, en la situación o en la historia para dirigirla sobre nosotros mismos –nuestro cuerpo mente y corazón– y sobre la manera en que este sistema interno integral está respondiendo. Es decir: algo sucedió –lo que fuera– que te activó. Dime: ¿cuál fue la primera cosa que observaste en tu reacción? ¿Fue algo físico?, ¿un pensamiento?, ¿un deseo?

Participante: Tuve esta experiencia hace tres días. Viajo mucho en autobús y veo diferentes zonas donde la gente está aún consumiendo. Eso me lleva a ese sentimiento de estar verdaderamente agradecido. Y el sentimiento en mi cuerpo es algo así como “¡Gracias a Dios que ya no estoy ahí!” Y, al mismo tiempo, me siento mal por toda esa gente.

Facilitador: De acuerdo, ¿anotaste eso? ¿Estarías dispuesto a leer lo que tienes escrito en tu hoja de trabajo?

Participante: Escribí: “Situación: ver gente consumiendo en la calle. Sensación corporal: soledad, tristeza”

Facilitador: entonces, hubo emociones –tristeza, soledad–. Y el recuerdo de verte a ti mismo, en el pasado.

Hubo una imagen de ti mismo en aquella época y alivio de que ese tiempo hubiera pasado. Tuviste un pensamiento: “Gracias a Dios que ya no estoy ahí”. Además, mencionaste también un sentimiento de tristeza y soledad. ¿Notaste alguna cosa en tu cuerpo cuando sentiste esa tristeza y soledad?

Participante: Solo un sentimiento de que no quiero que eso vuelva a suceder de nuevo.

Facilitador: Bien, entonces, hubo un pensamiento; algo así como: “No quiero volver a estar allí jamás” ¿Y qué hay de las sensaciones físicas? ¿Notaste alguna cosa?

Participante: Sí, opresión en el estómago.

Facilitador: Entonces, parece que hubo varios pensamientos relacionados con no querer volver allí y algunos recuerdos, quizás, y muchas emociones –la tristeza, soledad y alivio y la opresión en tu estómago–. Es magnífico que hayas podido darte cuenta de todo eso.

Como en el ejemplo, muchas veces los clientes tienen dificultades para diferenciar un pensamiento de una emoción. En las sesiones siguientes, podemos centrarnos más en las respuestas a esas experiencias iniciales, tales como juicios o frustración por sentirnos de una determinada manera. En esta sesión, sin embargo el objetivo principal es percibir y diferenciar las diferentes capas de esas reacciones iniciales.

Meditación mediante la respiración y revisión

Esta sesión introduce a los participantes en la práctica formal sentados (Práctica 3.2: “meditación mediante la respiración”). Como los practicantes de meditación saben bien, la postura durante la meditación sentados puede constituir una reflexión valiosa así como la incorporación de la práctica. Animar y entrenar a los participantes a que busquen una postura que les permita mantener una alerta relajada y un sentimiento de auto respeto y dignidad puede apoyar esas cualidades en la mente. La tensión puede provocar dureza, mientras que la laxitud puede favorecer la somnolencia o el embotamiento. En este punto, aún puede haber algunos clientes que mantengan la consideración de la meditación como una especie de estado de “trance” o un ejercicio de relajación. Es importante destacar que estas prácticas tratan sobre despertarse a la experiencia del presente y de incrementar nuestra consciencia, sin evadirse ni escapar. Estamos practicando la permanencia en el momento presente más que los consabidos regresos al pasado o las invenciones de futuro. La postura puede favorecer este propósito.

El coloquio sobre esta primera “meditación mediante la respiración” brinda a los facilitadores la oportunidad de destacar, una vez más, el propósito de la práctica: se trata, sencillamente, de que observemos nuestra experiencia. Es irreal esperar que la mente no divague cuando nuestras mentes han estado “ejercitándose” en practicar la divagación toda la vida. Empezar el coloquio con una pregunta como: “¿De qué os disteis cuenta, en relación a vuestra mente, mientras hacías el ejercicio?” puede favorecer la discusión sobre lo que realmente ocurrió en lugar de sobre lo que se suponía que debían experimentar los participantes. Un poco de humor y ligereza pueden servir de ayuda; es muy difícil mantener la mente centrada en un único punto, ¡ni siquiera durante unos segundos!

Dado que los inicios de esta práctica pueden ser muy complicados, la duración de las meditaciones sentados, especialmente durante las primeras semanas, ha sido tema de

interesantes debates entre facilitadores de grupos basados en mindfulness. Colegas y profesores de otros programas relacionados empiezan el curso con una breve meditación sentados, de unos 10 minutos, y, asimismo, sugieren otros 10 minutos de “sentada” como ejercicio para casa. Algunos mantienen esa duración a lo largo del curso mientras que otros informan de un lento incremento del tiempo a lo largo de las 8 semanas, hasta llegar a los 20 o 30 minutos. Nosotros hemos comprobado en nuestros grupos que comenzar con el supuesto de que los participantes son capaces de realizar la práctica y reforzar cualquier ejercicio en el que se involucren, ha llevado a períodos de práctica más largos de lo que, en un principio, creíamos posible. Las meditaciones de 30 a 40 minutos, durante las sesiones y como ejercicio para casa, permiten a los clientes hacer frente y, posiblemente, trascender, sus experiencias de incomodidad física y afectiva. Muchos participantes se han sentido menos inquietos después de unos 15 minutos y el animarlos a permanecer en esa experiencia en lugar de abandonar en el punto más alto de incomodidad, les permite observar sus molestias, abstenerse de reaccionar de la manera habitual y aprender nuevas respuestas.

Aunque nosotros animamos a esos períodos sostenidos de meditación, queremos resaltar que cualquier incremento en la cantidad de práctica es útil y refuerza todos los intentos por conseguirlo. Hemos encontrado que muchos participantes escuchan todo el CD durante la primera semana y continúan con los 45 minutos completos de práctica diaria a lo largo del curso e incluso más allá de la terminación del curso, mientras que otros tienen que esforzarse mucho para practicar. El mejor enfoque para la práctica en casa sigue siendo un interesante tema de debate, digno de posteriores discusiones y exploraciones. Nosotros recomendamos que los facilitadores sigan su propio instinto, teniendo mucho cuidado de no subestimar ni cortocircuitar la disposición o la aptitud de sus participantes.

Video

En esta sesión, lo mismo que en la práctica de MBCT, mostramos un video de otros cursos basados en mindfulness, eligiendo uno que resulte relevante para el grupo específico. Por ejemplo, hemos constatado que algunos grupos con un historial de encarcelamiento responden muy bien a *Changing from Inside*¹ (Donnenfield, 1998), un documental que muestra un curso de diez días de meditación vipassana realizado en una prisión de Seattle, Washington, con sujetos encarcelados por delitos relacionados con drogas. *Healing and the Mind: Vol. 3. Healing from Within* (Moyers, 1993), un video de un curso MBSR, sugerido en el protocolo de MBCT, también ha resultado útil en otros grupos. Los participantes siempre pueden establecer paralelismos entre vivir con

dolor crónico y vivir con adicciones, deseos e impulsos. Los videos, con frecuencia, añaden comprensión y apreciación del proceso cuando no se ha visto a otras personas que han pasado por el curso.

Zona SOBRIA para respirar

La finalidad de las prácticas formales de meditación impartidas en el curso es proporcionar las bases para la integración de nuevas perspectivas y comportamientos en la vida cotidiana. La zona “SOBRIA” (stop, observar, respirar, incluir, apreciar)² (Práctica 3.3 y Folleto 3.1) es una adaptación del espacio de 3 minutos para respirar utilizado en MBCT. Aunque hemos comprobado que “zona SOBRIA” es uno de los ejercicios diarios más eficaces, no se presenta hasta la Sesión 3 debido a la necesidad de establecer una base previa de prácticas que lo sustenten. Al llegar a la tercera sesión, ya se les ha presentado a los participantes la idea de detenerse y salir del modo “piloto automático” y también han tenido dos semanas de observación de sensaciones físicas en su cuerpo, lo que constituye un buen fundamento para la fase de observación. Asimismo, el centrarse en la respiración forma ahora parte de un contexto y los participantes también están familiarizados con esta práctica. En una situación de alto riesgo o de estrés, un bagaje de meditación puede ayudar a los individuos a recurrir a tales prácticas. Continuamos practicando la mini-meditación SOBRIA en las siguientes sesiones presentándola con ligeras variantes cada vez para continuar con la generalización de recursos.

Hemos presentado la “zona SOBRIA” para respirar desde algunos ángulos diferentes. Lo mismo que en MBCT, solemos describirla utilizando la imagen de un reloj de arena: empezamos con un enfoque amplio, luego vamos estrechando el enfoque a la respiración y, por último, volvemos a expandirlo hacia una consciencia más amplia, ilustrando el reloj de arena junto con el acrónimo SOBRIA en el encerado.

Al igual que en muchas de las prácticas, a menudo se tienen determinadas expectativas sobre los resultados. Los participantes, a menudo, comentan que “ha funcionado” o que “no ha funcionado”. De modo semejante a la exploración corporal, la meditación sentados y el ejercicio de surfear los impulsos, es esencial subrayar que la finalidad del ejercicio es salir del “modo automático” para observar; es practicar el darse cuenta y no, necesariamente, sentir de un modo distinto ni tener que cambiar nada. A menudo, les preguntamos a los participantes de qué se han percatado y si hay alguna diferencia entre sus experiencias en la observación inicial y aquello de lo que llegan a darse cuenta una vez que la consciencia ampliada sobre cuerpo y mente sigue al enfoque sobre la respiración. Es importante hacerlo con cuidado para no dar a entender que *debería* haber

alguna diferencia, tal vez comentando incluso que, a veces, puede que la haya y, a veces, puede que no pero que lo importante es prestar atención a *cualquier cosa* que ocurra.

Deberes para casa

Durante las primeras semanas se anima a los participantes a que dediquen algún tiempo a cada uno de los ejercicios de meditación presentados. Experimentar esas formas distintas de meditación les proporciona una experiencia más profunda de la práctica y les ofrece una variedad de posibilidades a partir de las cuales los participantes pueden elegir a medida que empiezan a formar sus programas individuales de práctica en las últimas semanas y con posterioridad. Después de la tercera sesión, sugerimos que los participantes practiquen con las grabaciones de meditación sentados durante 6 ó 7 días de la siguiente semana (Folleto 3.2). Los animamos a que continúen con la meditación sentados durante la semana en lugar de volver a la exploración corporal y les recordamos que la consciencia plena incluye la observación de las reacciones a la práctica (p. e.: la preferencia de una sobre otra, la resistencia o la inquietud, así como las dudas sobre la “eficacia” de la práctica). También les subrayamos que, igual que con cualquier nueva habilidad, los comienzos pueden resultar frustrantes y que, a menudo, se necesita tiempo y esfuerzo para aprender algo nuevo.

La segunda parte de los ejercicios para casa consiste en empezar a utilizar la “zona SOBRIA para respirar” (Folleto 3.1) tres veces al día, tanto durante la práctica de las actividades diarias como en momentos de un estrés más elevado. Tres veces al día puede parecer excesivo. Sin embargo, la mayoría hemos estado practicando la “inconsciencia” a lo largo de toda nuestra vida. Al practicar esta técnica con regularidad, empezamos a integrarla en nuestra vida diaria, sustituyendo el hábito de la reactividad, muchas veces, profundamente arraigado, por una respuesta más consciente de detenerse a observar. Estamos re-entrenando nuestra mente y los hábitos nuevos requieren repetición. Si se ve que el grupo tiene dificultades para completar los ejercicios para casa, los facilitadores pueden pedirles ideas o formas creativas para que se acuerden de utilizar estas herramientas (p. e.: mientras esperan en la cola del autobús, cuando se enfadan con el cónyuge o, simplemente, antes de disponerse a comer). Los participantes pueden rellenar también la “hoja de registro de la práctica diaria” (Folleto 3.3).

Despedida

Al igual que en las sesiones anteriores, es útil señalar el final de la sesión con unos instantes de silencio seguidos por el sonido de la campana o con una breve descripción, de un par de palabras, sobre lo que los participantes están observando sobre sus

pensamientos, sentimientos o sensaciones en ese mismo momento.

CONSCIENCIA AUDITIVA³

Práctica 3.1

Tómate unos instantes para colocarte en tu silla. Puedes cerrar los ojos o dejarlos abiertos, como te resulte más cómodo. Simplemente, déjate estar en la habitación, percibiendo tu cuerpo en la silla, la respiración al entrar y salir de tu cuerpo. Y, ahora, deja que tu atención se centre en tu experiencia auditiva, a medida que vas advirtiendo los sonidos.

Escucha los sonidos procedentes de la habitación y los de fuera. Los sonidos del interior y los del exterior de tu cuerpo. Hasta los sonidos más tenues. Mientras vas abandonando, lo mejor que puedas, las ideas e historias sobre esos sonidos y te limitas a oírlos como pautas, fuertes o suaves, agudos o graves. Escuchando la textura de los sonidos. No tienes que esforzarte en escuchar ninguna cosa en particular; simplemente, deja que los sonidos te lleguen, como si estuvieras escuchando con todo tu cuerpo, con todos tus sentidos, abierto y receptivo a la experiencia del sonido.

No tienes que analizar ni pensar nada sobre los sonidos... lo mejor que puedas, límitate a percibirlos. Si ves que empiezas a tener pensamientos como: “Esto es extraño” o “no quiero hacer esto” o “no lo estoy haciendo bien”, simplemente, date cuenta de eso, también, y, suavemente, dirige tu atención, de nuevo, a la experiencia de escuchar.

En el momento en que te des cuenta de que has empezado a *pensar* sobre lo que oyes en lugar de limitarte a experimentarlo, suavemente, dirige tu atención, de nuevo, a la experiencia de escuchar.

MEDITACIÓN MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

Práctica 3.2

Tómate unos instantes para colocarte en una postura natural, relajada y alerta, con los pies apoyados en el suelo, si estás en una silla. Puede ser conveniente que te sientes separado del respaldo de la silla, de manera que tu columna vertebral se mantenga erguida. La forma de sentarnos durante la meditación puede ser muy importante. Buscamos una postura relajada, con la columna derecha y los hombros relajados. La cabeza puede estar un poco inclinada hacia delante de modo que, si abres los ojos, mirarán hacia el suelo. Busca una postura que represente dignidad y autosuficiencia mientras permaneces relajado, no rígido. Así, tómate un instante para encontrar ese lugar propio, ese sentimiento de relajación y alerta (los facilitadores, aquí, podrían prestar atención a las posturas haciendo las correcciones y sugerencias necesarias).

Puedes permanecer con los ojos abiertos o cerrados, como te resulte más cómodo. A lo largo del curso, podrías probar a mantener los ojos abiertos y permitirles que se cierren para estos ejercicios. A veces, es más conveniente empezar ya con los ojos cerrados para centrar mejor la atención en la propia experiencia de lo que está ocurriendo en tu mente y cuerpo. Pero, por favor, haz lo que te resulte más cómodo. Si mantienes los ojos abiertos, déjalos que enfoquen hacia un punto, a unos centímetros delante de ti, sobre el suelo o en la pared, enfocándolo sin esfuerzo; dejando, simplemente, que tus ojos descansen allí, sin mirar realmente ninguna cosa.

Ahora, deja que tu vientre se afloje de manera que la respiración pueda fluir libremente dentro y fuera; aflojando los músculos de la cara, la mandíbula, hombros y cuello.

Deja de lado, lo mejor que puedas, cualquier pensamiento o idea que te pueda venir. Simplemente, déjalo que pase y se desvanezca y abandona cualquier pensamiento o preocupación sobre lo que pueda venir luego. Mira si te puedes permitir, durante los próximos instantes, estar aquí, simplemente. Llevar la consciencia a las sensaciones físicas puede ser una manera útil de situarse en el presente; porque, independientemente de por dónde pueda vagar la mente, el cuerpo está siempre en el presente. Entonces, ahora, simplemente siente el peso de tu cuerpo sobre la silla o el cojín. Percibe los puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo o con tu silla o cojín. Trata de sentir incluso la leve presión de la ropa sobre tu piel o, tal vez, el aire en contacto con tus manos o tu cara.

Ahora, reúne toda tu atención para llevarla a la próxima respiración. Podrías sentirla en tu abdomen a medida que sube y baja al inhalar y exhalar. Para ayudarte a centrar tu atención, puedes colocar la mano sobre el abdomen y sentir cómo sube y baja. O podrías centrarte en la zona justo por debajo de las fosas nasales para sentir cómo el aire entra y

sale de tu cuerpo.

Elige la zona donde puedas sentir las sensaciones con más fuerza y donde mejor puedas mantener tu atención, notando las sensaciones de la respiración. Sigue con tu consciencia las sensaciones físicas y cómo cambian con cada inspiración y espiración. Fíjate si puedes percibir las pequeñas pausas entre la inspiración y la espiración y, luego, otra vez, el pequeño intervalo antes de la siguiente inspiración.

No estamos intentando respirar profundamente ni cambiar la pauta respiratoria de ninguna manera –simplemente, deja que tu cuerpo respire del modo que lo hace de forma natural. Tu cuerpo no tiene que sentirse de ninguna forma determinada. Simplemente, estamos observando nuestro cuerpo mientras respira, dejando que tu experiencia sea tal como es, sin juzgarla ni tener que cambiarla.

Mientras permanecemos aquí sentados, concentrados en la respiración, la mente, inevitablemente, divaga. Es algo natural; es, sencillamente, lo que las mentes acostumbran a hacer. Cuando tú te des cuenta de que tu atención se ha quedado atrapada en un pensamiento, sentimiento o sensación, simplemente, date cuenta de ello. Incluso, podrías decirte amablemente a ti mismo: “Ahora, no” y permitir que tu mente libere el pensamiento, llevando la atención, una vez más, a la siguiente inspiración. No hay necesidad de que te juzgues a ti mismo cuando tu mente divaga. Simplemente, date cuenta de ello, déjalo pasar y comienza, de nuevo, con la siguiente respiración. Este darse cuenta y volver a empezar forma parte del ejercicio.

Podría ocurrir un ciento de veces y estaría perfecto. Sencillamente, guía de nuevo tu atención a la respiración, y empieza otra vez.

Cuando te encuentres que has sido “desviado” de la consciencia del momento por pensamientos o por la intensidad de las sensaciones físicas, del mejor modo posible, asómate con una curiosidad amable y cuidadosa hacia esa experiencia. Luego, vuelve a conectarte con el aquí y ahora llevando tu consciencia a las sensaciones de la respiración.

En estos últimos momentos, renueva tu intención de estar presente, lo mejor que puedas, volviendo a comenzar una y otra vez, tantas veces como sea necesario. Despréndete de los pensamientos y vuelve, de nuevo, aquí; con tu atención sobre las sensaciones de la respiración.

Ahora, suavemente, ve expandiendo el foco de tu atención para incluir en él la habitación y la gente a tu alrededor. Cuando estés listo, muy despacio y suavemente, permite que tus ojos se abran, mientras permaneces con esta sensación de consciencia.

ZONA SOBRIA PARA RESPIRAR⁴

Práctica 3.3

Hemos estado practicando muchas meditaciones largas tanto aquí como en casa. Ahora, vamos a empezar a poner todo esto en práctica en nuestra vida de tal modo que nos pueda ayudar a enfrentarnos a los desafíos, a las situaciones de estrés, desencadenantes, etc. de cada día. De este modo, este es un ejercicio que se puede hacer prácticamente en cualquier sitio y en cualquier momento porque es muy breve y bastante sencillo. Es un ejercicio especialmente útil para cuando nos encontremos en una situación de estrés o de algo riesgo. Como planteábamos la semana pasada, a menudo, nos ponemos en marcha por cosas que ocurren en nosotros mismos o en nuestro entorno y tendemos a activar el piloto automático, lo que puede dar como resultado que nos comportemos de alguna manera que no vaya en nuestro propio interés. Esta técnica puede ser usada para que nos ayude a salir del modo automático y a hacernos más conscientes y responsables de nuestras acciones.

1. El primer paso es hacer un stop o reducir la marcha justo en el punto en el que te encuentras y que tomes la decisión de salir del modo “piloto automático” llevando la consciencia a ese momento.
2. Luego, simplemente, observa lo que está ocurriendo, en ese instante, en tu cuerpo, en tus emociones y pensamientos.
3. Concentra tu atención, simplemente, en las sensaciones de respirar.
4. Incrementa tu consciencia, expandiéndola hasta incluir la sensación de todo tu cuerpo y de la situación en la que te encuentras.
5. Ahora, aplica tu consciencia para responder con total plenitud. Volveremos a hablar un poco más de este último paso la próxima vez.

Intentémoslo ahora. Puedes cerrar los ojos o permanecer con ellos abiertos.

1. El primer paso es detenerse, salir del modo automático.
2. El siguiente paso es observar lo que está teniendo lugar en tu mente y en tu cuerpo, justamente ahora. ¿Qué estás experimentando en este instante? ¿De qué sensaciones te estás dando cuenta? ¿Notas alguna incomodidad o tensión en tu cuerpo? ¿Qué pensamientos están teniendo lugar? ¿De qué emociones te puedes dar cuenta y en qué lugar de tu cuerpo se experimentan? Simplemente, reconoce todo eso como tu experiencia, justo ahora.
3. Entonces, tienes una sensación de lo que está ocurriendo ahora, en este instante. Ahora, concentrando tu atención, céntrate en la respiración, en cómo sube y baja tu

abdomen, momento a momento, respiración tras respiración, lo mejor que te sea posible.

4. Y el siguiente paso es dejar que se expanda tu consciencia hasta incluir el sentido de todo tu cuerpo; manteniendo todo tu cuerpo en esa consciencia más suave y espaciosa.

5. Para sentir que ese es un lugar desde el que puedes ser capaz de responder a cualquier situación con una mayor consciencia.

Y, luego, cuando ya estés listo, muy suavemente, deja que se abran tus ojos.

ZONA SOBRIA PARA RESPIRAR⁵

Folleto 3.1

Este es un ejercicio que puedes hacer prácticamente en cualquier momento y lugar porque es muy breve y bastante sencillo. Se puede utilizar en medio de una situación estresante o de alto riesgo, si te sientes molesto con algo o cuando estés experimentando impulsos y deseos de consumir. Puede ayudarte a salir del modo “piloto automático”, permitiéndote ser menos reactivo y más consciente y responsable en tu respuesta.

Una forma de recordar sus pasos es el acrónimo SOBRIA.

S – Stop. Cuando estés en una situación estresante o de alto riesgo o, simplemente, de vez en cuando a lo largo del día, acuérdate de parar o reducir la marcha y comprobar qué es lo que está ocurriendo. Este es el primer paso para salir del modo “piloto automático”.

OB – Observar. Observa las sensaciones que están teniendo lugar en tu cuerpo. Observa también cualquier emoción, sentimiento o pensamiento que estés manteniendo. Simplemente, date cuenta, lo mejor que puedas, de todas tus vivencias.

R – Respirar. Concentra tu atención y dirígela a tu respiración.

I – Incrementa tu consciencia hasta incluir el resto de tu cuerpo, tu experiencia y la situación en la que te encuentras; procura llevar todo esto, suavemente, a tu consciencia.

A – Aplica tu propia respuesta (en lugar de reaccionar automáticamente), con consciencia de lo que sería conveniente, realmente, en esa situación y de cuál sería la mejor manera de cuidar de ti mismo. Ocurra lo que ocurra en tu mente y en tu cuerpo, tú todavía tienes la capacidad de elegir la respuesta a aplicar.

**TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 3 MINDFULNESS EN LA VIDA
DIARIA⁶
Folleto 3.2**

TEMA

La meditación mindfulness puede ayudarnos a incrementar la consciencia y, en consecuencia, a realizar elecciones más eficaces en nuestra vida cotidiana. Como la respiración es siempre una experiencia en el momento presente, pararse y centrar la atención en la respiración puede ser una forma de regresar al presente y situarse en el propio cuerpo. Cuando estamos más presentes, a menudo, somos más conscientes y menos reactivos por lo que podemos tomar decisiones desde una posición más fuerte y más clara. La zona SOBRIA para respirar es una práctica que puede extender esta cualidad de la plena consciencia desde la práctica formal, sentados o tumbados, a las situaciones de la vida diaria y a los desafíos con que nos podamos encontrar.

EJERCICIOS PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN 3

Practica con el CD de la meditación sentado 6 días de esta semana y anota tus reacciones en la “hoja de registro de la práctica diaria”.

Empieza a incorporar la “zona SOBRIA para respirar” en tu vida diaria. Lo mejor es practicarla tanto en situaciones del día a día como en las situaciones difíciles. Toma nota de tu práctica en la “hoja de registro de la práctica diaria”.

HOJA DE REGISTRO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁷

Folleto 3.3

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación y anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/ fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Zona SOBRIA para respirar	Observaciones/comentarios
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	

1. Los lectores interesados pueden encontrar información más detallada –en inglés– sobre este documental, así como una breve presentación de 2 minutos, en Internet: www.prison.dhamma.org/cfi.html (N. del T.)
2. Las acciones indicadas entre paréntesis corresponden a las siglas en inglés “SOBER” (Stop, Observe, Breath, Expand, Respond) que justifica el nombre de esta práctica “zona SOBRIA” (N. del T.).
- 3 Basado en Segal, Williams y Teasdale (2002).
- 4 Adaptado de Segal, Williams y Teasdale (2002). Copyright 2002 by Guilford Press. Adaptado con permiso.
- 5 Adaptado de Segal, Williams y Teasdale (2002). Copyright by The Guildford Press. En *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt (Guilford Press, 2011). Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- 6 De *Prevención de recaídas en conductas adictivas. Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- 7 De *Prevención de recaídas en conductas adictivas. Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 4

Mindfulness en situaciones de alto riesgo

Cuando nos frotamos la herida y cedemos a nuestras adicciones, no le permitimos a la herida que se cure. Pero cuando, en vez de eso, experimentamos la cualidad cruda del escozor o del daño de la herida sin frotárnosla, entonces la estamos dejando que se cure. De ese modo, no ceder a nuestras adicciones es el medio de curarnos a un nivel muy elemental.

Es la verdadera forma de alimentarnos a nosotros mismos.

Pema Chödrön

MATERIALES

- Campana
- Pizarra y rotuladores
- CD de “Movimiento Consciente”
- Folleto 5.1: Hoja de trabajo con “zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles”
- Folleto 5.2: Posturas de movimiento consciente
- Folleto 5.3: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 5: Aceptación y acción eficaz.
- Folleto 5.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria

TEMA

Es importante encontrar el equilibrio entre la aceptación de lo que pueda surgir y el alentar una acción saludable o positiva en nuestras vidas. Por ejemplo, puede que no tengamos control sobre cosas que nos ocurren, emociones que nos surgen, nuestro trabajo actual o situaciones familiares, así como tampoco sobre la conducta y reacciones de otras personas. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a estas cosas, tendemos a sentirnos frustrados, enfadados o derrotados y eso puede actuar como un desencadenante para el consumo de sustancias. Cuando aceptamos el presente tal como es, no estamos siendo pasivos; estamos aceptando lo que *ya* es sin luchar ni resistirnos. A menudo, este es un primer paso para el cambio. Lo mismo se puede aplicar a la auto-aceptación; a menudo, requiere una total aceptación de nosotros mismos, tal como somos, antes de que pueda darse el cambio real.

OBJETIVOS

- Introducir y cultivar una relación diferente en relación a las experiencias difíciles tales como sensaciones, emociones o situaciones incómodas.
- Comentar el papel de la aceptación en el proceso de cambio.
- Introducir el movimiento consciente como otra manera de practicar consciencia y aceptación.

GUION DE LA SESIÓN

- Acogida.

- Meditación sentados: Sonido, respiración, sensaciones, pensamiento, emoción (práctica 5.1).
- Revisión de la práctica.
- Zona SOBRIA para respirar (en parejas) (práctica 5.2).
- Utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.
- Coloquio sobre Aceptación y acción eficaz.
- Movimiento consciente.
- Ejercicios para casa.
- Despedida.

EJERCICIOS PARA CASA

- Hoja de seguimiento de la práctica diaria.
- Meditación sentados, movimiento consciente o exploración corporal.
- Zona SOBRIA para respirar, con regularidad y cuando te encuentres en una situación difícil o de alto riesgo.
- Hoja de trabajo sobre utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.

Acogida

Siguiendo la línea de las sesiones anteriores, es conveniente empezar compartiendo las experiencias de los participantes mediante una breve descripción de una o dos palabras. Se invita a los participantes a que centren sus descripciones en la experiencia del momento actual y a que observen la tendencia de la mente a anticipar y preparar una respuesta mientras aguardan su turno. Los facilitadores pueden animar al grupo a que no intenten planificar, a que escuchen plenamente a los otros miembros y a que detecten qué es lo surge cuando les llegue el turno.

Consciencia visual

En las sesiones anteriores hemos presentado algunos ejercicios para ayudar a llevar la consciencia plena de los ejercicios formales a la vida diaria. Esta cuarta sesión está diseñada para continuar haciendo esta integración con una especial incidencia en la aplicación de esta consciencia plena a ámbitos más complicados o a situaciones que tienden a provocar un comportamiento reactivo. Los ejercicios vivenciales se centran en la utilización de algunas de las prácticas y habilidades ya familiares, como la “zona SOBRIA para respirar”, en el contexto de una situación difícil. La sesión empieza con un breve ejercicio de consciencia visual (práctica 4.1). Hemos comprobado que este ejercicio es más útil cuando hay la oportunidad de mirar hacia fuera, para observar cómo el viento mueve los árboles o ver a la gente o coches pasando. A falta de una ventana, simplemente, hemos repetido el ejercicio auditivo de la sesión anterior. Debemos ser muy

cuidadosos a la hora de advertir que este ejercicio no es sencillo y que darse cuenta, en profundidad, de la manera habitual en la que trabaja la mente (p. e.: etiquetando y categorizando automáticamente) forma parte de la práctica.

Revisión de los ejercicios para casa

A la hora de revisar las experiencia con la meditación sentados y la “zona SOBRIA para respirar”, es conveniente –una vez más– disipar cualquier expectativa sobre cualquier resultado concreto. Los participantes, a menudo, esperan sentirse relajados o poder conseguir una mente tranquila y concentrada por lo que suele ser necesario insistir, una y otra vez, en que el propósito de la práctica es hacerse consciente de las tendencias de la mente, incluso al llegar a la cuarta semana. Al revisar la meditación sentados, conviene recordar a los participantes que el observar una mente inquieta o que divaga forma parte de la práctica y es una oportunidad para observar nuestras reacciones a tales tendencias.

Meditación sentados:

Sonido, respiración, sensación, pensamiento

La primera práctica sentados, presentada en la sesión anterior (práctica 3.2), empezaba con la consciencia básica de la respiración. Cada una de las sesiones siguientes se apoya en esta práctica, expandiendo el campo de la consciencia para incluir otras experiencias sensoriales. La actual sesión de meditación (práctica 4.2) empieza, de nuevo, con la consciencia de sonidos, se desplaza a la consciencia de la respiración y, luego, a las sensaciones y pensamientos. En las siguientes sesiones se seguirá trabajando con esas vivencias y se introducirá la consciencia de las emociones.

Ahora, los participantes ya han trabajado con la práctica sentados durante una semana y, probablemente, se estarán encontrando con viejas dificultades y desafíos nuevos. Estos cambios de impresiones, con frecuencia, permiten que los participantes se den cuenta de esos problemas y compartan con el grupo lo que han observado a lo largo de la semana anterior. El contenido de lo que aparezca no es lo esencial; es, simplemente, el proceso por el que se llegan a dar cuenta de los diferentes aspectos de su experiencia, cualquiera que ésta pueda ser.

Participante: Las pausas largas en la grabación me volvían loco.

Facilitador: Bien. ¿Qué es lo que notabas? ¿Qué te surgía durante las pausas?

Participante: ¡Oh, tío! La verdad es que me ponía muy agitado.

Facilitador: ¿Dónde notabas la agitación o la inquietud en aquel momento?

Participante: ¡Oh, bueno! Yo sabía que estaba agitado.

Facilitador: O sea, que sentías agitación. ¿Qué ocurría luego?

Participante: La sentía; trataba de dejarla, o pasar de ella, luego intentaba volver a la respiración. Solo intentaba sentarme con ella y dejar que la agitación estuviera ahí; pero volvía al momento. A veces, mi mente quería ir a mirar la hora; entonces, el pensamiento: “¿Cuándo va a terminar esto”?

Facilitador: ¿También había sensaciones?

Participante: Sí; mi cuerpo sentía como un picor por todas partes y yo solo quería moverme.

Facilitador: ¡Bravo! Has notado la agitación, la forma en que se siente en el cuerpo; además, has visto cómo reacciona la mente. ¿Te resulta familiar este sentimiento o deseo de moverte, o escapar?

A menudo, a estas alturas del curso, los clientes empiezan a notar cambios en su práctica y en sus respuestas a lo que están experimentando.

Participante 1: Al principio, yo andaba muy a la deriva, dentro y fuera, distraído y escuchando otras cosas pero la otra noche, me di cuenta de que mis pensamientos estaban bien centrados en mi respiración y eso fue muy agradable.

Facilitador: Entonces, has notado que durante esta última semana, con práctica, tu mente es capaz de permanecer más centrada. ¿Era que tu mente no divagaba tanto o es que tú eras capaz de darte cuenta antes de las divagaciones?

Participante 1: Algo de las dos cosas. Menos divagaciones y mayor facilidad de controlarlas cuando me daba cuenta.

Facilitador: Y dices que fue agradable el haber aumentado la concentración. ¿De qué te diste cuenta, en relación a esa satisfacción?

Participante 1: Una especie de relajación y alivio. Sentía cómo se aflojaba el estrés, la tensión física

Participante 2: Yo también. Parece como si se hiciera más fácil, cada vez, el estar centrado en el ejercicio. Yo todavía divago un poco pero me pillo a mi mismo cuando empiezo a perderme y, entonces, vuelvo al sitio. Justo empecé a sentir un picor cuando tú decías de llevar la consciencia a cualquier punto de incomodidad. Entonces, traté de delimitar esa sensación física en mi enfoque.

Facilitador: ¿Qué fue lo que notaste?

Participante 2: Creo que me olvidé de ello.

Facilitador: Tal vez la primera reacción fuera rascarse.

Participante 2: Sí, casi automáticamente. Casi me pongo a rascarme. Luego, me quedé con la sensación. Luego, volví a la respiración, y luego, no me acuerdo. No sé, mi centro de atención, simplemente, cambió.

Participante 3: Cuanto más practico, más me encuentro con que mis pensamientos todavía divagan pero tienden a regresar mucho antes. Al principio, me era difícil evitar que mis pensamientos se fugaran; ahora, es más fácil volver al momento presente.

Facilitador: Es decir, que tú también te estás dando cuenta de que la mente todavía lo hace, todavía divaga. Pero, cada vez, eres más capaz de darte cuenta y de atraparla antes y de volver, intencionadamente, al momento presente.

De manera que hemos estado oyendo algunos de los cambios de los que os estáis dando cuenta. ¿Alguno se ha dado cuenta de que su experiencia es bastante semejante a como era en la sesión 1?

Participante 3: Bueno, a mí me parece que la respiración me ayuda a volver. Realmente, no evita que divague pero el centrarme en la respiración me ayuda a volver. Es lo permanente; es como el punto de referencia. Esa parte es más fácil.

Facilitador: Genial. Estoy encantado de que estéis todos compartiendo estas experiencias. Como habéis descrito la mayoría y tal como hemos estado hablando desde la primera semana, la clave no es evitar que nuestras mentes divaguen. Van a divagar; eso es, precisamente lo que hacen las mentes. La idea es darse cuenta y poner en práctica el retomar la atención una vez y otra. Darnos cuenta, tal vez, de que tenemos alguna capacidad de elección en la manera de responder a lo que hacen nuestras mentes. Y eso puede resultar más fácil con la práctica. Justo ahora, estamos observando a nuestras mentes, conociéndolas un poco mejor. Vemos lo que ocurre cuando les pedimos que se centren en un objeto o experiencia que nosotros elegimos. Y observamos cómo reacciona la mente ante las cosas que surgen cuando lo está haciendo.

A menudo, durante esta cuarta semana, la gente empieza a notar algunos cambios en su manera de responder a esas experiencias físicas, emocionales o cognitivas que surgen, no solo durante su práctica sino también en su manera de responder a las situaciones de la vida diaria.

Participante 1: Esta práctica me está ayudando a enfrentarme a la bebida de mi esposa. Normalmente me sentía muy molesto.

Facilitador: ¿Qué es lo que estás notando que es distinto?

Participante 1: Me está ayudando a centrarme en cómo son mis emociones.

Facilitador: Entonces, en el momento en el que te estás sintiendo molesto, ¿de qué te das cuenta?

Participante 1: No reacciono tan rápido a mi enfado o a mi juicio.

Facilitador: Así que, sientes que el enfado está viniendo y, entonces, ¿cómo respondes a eso?

Participante 1: Lo que hago ahora, y que resulta bastante sorprendente, es que, en vez de ponerme a gritar, me aseguro de que está bien y a salvo y siento más compasión.

Facilitador: Parece que, en lugar de la cadena habitual de: “desencadenante, luego enfado, luego la reacción habitual de gritar”, estás respondiendo de una manera distinta. Muchas gracias. ¿Hay alguna otra experiencia?

Participante 2: Yo noto algo parecido. Ya no es enfado, es la capacidad de tomarme un momento y centrarme en lo que podría ser el tema real, en lo que estoy sintiendo realmente; cómo me afecta emocionalmente y en mi cuerpo. Puede que sea más consciente cuanto empiezo a quedarme atrapado en algo, entonces, cuando empiezo a darme cuenta, me hago consciente de que mi mente está despegando. Entonces, más o menos, paro y vuelvo a centrarme.

Facilitador: Sí, y en eso consiste, precisamente, la práctica: ser consciente; simplemente, darse cuenta de que la mente está divagando o “despegando” y, tal vez, pararla y volver a centrarse intencionadamente en el presente.

Riesgos de recaída individuales y comunes

Una de las principales intenciones de esta sesión es desplazarse desde la integración de la consciencia plena en la vida cotidiana a otros objetivos específicos en los que estas prácticas podrían resultar útiles en situaciones de alto riesgo. Existen situaciones en las que cada cual tiende a actuar de manera reactiva, ya sea procurándose una sustancia, arremetiendo contra alguien o apartándose. Este ejercicio de identificación de situaciones de alto riesgo no solo ayuda a reconocer áreas de riesgo para cada individuo sino que, además, pone de manifiesto las pautas reactivas comunes a muchos de nosotros.

Generalmente, empezamos pidiendo a los participantes que comenten algunos desencadenantes o situaciones de riesgo recientes. Podrían servirse de la “hoja de trabajo sobre desencadenantes” (folleto 2.2) para identificar los puntos en común de sus situaciones activadoras o, simplemente, para reflexionar sobre anteriores caídas o situaciones comprometedoras. Les preguntamos sobre su experiencia general, o sobre el tipo de situación, más que sobre la historia (p. e.: conflicto con la familia, situaciones o ambientes en los que llegarían a consumir sustancias, o bien sentimientos de enfado o

soledad). Puede resultar útil para este ejercicio escribir las respuestas de los participantes en la pizarra. A medida que se van identificando distintos ejemplos de situaciones problemáticas o de desencadenantes, suelen aparecer grupos o categorías. Puede servir de ayuda el referirse a este punto para investigar los precipitantes habituales de recaída. En los grupos con los que hemos trabajado hasta el momento, han aparecido de manera consistente tres categorías "tope": estados emocionales negativos ("negativo" es un término utilizado tradicionalmente en la práctica de prevención de recaídas con terapia cognitivo conductual; nosotros empleamos "desafiante" o "comprometedor"), presión social (incluyendo situaciones sociales asociadas con el consumo de sustancias que no implican, necesariamente, presión directa de compañeros pero en las que se experimentan presiones hacia el consumo), y conflictos interpersonales (a menudo, con algún miembro de la familia o con la pareja). Destacar estas categorías puede llevar a darse cuenta tanto de las pautas de riesgo específicas para un individuo como de la familiaridad de tales desafíos para todos nosotros.

Zona SOBRIA para respirar en una situación desafiante

La práctica durante la sesión de la zona SOBRIA en una situación desafiante (práctica 4.3) permite que los participantes hagan una generalización desde la discusión de tales situaciones a la vivencia directa. Este ejercicio permite la experiencia de detenerse justo al límite del punto en el que normalmente nos volvemos reactivos, rompiendo la inercia del "piloto automático" y centrando la atención en aquello que vaya surgiendo. El ejercicio no se realiza con la intención de "arreglar" la forma en que nos sentimos o en que pensamos sino en poder aplicar una mayor consciencia a la experiencia tal como es y en permitir el espacio necesario para tomar una decisión más consciente e intencional. Este argumento se les transmite una y otra vez a los participantes y, según nuestra experiencia, nunca se enfatiza demasiado.

Podemos pedir a los participantes que escojan una situación reciente en la que se hubieran sentido activados, o se hubieran comportado de forma reactiva, o una supuesta, a partir de la lista del encerado. A la hora de seleccionar el escenario para la práctica, le pedimos a la gente que se protejan a sí mismos, escogiendo algo que no les resulte demasiado irresistible o difícil, sino que les suponga un reto aceptable en sus vidas. Los participantes suelen tener dificultades para escoger el escenario "adecuado" o "el mejor". Cualquier situación que les provoque una reacción brindará material para practicar. La primera situación o sentimiento que acuda a la mente suele ser una buena elección.

Además de preguntar sobre la experiencia después del ejercicio, puede ser conveniente analizar la aplicación de esta práctica en la vida diaria. Por ejemplo, ¿qué sería lo más

probable que hicieras en una situación difícil? ¿Qué es lo que te haría más difícil esta práctica en tales situaciones? ¿Cómo podrías trabajar con eso, o cómo podrías acordarte de hacer esta práctica? ¿En que situaciones crees que ésta podría ser una buena práctica para ti?

Meditación caminando

Existen diferentes modos de practicar la meditación caminando (práctica 4.4). Al igual que las restantes prácticas, esta meditación se dirige mejor desde la propia experiencia. El facilitador podría describir el proceso que está desarrollando mientras ella o él mismo practica la meditación caminando. Una vez más, mostramos un ejemplo al final del capítulo pero esperamos que los facilitadores no lo utilicen como guion, sino que dirijan desde su propia experiencia.

La meditación caminando puede ser dirigida como una práctica formal estructurada (“levantar, colocar, cambiar”) o desde una consciencia más abierta de la totalidad del proceso, favoreciendo una actitud de mayor curiosidad, incluso infantil (¿Cómo es caminar? ¿Cómo se sienten los pies cuando se mueven? Nota todos los músculos que se necesitan para mover la pierna). El facilitador podría dar sugerencias distendidas, por ejemplo, imaginarse caminando por primera vez, como si uno acabara de caer en un organismo humano y su tarea fuera observar cómo se camina.

Los participantes pueden experimentar con distintas velocidades. Para empezar, se podría caminar a un paso más lento de lo normal para tener una buena oportunidad de ser totalmente consciente de las sensaciones de caminar. Una vez que los participantes se sientan cómodos caminando despacio, con consciencia, podrían experimentar caminando a una velocidad cada vez mayor. Si aparece inquietud o agitación, podría resultar útil empezar a caminar más rápido, con consciencia, y disminuir a un paso más natural, a medida que la mente se asienta.

La meditación caminando se puede hacer de una manera “formal”, en casa, o en un lugar adecuado, en el exterior, o bien “informalmente”, en el exterior o en público, en el transcurso de la vida diaria. La práctica, semejante a la de “zona SOBRIA” puede ser una forma de comprobación a lo largo del día. Mientras se camina hacia el trabajo o a la parada del autobús, uno podría notar, simplemente, cómo se siente el cuerpo; luego, cambiar la consciencia hacia los sonidos, luego, a la experiencia de ver, luego a la de respirar. O bien uno se puede quedar simplemente con la sensación física de caminar.

Muchas veces la gente se siente torpe, tonta o avergonzada mientras realiza el ejercicio. La consciencia de estas reacciones también forma parte de la práctica. Puede resultar útil incluir todo eso a la hora de dirigir el ejercicio, animando a los participantes a que noten

todo cuando pueda surgir, incluyendo cualquier pensamiento que tengan en relación al ejercicio, así como los sentimientos de torpeza o vergüenza para, de nuevo, centrarse en la experiencia de caminar.

Cuando es posible, nosotros instruimos al grupo a través de unas indicaciones iniciales para, luego, dejar que se muevan por un área amplia para que practiquen por sí mismos durante un tiempo. Animamos a los participantes a que elijan una pequeña extensión de terreno y que caminen a lo largo de ella, se giren y vuelvan en sentido contrario. La idea consiste en experimentar, simplemente, el hecho de caminar, frente al “tener que” llegar a alguna parte. En algunos entornos no será posible caminar arriba y abajo o salir de la sala para practicar; en tales casos, se puede permanecer en la sala y caminar en círculo.

Ejercicios para casa

Tras estas cuatro semanas, les pedimos a los clientes que vuelvan a practicar la meditación sentados o la exploración corporal, lo que elijan, durante 6 o 7 días (folleto 4.1). Se les pide que practiquen la meditación caminando, al menos, dos veces y la zona SOBRIA para respirar en las experiencias habituales de cada día y/o cuando experimenten alguna situación o emoción comprometida. Asimismo, se les pide a los participantes que registren su práctica de meditación mediante la “hoja de registro de la práctica diaria” (folleto 4.2).

Despedida

Puede concluirse la sesión con unos momentos de silencio o con una descripción de una o dos palabras sobre la experiencia del momento presente, lo mismo que se hizo al principio de la sesión.

CONSCIENCIA VISUAL

Práctica 4.1

Siéntate o incorpórate de manera que puedas ver cómodamente a través de la ventana. Tómate unos instantes para mirar hacia fuera, dándote cuenta de las diferentes sensaciones visuales: los colores, las diferentes texturas, las formas. Durante los próximos minutos, simplemente, observa si puedes dejar de intentar darle un sentido a las cosas de la manera que hacemos habitualmente; en vez de eso, trata de verlas, simplemente, como pautas de color, forma y movimiento.

No necesitas analizar ni pensar sobre lo que estás viendo... lo mejor que puedas, permítete experimentar el “ver”. Si te encuentras con que estás teniendo pensamientos como: “esto es muy raro” o “no puedo hacerlo”, simplemente, toma también nota de eso y lleva tu atención a la experiencia de ver. Cada vez que te des cuenta de que has empezado a pensar sobre lo que estás viendo o que la mente empieza a contarte historias sobre lo que estás viendo en lugar de, simplemente, experimentarlo, toma nota de ello, amablemente y deja que tu mente se desprenda de toda idea para que vuelva, de nuevo, a la experiencia de ver, simplemente, lo que hay: los colores, formas, líneas y contornos, movimiento.

Cuando estés listo, vuelve a centrar tu atención en la sala.

MEDITACIÓN SENTADOS: SONIDO, RESPIRACIÓN, SENSACIÓN, PENSAMIENTO

Práctica 4.2

Siéntate en una postura cómoda. Si estás en una silla, coloca los pies, planos, sobre el suelo, sin cruzar las piernas. Cierra los ojos suavemente o, si prefieres mantenerlos abiertos, reposa tu mirada en un punto a unos centímetros delante de ti. Encuentra tu postura, sentándote con un sentido de dignidad, de manera que permanezcas alerta y despierto y también relajado.

Sintiendo el peso de tu cuerpo en la silla o sobre tu cojín, observa los puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo y con la silla.

Puedes tomarte unos instantes para recordarte tu intención de estar aquí y de comprometerte a estar presente del mejor modo posible mientras dure el ejercicio. Busca esa amable determinación de continuar con la práctica, sabiendo que puedes empezar de nuevo, renovando esta intención y compromiso tantas veces como te sea necesario.

Ahora, sencillamente, despréndete de todo cuanto tu mente pueda traer consigo esta tarde. Despréndete del pasado, de planes o preocupaciones sobre el futuro. En este momento, tu trabajo consiste, sencillamente, en relajarte en el momento presente, soltando los pensamientos tantas veces como sea necesario y comenzando de nuevo con la atención centrada en la experiencia del presente.

Empieza por notar, sencillamente, los sonidos y la sensación de oír. Observa los sonidos que hay dentro de tu cuerpo y los sonidos de fuera de tu cuerpo. Percibe la textura y el tono de los sonidos. Tal vez, escuchando la tranquilidad de los sonidos más lejanos. Si en algún momento te sientes arrastrado por la experiencia de oír, date cuenta de ello, sencillamente y, con amabilidad, lleva de nuevo tu atención al sonido.

Ahora, deja que los diferentes sonidos se desvanezcan en el fondo de tu consciencia y deja que tu atención repose en la respiración, en las sensaciones de tu abdomen a medida que la respiración entra y sale de tu cuerpo. Observa la ligera tensión de tu abdomen elevándose con cada inspiración y la suave caída en cada exhalación. Centra tu atención suave y firmemente en cada inhalación y en cada exhalación. Observando las sensaciones al inhalar y al exhalar, así como las pequeñas pausas entre la inspiración y la espiración.

No tienes que tratar de controlar ni cambiar la respiración de ninguna manera; simplemente, observa a tu cuerpo respirando. Cuando tu atención quiera vagar fuera de la respiración, simplemente adviértelo y, tranquilamente, tráela de regreso. Dejándose ir y empezando de nuevo con la atención reposando sobre la respiración.

Ahora, cuando estés listo, deja que la respiración se desvanezca en el trasfondo de tu

experiencia y lleva tu atención a las sensaciones del cuerpo. Percibe todas las diversas sensaciones que pueden estar presentes en este momento; sensaciones de tacto, presión, hormigueo, pulsación, picor o cualquier otra. Dedica unos instantes a explorar todas esas sensaciones. Puedes explorar tu cuerpo, de los pies a la cabeza o, simplemente, abre tu consciencia a todo el cuerpo como una unidad, percibiendo cualquier cosa que surja y permitiendo que tu atención vaya a esa sensación o área.

Si encuentras sensaciones que son especialmente intensas, puedes llevar tu consciencia a esas áreas y explorar la pauta detallada de esas sensaciones con gentileza y curiosidad: ¿Cómo son las sensaciones? ¿Varían con el tiempo? Continúa observando las sensaciones de tu cuerpo durante unos instantes.

Cuando observes que tu consciencia ya no está centrada en tu cuerpo, percibe qué hay en tu mente y, suavemente, felicítate a ti mismo; ya has vuelto de regreso y vuelves a ser consciente de tu experiencia. Y comienza de nuevo.

Ahora, cuando estés listo, deja que las sensaciones de tu cuerpo se muevan en el trasfondo de tu consciencia mientras permites que tu atención se desplace a los pensamientos. Intenta percibir el próximo pensamiento que surja en tu mente. Ahora, observa cada pensamiento a medida que surge y se desvanece; adviértelo en cuanto surja y, luego, suavemente, déjalo correr. Observa tu mente. Tal vez podrías tratar de ponerle una etiqueta a este proceso de pensamiento, sencillamente, diciéndote a ti mismo “pensamiento” o “pensar” cada vez que aparezca un pensamiento. Si adviertes que te precipitas dentro de un pensamiento o una historia, sencillamente, observa eso también y, amablemente, déjalo pasar y vuelve tu atención a la consciencia de pensar. Si notas que tu mente se pierde una y otra vez en los pensamientos, siempre puedes reconectar con el aquí y ahora llevando tu consciencia a los movimientos de la respiración. Ahora, continúa practicando por ti mismo durante un momento.

En los instantes finales de la meditación, volvemos la mirada para ver como ha sido para ti esta práctica. Observa si hay algún juicio sobre cómo lo hiciste o, tal vez incluso, acerca de quien eres. Y confía en que cada vez que ponemos una atención consciente en nuestra experiencia, cada vez que nos detenemos y ponemos nuestra intención en volver al presente, nos estamos nutriendo a nosotros mismos; cuidando de nosotros mismos de una manera fundamental, independientemente de cuanto pueda surgir durante la práctica o de lo que nuestras mentes y cuerpos estén haciendo.

Ahora, amablemente, cuando estés listo, permite que tu consciencia incluya la sala y, lentamente, se amplíe para incluir a la gente a tu alrededor. Tómate unos instantes para percibirte a ti mismo y a los demás que están aquí, practicando contigo. Cuando estés listo, muy lenta y amablemente, deja que se abran tus ojos.

ZONA SOBRIA PARA RESPIRAR EN SITUACIONES DIFÍCILES¹

Práctica 4.3

Vamos a hacer un ejercicio parecido al ejercicio de “zona SOBRIA para respirar” que hicimos la semana pasada, pero llevándolo un paso más allá. Este es también un ejercicio que se puede realizar prácticamente en cualquier momento y lugar porque es muy breve y bastante sencillo. Se puede utilizar en medio de una situación estresante o de alto riesgo, cuando nos sentimos molestos por algo, o cuando se están experimentando deseos e impulsos para consumir.

¿Alguien puede recordarnos cuáles eran los pasos?

Stop y salir del “piloto automático” en cualquier situación en la que te encuentres. Este es el primer paso para librarte del modo “piloto automático”. El hecho de detenerlo puede ser un paso importante para hacer cambios en tu vida.

OBservar lo que está sucediendo justo ahora, en este mismo instante.

Respirar centrando la atención en la respiración

Icrementar la consciencia hasta incluir una sensación del cuerpo como un todo.

Aplicar una respuesta consciente, dándote cuenta del abanico de posibilidades que se abre frente a ti en esta situación. ¿Cómo podrías cuidar de ti mismo, lo mejor posible, en este momento?

Para este ejercicio, te vamos a pedir que te imagines una situación en la que podrías sentir la tentación de reaccionar de un modo que no te resultara conveniente. Podría ser una situación en la que estuvieras tentado de consumir. Pero te vamos a pedir que te imagines, tal como hiciste hace unas semanas, cuando practicaste surfear los impulsos, que no consumas ni reacciones de ningún modo que te resulte perjudicial a ti o cualquier otra persona. Te animamos a que permanezcas con aquello que surja, con un sentimiento de gentileza y curiosidad. Si esto te parece algo que no quieres o que no estás dispuesto a hacer, te animamos a que respetes ese límite. Podrías imaginar un escenario en el que responderías de una manera automática o reactiva; por ejemplo, una relación o una situación ante la que podrías reaccionar con enfado o de una manera hiriente para ti o para la otra persona. Es mejor escoger algo que suponga un desafío pero que no resulte abrumador.

Entonces, vamos a intentarlo ahora:

Cierra los ojos, si te resulta cómodo, y lleva tu mente a una situación o circunstancia que haya tenido lugar o que tú imagines que podría ocurrir; una situación que te suponga un desafío. Podrías utilizar alguna de las que acabamos de hablar o pensar en otra

distinta si lo prefieres. Podría ser una situación o, tal vez, una persona o una emoción que tiende a provocar una reacción en ti –tal vez el deseo o impulso hacia alguna droga o, tal vez, el impulso de reaccionar de manera automática–. Tómate un instante para imaginar a esa persona, lugar, situación o sentimiento en este momento. Introdúctete realmente en la historia, hasta el punto de llegar a sentir la incomodidad o la reactividad que te provoca.

Entonces, el primer paso es hacer un stop precisamente en el punto conflictivo y tomar la decisión de salir del modo “piloto automático”.

El siguiente paso es observar, hacerte realmente consciente de lo que está ocurriendo en ti justo ahora, notando primero las sensaciones físicas, lo que está teniendo lugar en el cuerpo; Percibe las emociones; luego cualquier pensamiento que pueda surgir. Observa también cualquier impulso que puedas experimentar para actuar de una manera determinada. No estamos rechazando ni forzando nada; solo reconocemos lo que está ocurriendo. Siente cómo es el hecho de limitarte a observar tu experiencia durante un momento.

El tercer paso es llevar la atención sobre la respiración, tomando consciencia de los movimientos del abdomen, de cómo sube y baja con cada respiración. Utilizando, justamente, el ancla de la respiración para volver al cuerpo y asentarnos en el presente.

Ahora, con toda nuestra atención, el siguiente paso es incrementar esta consciencia hasta incluir la sensación de todo el cuerpo, corazón y mente, incluyendo cualquier tirantez o tensión, emoción, comprobando de nuevo la mente y cualquier pensamiento o impulso. Manteniendo todo tu cuerpo en esta consciencia ligeramente más suave y espaciosa.

Desde este lugar de mayor consciencia, observa de nuevo la situación de alto riesgo en la que te encuentras... esa situación, emoción o persona que te suponen un riesgo. Y observa las posibilidades que tienes ante ti. Observa que, independientemente de los pensamientos y sensaciones que estén teniendo lugar en tu mente y cuerpo en este momento, tú aún tienes muchas opciones de manera que puedes aplicar tu propia respuesta. Desde este lugar de consciencia, compasión por ti mismo, pregúntate cuál es para ti la mejor elección, cuál está más en consonancia con aquello que tu quieres ser en esta vida, con lo que es realmente importante para ti. Imagínate a ti mismo realizando esa elección que te aparta del consumo o de reaccionar de cualquier manera que te resulte perjudicial a ti o a los demás. Mientras haces esa elección, observa lo que va ocurriendo en tu cuerpo. ¿Qué sensaciones, pensamiento y sentimientos tienen lugar?

Cuando estés listo, suavemente, deja que la escena se desvanezca, permite que tu atención regrese a la sala y permite que tus ojos se abran.

MEDITACIÓN CAMINANDO²

Práctica 4.4

En este ejercicio vamos a mantener los ojos abiertos. Para comenzar, simplemente, mantente de pie con las rodillas sueltas y los brazos descansando cómodamente a los lados. Enfoca suavemente tu mirada, dejándola que repose sobre el suelo a unos centímetros delante de ti. Ahora, lleva tu consciencia a la planta de los pies, y nota la sensación física de tus pies en contacto con el suelo y el peso de tu cuerpo sostenido por tus piernas y pies.

Permite que tu peso se traslade muy suavemente sobre el lado izquierdo, de manera que la pierna izquierda sea la que soporte el peso mientras que la pierna derecha está libre. Siente cómo la pierna izquierda se va “llenando” mientras que la pierna derecha parece vaciarse.

Ahora, vuelve a cambiar el peso al centro, advirtiéndolo cómo el cuerpo sabe dónde está. Nota si hay alguna tendencia a desplazarte al otro lado. Ahora, permite que el peso se traslade a la derecha, pasando el peso a la pierna derecha.

Y ahora, muy suavemente, da un paso con la pierna izquierda, permaneciendo con todas las sensaciones mientras lo llevas a cabo. Siente cómo el talón izquierdo despegas del suelo, los músculos se contraen, las articulaciones se mueven. Baja el pie para colocarlo sobre el suelo, delante de ti y permite que el peso se desplace un poco hacia ese pie. Detente ahí un instante. Observando si se presenta algún impulso –tal vez de mover la pierna derecha–.

Y, luego, mueve la pierna derecha –levantando el talón y moviendo la pierna hacia delante hasta colocar el talón y, luego, todo el pie sobre el suelo–, después, desplaza el peso hacia delante, sobre la pierna derecha.

Continúa de este modo, levantando la pierna, moviéndola hacia delante, colocándola sobre el suelo. Mientras eres consciente, del mejor modo posible, de las sensaciones físicas en los pies y piernas y del contacto de los pies con el suelo. Mantén la mirada dirigiéndola suavemente hacia delante. Tal vez podrías etiquetar los movimientos de cada paso como un medio para centrar tu atención: “levantar, mover, colocar”. O podrías dejar que tu atención se desplazara por tu cuerpo como hacías en la “exploración corporal”, para notar todas las sensaciones a medida que te mueves.

Al igual que en las demás meditaciones que hemos practicado, tu atención puede vagar a través de los pensamientos sobre el ejercicio o por cualquiera de tus planes o recuerdos. Cuando observes algo de esto, suavemente, deja todo eso y permite que la

atención vuelva a recaer sobre la experiencia actual de caminar.

Ahora, cuando estés listo, vuelve a tu silla, manteniendo la misma cualidad de consciencia mientras tomas asiento.

TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 4 MINDFULNES EN SITUACIONES DE ALTO RIESGO³

Folleto 4.1

TEMA

La práctica de la atención consciente puede favorecer la creación de una sensación de espacio y perspectiva en las situaciones comprometidas. En esta sesión, nos centramos en estar presentes en situaciones que antes habían desencadenado el comportamiento de consumo de sustancias u otras pautas reactivas. Ahora, aprendemos que podemos relacionarnos de otra forma con las presiones o los impulsos al consumo de sustancias y practicar el responder con consciencia en lugar de reaccionar “automáticamente” o por hábito.

EJERCICIOS PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN 4

1. Practica la meditación sentados 6 de los 7 días.
2. Practica la “zona SOBRIA para respirar” con regularidad y cuando percibas emociones, sensaciones e impulsos desafiantes o cada vez que adviertas que te estás volviendo reactivo. Anota tu práctica en la “hoja de registro de la práctica diaria”.
3. Practica la meditación caminando, al menos, dos veces esta semana. El propósito de la práctica caminando es conectar con la consciencia del cuerpo en movimiento y en la vida cotidiana. Puedes practicarlo formalmente en un lugar privado, caminando arriba y abajo por un trayecto corto. También podrías ponerlo en práctica con alguna rutina diaria; por ejemplo, mientras caminas a la parada del autobús o cuando sacas a pasear al perro. Si practicas en la vida diaria, puedes probar a desplazar tu atención entre las sensaciones de caminar, la experiencia de mirar, la experiencia de escuchar y la observación de la respiración, manteniendo tu consciencia en cada una de ellas durante unos instantes y continuando luego, moviéndote entre ellas.

HOJA DE SEGUIMIENTO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁴

Folleto 4.3

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación. Anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/ fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Zona SOBRIA para respirar	Caminar	Notas/Comentarios
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	¿Cuántas veces? ___	

¹ Adaptado de Segal, Williams y Teasdale (2002). Copyright 2002 by Guilford Press. Adaptado con permiso.

² Basado en Segal, Williams y Teasdale (2002).

³ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

⁴ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 5

Aceptación y acción eficaz

Dame la serenidad
De aceptar las cosas que no puedo cambiar;
Valor para cambiar las cosas que puedo
Y sabiduría para reconocer la diferencia

Reinhold Niebuhr

MATERIALES

- Campana
- Pizarra y rotuladores
- CD de “Movimiento Consciente”
- Folleto 5.1: Hoja de trabajo con “zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles”
- Folleto 5.2: Posturas de movimiento consciente
- Folleto 5.3: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 5: Aceptación y acción eficaz.
- Folleto 5.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria

TEMA

Es importante encontrar el equilibrio entre la aceptación de lo que pueda surgir y el alentar una acción saludable o positiva en nuestras vidas. Por ejemplo, puede que no tengamos control sobre cosas que nos ocurren, emociones que nos surgen, nuestro trabajo actual o situaciones familiares, así como tampoco sobre la conducta y reacciones de otras personas. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a estas cosas, tendemos a sentirnos frustrados, enfadados o derrotados y eso puede actuar como un desencadenante para el consumo de sustancias. Cuando aceptamos el presente tal como es, no estamos siendo pasivos; estamos aceptando lo que *ya* es sin luchar ni resistirnos. A menudo, este es un primer paso para el cambio. Lo mismo se puede aplicar a la auto-aceptación; a menudo, requiere una total aceptación de nosotros mismos, tal como somos, antes de que pueda darse el cambio real.

OBJETIVOS

- Introducir y cultivar una relación diferente en relación a las experiencias difíciles tales como sensaciones, emociones o situaciones incómodas.
- Comentar el papel de la aceptación en el proceso de cambio.
- Introducir el movimiento consciente como otra manera de practicar consciencia y aceptación.

GUION DE LA SESIÓN

- Acogida.
- Meditación sentados: Sonido, respiración, sensaciones, pensamiento, emoción (práctica 5.1).
- Revisión de la práctica.

- Zona SOBRIA para respirar (en parejas) (práctica 5.2).
- Utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.
- Coloquio sobre Aceptación y acción eficaz.
- Movimiento consciente.
- Ejercicios para casa.
- Despedida.

EJERCICIOS PARA CASA

- Hoja de seguimiento de la práctica diaria.
- Meditación sentados, movimiento consciente o exploración corporal.
- Zona SOBRIA para respirar, con regularidad y cuando te encuentres en una situación difícil o de alto riesgo.
- Hoja de trabajo sobre utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.

Acogida

Se puede invitar a los participantes a que intercambien unas palabras para compartir sus sentimientos o sensaciones en el momento presente.

Meditación sentados:

Sonido, respiración, sensación, pensamiento, emoción

La meditación de la sesión 5 (práctica 5.1) se centra en la consciencia del sonido, respiración, sensaciones corporales, pensamiento y emoción. Hay un enfoque específico sobre la incomodidad o sobre cualquier experiencia asociada a la resistencia o la tensión. Esta meditación inicial establece las bases para centrar la sesión en la aceptación de todo tipo de experiencia, ya sea agradable o desagradable, buscada o no buscada.

El empleo de la poesía en las instrucciones y práctica de la meditación cuenta con una dilatada y rica tradición. A menudo, la poesía permite abrir puertas y profundizar el entendimiento, complementando las instrucciones de meditación que ofrecen los profesores o facilitadores. Nosotros animamos a los facilitadores a que utilicen la poesía cuando sientan que les puede ser útil para la práctica.

A veces utilizamos la poesía al final de la meditación en la sesión 4 así como a lo largo del curso, si –y cuando– nos parece útil para transmitir la esencia de una práctica en concreto. Aquí incluimos el poema de Rumi “La casa de huéspedes” tal como se suele utilizar en MBSR y en MBCT, para transmitir la intención de invitar a todas las experiencias a que entren como profesores o guías. Rumi sugiere ir más allá de la mera aceptación o tolerancia de las experiencias difíciles, para “ir a saludarlas a la puerta,

sonriendo”. El coloquio que sigue a esta meditación puede incluir las reacciones a este (o a otro) poema y, en concreto, a la idea de darle la bienvenida con agradecimiento a cualquier experiencia, sea agradable, desagradable o neutra, porque nos proporciona una nueva oportunidad de nuevos descubrimientos y crecimiento.

Revisión de la práctica

Los participantes pueden observar en este momento del curso que, una y otra vez, se han encontrado con los mismos desafíos y, seguramente, con idénticas vivencias de duda acerca de si eran o no “capaces” de hacer meditación. Puede servir de ayuda revisar los cinco desafíos típicos de la meditación (inquietud, somnolencia o modorra, deseo, aversión y dudas). Les recordamos a los participantes que son dificultades que la gente ha experimentado durante miles de años y que, por lo tanto, son algo impersonal; esas vivencias, sencillamente, tienden a aparecer cuando le pedimos a la mente que mantenga la consciencia, el enfoque y la presencia. Los facilitadores podrían sugerir que se les de un nombre a esas dificultades cuando aparezcan en la meditación; por ejemplo: “¡Ah, aquí está la duda!”, o bien: “Esto es el adormecimiento; ¿cómo se siente el adormecimiento?”.

Los debates sobre la práctica de la “zona SOBRIA para respirar”, muchas veces, se centran en si los participantes la han recordado o no y si han sido capaces de practicar en situaciones estresantes y/o no estresantes y en lo que han experimentado. Como siempre, escucharemos comentarios sobre si esta práctica “funciona” o “no funciona”, lo cual no hace más que reflejar la persistente idea equivocada por la que se supone que la meditación debería “arreglar” algo. Es útil ser consciente de este tema y, amablemente, hacerlo observar cuando surja en la discusión.

También se les pidió a los participantes que practicasen la meditación caminando durante la semana anterior. De nuevo, el interés de este ejercicio y, por tanto, el debate, es semejante al de las restantes prácticas: prestar atención a la experiencia, sea cual sea, así como abordar cualquier barrera para la práctica. Las experiencias de la gente con la meditación caminando suelen ser distintas de sus experiencias con la meditación sentados. Esto no es ni bueno ni malo y, sencillamente, nos proporciona una oportunidad para darnos cuenta de las distintas formas de responder de la mente según las diferentes modalidades de práctica. Algunos temas que, a veces, se manifiestan durante la meditación caminando son: dispersión de la atención, sentirse “descentrado” y sentimientos de vergüenza o torpeza. Se anima a los participantes a que adviertan también esas vivencias como parte de la práctica. Podría servir de ayuda para mantenerse centrado durante la meditación caminando el volver a llevar la atención a las

sensaciones en la planta de los pies cuando el foco de atención empieza a difuminarse. Los clientes también podrían alternar el ver con escuchar, sentir y pensar o con mantener la atención en “levantar, mover, colocar” cada pie como una forma de centrar la atención. Los participantes podrían probar con esas diferentes técnicas para determinar lo que funciona mejor para ellos.

Zona SOBRIA para respirar (en pareja)

En esta sesión, la zona SOBRIA para respirar (práctica 5.2) se realiza de una manera un poco diferente. El grupo se divide en parejas y a cada par de compañeros se les pide que mantengan una breve conversación, el uno con el otro, sobre las frustraciones cotidianas habituales o sobre alguna cosa que, generalmente, les provoque alguna reacción. Por lo general, sugerimos un tema con el que la mayoría de la gente pueda toparse, tal como un incidente en los desplazamientos (p. e.: quedarse atascado en un embotellamiento, problemas de aparcamiento, horarios de autobús poco fiables). Cuando parece que los participantes se han implicado lo bastante en la conversación, el facilitador hace sonar la campana. Al escuchar la campana, se les pide a los participantes que se detengan en el punto en el que se encuentran, aunque sea en el medio de una frase. Luego, el facilitador dirige una breve “zona SOBRIA para respirar”.

La introducción de este elemento interpersonal, la ansiedad potencial por tener que interactuar con compañeros y el estrés asociado con los “rollos” diarios pueden ayudar a generalizar la práctica SOBRIA a un tipo de experiencias y contextos más amplios. La tensión, ansiedad y reacciones o comportamientos automáticos que pueden surgir en este ejercicio, proporcionan a los participantes la oportunidad de observar lo rápidamente que pueden surgir esos estados así como practicar el ejercicio “zona SOBRIA” de un modo un poco más inquieto, distraído o automático.

El coloquio sobre este ejercicio suele centrarse en cómo se vivió la experiencia, prestando atención a las diferencias entre el antes y el después de la zona SOBRIA. Los facilitadores pueden preguntar de qué manera se relacionarían con su compañero si tuvieran que continuar la conversación después de esta práctica y que observen si sería distinto de como se estaban relacionando previamente. Puede resultar útil el preguntar, también, de qué manera lo que experimentaron en el ejercicio se parecía o era diferente al modo que en que, habitualmente, se relacionan en su vida diaria.

Facilitador: ¿Qué habéis observado?

Participante: Yo me di cuenta de que mientras estaba contando mi historia, me estaba metiendo otra vez en la situación, como si estuviera allí, y me estaba sintiendo molesto y pensaba que no debería estar molesto.

Facilitador: Entonces, ¿te notaste a ti mismo sintiéndote molesto y, luego, el pensamiento “no debería estar molesto”?

Participante: Sí; ese era el pensamiento que tenía cuando escuché la campana.

Facilitador: ¿Qué otras cosas notaste?

Participante: Me estaba acalorando.

Facilitador: Acalorado. ¿Qué notabas?

Participante: Me estaba enfadando, poniéndome tenso y no estaba respirando realmente.

Facilitador: De acuerdo; entonces, cuando toqué la campana, tú sentías enfado, algo de tensión y respiración entrecortada y el pensamiento “no debería sentirme molesto”.

Participante: Sí, algo así. (*Tensa el cuerpo*). La verdad es que no me di cuenta mientras estaba hablando con mi compañero aquí, justo cuando tocaste la campana. Aterricé de alguna manera y era algo así como “¡Uau! La verdad es que estoy tenso y enfadado”. Luego pensé: “Espera, ya pasó; todo está bien”.

Facilitador: Hmm. ¿Os resulta familiar? ¿Experimentáis esta tensión y emociones cuando volvéis a contar una historia a alguien o, tal vez, solo al recordarlo en vuestra mente?

Participante (*se ríe*): ¡Oh, sí! Yo me pongo todo excitado con algo en mi cabeza y ni siquiera me doy cuenta de ello.

Facilitador: De acuerdo, gracias. Así pues, vemos en este ejercicio lo fácil que puede ser olvidarse de estas habilidades de mindfulness y excitarse con algo que aún ni siquiera ha ocurrido. Este ejercicio podría estar un poco más cerca de cómo nos relacionamos normalmente en la vida diaria y lo rápido que perdemos la consciencia de nuestra experiencia. Puede ser especialmente difícil permanecer presente y consciente en las situaciones interpersonales, como acabáis de comprobar. ¿Cómo es, en medio de una interacción o una experiencia, eso de, simplemente, pararse y percibir?

Utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles

Se puede introducir la utilización de la hoja de trabajo de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles (folleto 5.1) a continuación de la zona SOBRIA para respirar, como una extensión de este ejercicio a la vida cotidiana. Se pide a los participantes que identifiquen situaciones de alto riesgo que se produzcan a lo largo de la semana, diferenciando, como siempre, los componentes de su reacción. Lo que se debe destacar es la identificación de las experiencias específicas, ya sean físicas, emocionales o

cognitivas, que sirvan como claves para practicar la zona SOBRIA. Por ejemplo, un participante puede sentir que su respiración cambia y que empieza a sentir las orejas calientes a medida que aumenta su enfado. Estas experiencias fisiológicas, una vez identificadas, pueden ser una clave útil que le sirva para detenerse y observar su experiencia. Podría centrarse en su respiración durante unos instantes para centrar y asentar su atención y, luego, ampliar la consciencia a toda la experiencia y a la situación en la que se encuentra. Finalmente, podría responder con plena consciencia, con una mayor percepción de su capacidad de elección en ese momento en lugar de hacerlo de la manera habitual en la que suele reaccionar.

Es conveniente revisar algún ejemplo en la sesión, utilizando la hoja de trabajo, para identificar las claves específicas y dar ideas sobre cómo la utilización de la zona SOBRIA podría afectar a la respuesta en una situación concreta.

Coloquio sobre aceptación y acción eficaz

La aceptación es el corazón del vivir con consciencia plena. Una parte fundamental de las prácticas incluidas en el curso consiste en aprender a aceptar el momento presente tal como es y en prestar atención a nuestras reacciones frente a lo que surja. Cuando empezamos a abandonar nuestra lucha con el presente y lo recibimos, en cambio, con compasión y aceptación, dejamos de resistirnos a lo que es real. Este abandono puede librarnos de una lucha imposible de ganar, permitiéndonos una mayor flexibilidad y espacio para ver con mayor claridad y para hacer cambios auténticos. Somos más libres para responder, en vez de limitarnos a reaccionar.

A medida que la práctica se hace más profunda y se integra más en nuestra vida, podemos empezar a notar cuándo estamos recibiendo la experiencia con aversión, tratando de eliminar o de controlar lo que está sucediendo en lugar de reconocerlo y permitirnos experimentarlo, sea o no la que nosotros querríamos. Puede que incluso empecemos a dar la bienvenida a esas experiencias difíciles con amistad y curiosidad.

La cuestión de la aceptación y su relación con el cambio suele surgir de una manera orgánica en este punto del curso. Según nuestra experiencia, la forma que suele adoptar el asunto puede diferir ligeramente de un grupo a otro pero se centra en el mismo tema central. Una vez más, los facilitadores, más que “enseñar” un concepto, promueven ideas y temas en el grupo. Veamos este ejemplo:

Facilitador: Hasta este momento hemos hablado mucho sobre “ser consciente de” y aceptar las sensaciones físicas, pensamientos y emociones, incluyendo los que no resultan cómodos. Nos hemos centrado en percibir nuestra experiencia sin tener necesariamente que *hacer* nada; solo percibir, incrementar la consciencia de nuestra

experiencia tal como es. Ahora bien, ¿dónde encaja el cambio? Si, simplemente, lo aceptamos todo, ¿cómo puede cambiar algo en algún momento?

Participante: Bien, uno tiene que ser consciente de lo que tiene, sabiendo que no se pueden cambiar muchas cosas y, así, también habría que aceptarlo en vez de sentirse desgraciado y obsesionarse con eso. Porque así, uno solo consigue alterarse. Como con el tipo que se me coló en la fila del café, ayer. Pude haberme enfadado de veras y pensar cómo vengarme, tal vez en el aparcamiento. Me habría puesto nervioso, sin darme cuenta, y ¿qué habría sacado en limpio de eso?

Facilitador: Entonces, ¿qué estás aceptando ahí?

Participante: Su actitud y la de la gente que no actúa como a mí me gustaría; que a él no lo puedo cambiar, así que no tiene sentido vengarme.

Facilitador: ¿Qué fue lo que pasó en esa situación? ¿Hubo aceptación ahí?

Participante: Desde luego. Creo que pude elegir el aceptar que estaba enfadado, porque, realmente, lo estaba; pero también pude elegir cómo salir adelante, cómo quería responder en vez de perder los estribos.

Facilitador: Eso me recuerda la oración de la serenidad. ¿Quién la conoce?

Dame la serenidad

De aceptar las cosas que no puedo cambiar;

Valor para cambiar las cosas que puedo,

Y sabiduría para reconocer la diferencia.

Facilitador: Entonces, ¿qué es lo que estamos aceptando?

Participante: Lo que no podemos controlar.

Facilitador: O sea, la aceptación de lo que *ya está teniendo lugar*. Lo que ha ocurrido aquí, delante de nosotros, en este momento, ya ha ocurrido; está aquí. No podemos cambiarlo, ¿no es cierto? Ya ha sucedido. Puede ser una situación, como alguien que se nos cuela en la fila o una emoción que surge, como la ira. Y podemos gastar un montón de energía luchando contra lo que ya ha ocurrido: “No debería ser así. Lo odio. ¿Por qué tiene que ser así?” o: “no debería sentirme enfadado”. ¿A dónde nos lleva eso?

Participante: Hace que nos sintamos frustrados, enfadados, bloqueados.

Para muchos de nosotros, “aceptación” nos suena a postura pasiva. El propósito de esta sesión es ayudar a los participantes a reconocer que, al recibir una experiencia con apertura y honestidad, viéndola tal como realmente es, nos estamos dando a nosotros mismos la verdadera oportunidad de elegir cómo vamos a responder. Pasamos de

reaccionar sin consciencia o con aversión a responder con un sentido más amplio de espacio, elección y compasión. Lo que sigue es la continuación del diálogo anterior:

Facilitador: Entonces, ese comportamiento automático, reactivo del que hemos estado hablando y sobre el que hemos estado trabajando durante varias semanas, a menudo surge del rechazo, de la no aceptación de lo que está ocurriendo realmente en este momento. Rechazamos lo que ya es porque no es lo que nosotros pensamos que *debería ser*. Estamos luchando contra algo que no podemos cambiar.

Practicamos este “pararnos y observar” para poder verlo con un poco más de claridad. Aceptamos lo que está sucediendo en este momento porque ya está sucediendo. Ya está aquí. Esto nos permite partir de donde estamos realmente (en vez de donde nos gustaría estar o donde pensamos que deberíamos estar) y avanzar a partir de ahí. ¿Significa esto que no podemos tener objetivos ni trabajar para cambiar las cosas? No; eso lo que nos permite es estar bien, justo ahora, incluso antes de conseguir un objetivo o de hacer ningún cambio.

Participante: Primero, tenemos que reconocer y aceptar, me imagino, lo que tenemos delante. Luego, podemos elegir cómo queremos responder.

Facilitador: Sí. Una idea equivocada muy común es que la aceptación es pasiva, que tenemos que dejar que la gente o las circunstancias nos pasen por encima. Pero no estamos hablando de aceptar que nos dañen o nos conviertan en víctimas; se trata de adoptar una actitud más respetuosa, más amable, hacia nosotros mismos y hacia nuestra experiencia (esa es la parte que estamos aceptando), de manera que realmente podamos elegir cómo actuamos en el mundo frente a, simplemente, “reaccionar”. Esto no significa que tenga que gustarnos. De lo que se trata es de aprender a permanecer con eso y a elegir con mayor deliberación a dónde ir a partir de lo que hay en lugar de reaccionar frente a lo que hay. Por extraño que pueda parecer, aceptar cómo son las cosas nos proporciona la capacidad de cambiar.

El tema de trabajar con la ira, ya se trate de un odio arraigado, de furor o de formas más sutiles como la impaciencia o la irritación, surge, muchas veces como parte de la discusión sobre aceptación y acción eficaz. La ira puede ser un estado emocional muy fuerte con un matiz sesgado que puede provocar un comportamiento fuertemente reactivo. Como se exploró en el diálogo anterior, enfocar la experiencia de ira con consciencia y curiosidad en vez de reaccionar automáticamente frente a ella o de intentar suprimirla, puede ayudar a reconocer su presencia y a trasladar la atención a la *experiencia* de la ira en lugar de hacerlo al objeto de la ira. Dirigir la atención al cuerpo y a la experiencia física no solo puede difuminar su carga sino que, a menudo, revela otras emociones tales como la ofensa, la vulnerabilidad y el miedo que pueden estar por debajo

de la ira. Eso puede ser una forma contundente de hacernos ver los puntos donde estamos bloqueados o heridos. Hemos visto que resulta conveniente incluir este tema como parte del coloquio de esta sesión, utilizando ejemplos concretos de situaciones que han provocado ira en los participantes.

Movimiento consciente

El movimiento consciente (folleto 5.2) es otra modalidad para practicar una atención plenamente consciente. Al igual que en la meditación sentados, en la que observamos las sensaciones de la respiración, en el movimiento consciente practicamos el poner nuestra atención en las sensaciones del cuerpo mientras se mueve, se estira y adopta diferentes posturas. Es un movimiento muy suave, concentrándose en vivenciar las sensaciones del cuerpo y las tendencias de la mente mientras nos movemos a lo largo de distintas posiciones.

La presentación y práctica del estiramiento consciente varía en función de la experiencia de los facilitadores pero siempre es importante empezar por resaltar el autocuidado y por comprobar que no exista ninguna limitación física. Los facilitadores pueden escoger unas cuantas posturas que les resulten cómodas a ellos y estén adaptadas al grupo. Las posturas por sí mismas tienen una importancia menor que la cualidad de la atención que se debe poner en la práctica. Generalmente, probamos con unas cuantas posturas muy sencillas en la sesión, empezando con tenderse en el suelo, sobre la espalda, con las rodillas arriba y los pies planos sobre el suelo. Empezamos, simplemente, tomando consciencia del cuerpo contra el suelo y de la respiración entrando y saliendo del cuerpo. Podemos hacer un ligero arco con la parte baja de la espalda, manteniendo las caderas sobre el suelo, mientras llevamos la atención a las sensaciones de la espalda. Los facilitadores podrían pasar desde ahí, mediante una ligera torsión sobre el suelo, haciendo descender las rodillas hacia un lado y girando la cabeza hacia el otro, a las posturas del gato y la vaca o a la postura fetal. También se puede trabajar de pie, mediante suaves estiramientos hacia el cielo para terminar con la postura de la montaña, la del “cadáver” o de “descanso” sobre el suelo, notando las sensaciones que llegan del cuerpo después de haber practicado las otras posturas.

Como en otras prácticas, en esta también se les da a los participantes la oportunidad de compartir sus experiencias. Los facilitadores pueden sugerir esta práctica como otra forma de hacerse consciente de las sensaciones del cuerpo y de practicar para percibir la mente vagando. También pueden aparecer respuestas emocionales porque muchos participantes tienen una historia o una relación complicada con su cuerpo. La práctica también puede facilitar una mayor consciencia de estas dificultades así como un

acercamiento amable a las mismas, aprendiendo a hacerse amigos del cuerpo, permitiendo un espacio para la incomodidad emocional y física. También puede haber consciencia de sensaciones agradables y el sentido de bienestar que a menudo surge con el movimiento consciente.

Deberes para casa

Tras esta quinta semana, a los clientes se les da la opción de que practiquen la meditación sentados, la exploración corporal o el movimiento consciente 6 días por semana (folleto 5.3). Se les pide que sigan practicando la zona SOBRIA para respirar y que cumplimenten la hoja de trabajo con la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles (folleto 5.1). Esta hoja de trabajo ayuda a identificar claves potenciales para crear una zona SOBRIA en situaciones que podrían provocar comportamientos reactivos habituales. También se les pide a los participantes que registren su práctica de meditación en la “hoja de seguimiento de la práctica diaria” (folleto 5.4).

Despedida

Al igual que las anteriores, se finaliza la sesión con unos momentos de silencio o compartiendo una breve descripción de la vivencia del momento presente.

MEDITACIÓN SENTADOS: SONIDO, RESPIRACIÓN, SENSACIÓN, PENSAMIENTO, EMOCIÓN¹

Práctica 5.1

Tómate unos minutos, ahora, para colocarte en tu silla y encontrar una postura que te resulte relajada, centrada y digna. Deja que tu ojos se cierren, si eso te resulta cómodo, mientras vas sintiendo el peso de tu cuerpo en los puntos de contacto con la silla o el cojín, o donde tus pies o piernas contacten con el suelo, los puntos de contacto del propio cuerpo –tal vez, las manos descansando sobre las piernas o los brazos tocando a los costados– y tal vez puedas sentir los lugares donde tu ropa entra en contacto con tu piel.

Ahora, pon tu atención en los sonidos y sensaciones auditivas. Podrías observar los sonidos tanto de dentro como de fuera del cuerpo, los cercanos y los de lejos. Percibiendo la textura y el tono de los sonidos, observando cómo la mente etiqueta o le da un significado al sonido. Permaneciendo, de la mejor forma posible, con la experiencia directa de oír, más que con tus pensamientos o ideas. Cuando surjan los pensamientos, vuelve una vez y otra a la experiencia del sonido. Y, si notas que te vas lejos de la consciencia auditiva, simplemente, adviértelo y, amablemente, reconduce tu atención a la experiencia de escuchar.

Ahora, deja que los diferentes sonidos se desvanezcan en el trasfondo de tu consciencia y permite que tu atención se apoye de forma natural en tu respiración: la inspiración, la breve pausa, la expulsión. Consciente de las sensaciones de tu abdomen a medida que la respiración entra y sale de tu cuerpo. Observa cómo tu cuerpo sabe exactamente qué hacer. Mientras tu cuerpo respira, observa, simplemente la ligera tensión de tu abdomen elevándose en cada inspiración y la suave caída en cada espiración. Del mejor modo posible, permanece con cada respiración a medida que entra y sale del cuerpo. Cada vez que te des cuenta de que tu mente está divagando lejos de la respiración, déjalo y comienza de nuevo, permitiendo que tu atención vuelva a la respiración.

Ahora, cuando estés listo, deja que la respiración se desvanezca en el trasfondo de tu experiencia y cambia tu atención hacia las sensaciones del cuerpo. Percibiendo las distintas sensaciones que pueden estar presentes en este momento: sensaciones de tacto, presión, cosquilleo o cualquier otra. Dedica unos momentos a explorar esas sensaciones.

Si hay sensaciones que son especialmente intensas o incómodas, lleva tu atención a esas áreas y procura permanecer con ellas, respirando en esas áreas y explorando con amabilidad y curiosidad la pauta detallada de las sensaciones: ¿cómo se sienten realmente

esas sensaciones? ¿Cambian o permanecen igual? ¿Hay alguna manera de experimentar esta incomodidad sin resistirse ni luchar con ella? Nota cualquier reacción que te surja y recibe cualquier cosa que aparezca con amabilidad. Si hay tensión, afloja esas zonas lo mejor que puedas, para ver si puedes, sencillamente, permitir que lo que está ahí, simplemente, esté.

Ahora, permite que tu centro de atención se desplace de las sensaciones a la consciencia de los pensamientos. Trata de advertir el próximo pensamiento que surja en tu mente. Luego, simplemente, observa cada pensamiento a medida que aparece y se desvanece. Si notas que te estás enredando o te estás perdiendo en un pensamiento, solo obsérvalo también y, amablemente, regresa a la consciencia de estar pensando. Permítelo y comienza de nuevo cada vez que estés enredado en un pensamiento. Si notas que tu mente, una y otra vez, se pierde en los pensamientos, siempre puedes volver a conectar con el aquí y ahora llevando tu consciencia, de nuevo, a los movimientos de la respiración. Continúa practicando la observación de pensamientos a medida que surgen y se desvanecen durante unos momentos.

Amablemente, cambia ahora tu atención desde los pensamientos a la consciencia de cualquier emoción o sentimiento que pueda estar presente. Tal vez tristeza, frustración, inquietud. Cualquier cosa que tú percibas. ¿Cómo es esa emoción o sentimiento? Procura permitirte a ti mismo distenderte y abrirte a ese sentimiento. ¿Cómo es esa emoción? ¿En qué parte de tu cuerpo está? Tal vez haya alguna sensación específica acompañando a esa emoción. Tal vez haya un cosquilleo o tensión en alguna parte. Puede que pesadez en el pecho o, quizás, el corazón se acelera. Puede que haya calor o presión en alguna parte. O, tal vez, solo un sentimiento general que impregna todo el cuerpo. Simplemente, mira lo que puedes percibir. Reconoce la que hay y déjalo que esté ahí.

En estos instantes finales, procura abarcar todo tu cuerpo en tu consciencia: la respiración entrando y saliendo en tu cuerpo, las demás sensaciones a través del cuerpo, cualquier pensamiento que surja.

Hay un poema de Rumi titulado: “La casa de huéspedes”²

LA CASA DE HUÉSPEDES

Este ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana, una nueva llegada.
Una alegría, una depresión, una mezquindad,
Algún momento de consciencia llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y acógelos a todos!

Incluso si son una multitud de desdichas
Que entran violentamente en tu casa
Vaciándola de su mobiliario.

Aún así, trata a cada huésped con todos los honores.
Podría estar haciéndote sitio
Para alguna dicha nueva.

Al negro pensamiento, a la vergüenza, a la maldad.
Recíbelos a la puerta, sonriendo
E invítalos a entrar.

Da las gracias a quienquiera que llegue
Porque cada uno te es enviado
Como un guía desde el más allá

[de Barks (1995). Copyright 1995 por Coleman Barks. Reproducido con permiso]

Al llegar al final de la meditación, muy suavemente, permite que tu consciencia se extienda a la presencia de las demás personas de la sala. Puedes tomarte unos instantes para apreciar el compromiso y el esfuerzo que implica realizar esta práctica, dándote las gracias a ti mismo y a cada persona de la sala.

Tomándote tu tiempo, mientras permaneces con este sentido de consciencia, de espacio y de gratitud, lentamente, abre los ojos al tiempo que mantienes esta consciencia, permitiendo que el foco de tu atención se extienda al resto de la sala.

ZONA SOBRIA PARA RESPIRAR (EN PAREJAS)

Práctica 5.2

Vamos a practicar una vez más la zona SOBRIA para respirar, tal como lo hicimos la semana pasada pero, esta vez, vamos a probar algo un poco distinto. Una vez más, podéis recordar esta práctica mediante el acrónimo SOBRIA si os sirve de ayuda:

Stop o detenerse.

OBservar lo que está ocurriendo en este momento.

Respirar y centrar la atención en la respiración.

Icrementar la consciencia hasta incluir un sentido del cuerpo como unidad.

Aplicar la propia respuesta, con plena consciencia, preguntándonos a nosotros mismos qué es lo que necesitamos.

Primero, nos gustaría invitaros a formar parejas. Ahora, iniciad una conversación con vuestro compañero acerca de algo que os frustre o que os moleste de veras. Podría ser algo que haya ocurrido hoy, tal vez mientras veníais hacia aquí (p. e.: tal vez alguien se os coló delante o habéis tenido que esperar mucho en la cola del autobús). Os animamos a que elijáis algo bastante sencillo, no el mayor fastidio de vuestra vida. ¿Ya lo tenéis todos en la mente? Vais a estar hablando el uno con el otro durante unos minutos; luego, cuando escuchéis la campana, deteneos en donde estéis, incluso si es en medio de una frase, y pasaremos a hacer la zona SOBRIA.

(Se les deja a las parejas un minuto o dos y, entonces, se toca la campana).

De acuerdo, en el punto dónde estéis, permitíos parar, justo ahí, en este instante. Ahora, observad, simplemente, haceos conscientes de lo que está ocurriendo justo ahora. ¿Qué sensaciones tenéis en el cuerpo? ¿Qué sentimientos o emociones están presentes? ¿Qué pensamientos se os pasan por la cabeza? Percibid la experiencia total, sin juzgarla ni tener que cambiar nada.

Ahora, concentrad toda vuestra atención para dirigirla hacia la respiración. Para poner vuestra atención en los movimientos de subida y bajada del abdomen, en las sensaciones de la respiración entrando y saliendo y permaneced así durante unas cuantas respiraciones.

Y ahora, dejad que vuestra consciencia se expanda para abarcar la sensación del cuerpo como una totalidad, así como todas las sensaciones que están aquí. También la consciencia de cualquier sentimiento o emoción. Y observad asimismo vuestra mente –la cualidad de la mente y de cualquier pensamiento que tenga lugar.

Y, por último, desde este lugar de mayor consciencia, observad que disponéis de una serie de opciones para decidir vuestra respuesta. Tal vez, podríais reflexionar brevemente sobre la interacción con vuestro compañero de práctica y sentir si hay algo que os gustaría decir o hacer de una manera diferente. Si queréis decirle algo a vuestro compañero, tomaos un momento para hacerlo ahora. Si no, simplemente, podéis darle las gracias y volveros al círculo.

Y, luego, permitid que vuestra atención se expanda hasta incluir la habitación y, amablemente, permitid que vuestros ojos se abran.

HOJA DE TRABAJO SOBRE LA ZONA SOBRIA PARA RESPIRAR EN SITUACIONES DIFÍCILES³

Folleto 5.1

Instrucciones: En la columna de la izquierda, anotar cualquier situación (gente, lugares, relaciones, emociones, acontecimientos) que se haya producido esta semana y que hayas percibido como un reto, un desencadenante o de alto riesgo. En las siguientes columnas, anota lo que percibiste respecto a tus reacciones, sobre todo sensaciones, pensamientos o emociones que podrían ser claves para ti en el futuro para entrar en una zona SOBRIA. En la tercera columna, anota si fuiste capaz de crear una zona SOBRIA y, en la última columna, anota tu respuesta a esta situación

Situaciones de alto riesgo o desencadenantes (gente, lugares, emociones, acontecimientos)	Reacciones (sensaciones, pensamientos, sentimientos que podrían ser claves para crear una zona SOBRIA)	Zona SOBRIA Si/no	¿Cómo respondiste?

Observa que las reacciones anotadas en la segunda columna pueden ser claves para hacer un “Stop” y activar una zona para respirar. Procura reconocer esas reacciones para empezar a utilizarlas como un recordatorio para salirte del modo “automático” y observar lo que experimentas.

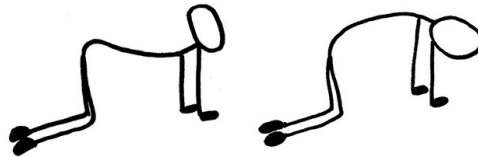
POSTURAS DE MOVIMIENTO CONSCIENTE⁴

Folleto 5.2

TORSIÓN TENDIDO



Para empezar, tumbate sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el suelo. Estira los brazos a ambos lados si te resulta cómodo. Con suavidad, lleva las rodillas hacia el lado izquierdo mientras giras la cabeza hacia la derecha. Repite hacia el otro lado.



POSTURA DEL GATO Y LA VACA

Colócate a cuatro patas, colocando las muñecas justo debajo de los hombros y las rodillas por debajo de las caderas. Mientras tomas aire, forma un arco, suavemente, hundiendo la columna vertebral, empezando en la zona sacra y llevándolo, poco a poco, hacia el cuello mientras diriges la mirada hacia el cielo. Al expulsar el aire, arquea la columna hacia arriba y baja la cabeza llevando la mirada hacia el ombligo. Repite entre 10 y 15 veces a tu propio ritmo, acompasando los movimientos de tu respiración



POSTURA FETAL

A continuación de la postura del gato y de la vaca, deja que tus rodillas bajen hasta el suelo, abriéndolas bien para dejar que tu vientre descanse entre los muslos. Puedes extender los brazos hacia delante, con las palmas hacia abajo, o pueden ir hacia atrás, a lo largo de los muslos, con las palmas mirando hacia arriba. Permanece en esta postura durante unos minutos, siguiendo las sensaciones de tu respiración.



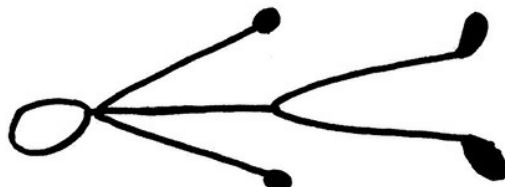
POSTURA DE LA MONTAÑA

De pie, con los pies separados a la distancia de las caderas, la columna derecha, las rodillas sin bloqueos, hombros relajados y el coxis ligeramente metido. Al tomar aire, levanta los brazos hacia el cielo y al expulsar, déjalos ir a los lados

Si quieres, al inhalar, puedes levantar los brazos, coger una de las muñecas y, con suavidad, estirar el brazo hacia un lado, doblando ligeramente la cintura. Repite hacia cada lado.

FLEXIÓN HACIA DELANTE

Desde la postura de la montaña, flexiona un poco las rodillas, si te hiciera falta, y dóblate hacia delante sobre las piernas, dejando que las manos cuelguen sueltas hacia el suelo –o bien sujetando los codos– y deja que tu cuerpo se quede colgando como una muñeca de trapo mientras respiras adentro y afuera. Después de unos minutos, deja que tu cuerpo suba para incorporarte, muy lentamente, vértebra a vértebra.



POSTURA FINAL DE DESCANSO

Completa tu práctica de movimiento descansando sobre la espalda, con los brazos a lo largo del cuerpo pero un poco separados, con las palmas hacia arriba y los pies colgando a cada lado. Deja todo el peso de tu cuerpo sobre el suelo y mantén una respiración natural. Permanece en esta postura entre 5 y 10 minutos, manteniéndote presente y consciente de las vivencias de tu cuerpo y mente.

TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 5 ACEPTACIÓN Y ACCIÓN EFICAZ
Folleto 5.3

TEMA

Es importante y, a veces, un reto, aceptar lo que pueda surgir en una situación determinada. Sin embargo, este es el primer paso para tomar una iniciativa sana o positiva en nuestra vida. Por ejemplo, puede que no tengamos control sobre las cosas que nos suceden, las emociones que surgen, nuestro trabajo actual o la situación familiar o la conducta y las reacciones que la gente tiene hacia nosotros. Cuando luchamos contra esas cosas, sin embargo, tendemos a sentirnos frustrados, enfadados o derrotados, lo que puede suponer una invitación hacia el consumo de sustancias. Cuando aceptamos el presente tal como es, no estamos siendo pasivos; estamos aceptando lo que ya está teniendo lugar sin lucha ni resistencia. Este es, a menudo, un primer paso necesario para un cambio. Lo mismo se puede decir respecto de la aceptación; a menudo necesitamos aceptarnos a nosotros mismos tal como somos antes de que pueda tener lugar un cambio real.

EJERCICIOS PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN 5

1. Practica la meditación sentado, la exploración corporal o el yoga de plena consciencia 6 días por semana. Anota tu práctica en la hoja de seguimiento de la práctica diaria.
2. Practica la zona SOBRIA para respirar con regularidad y cuando notes emociones, sensaciones, o impulsos desafiantes o cada vez que notes que estás actuando de manera reactiva. Anota tu práctica en la hoja de seguimiento de la práctica diaria.
3. Completa la hoja de trabajo sobre la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.

HOJA DE SEGUIMIENTO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁵

Folleto 5.4

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación. Anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/ fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Zona SOBRIA para respirar	Notas/Comentarios
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	

¹ Adaptado de Segal, Williams y Teasdale (2002). Copyright 2002 por The Guilford Press. Adaptado con permiso.

² Basado en Segal, Williams y Teasdale (2002).

³ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

⁴ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

⁵ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 6

Ver los pensamientos como pensamientos

Nuestros pensamientos solo son pensamientos, no la verdad de las cosas,
Y, desde luego, no son la representación adecuada de quien somos.
Al ser vistos y conocidos, solo pueden liberarse,
Y nosotros, en ese momento, quedamos liberados de ellos.

Jon Kabat-Zinn

MATERIALES

- Campana
- Pizarra y marcadores
- CDs Serie 2
- Folleto 6.1: Hoja de trabajo: El ciclo de las recaídas
- Folleto 6.2: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos.
- Folleto 6.3: Hoja de seguimiento de la práctica diaria

TEMA

Ya hemos practicado mucho a lo largo de las semanas anteriores dándonos cuenta del divagar de nuestra mente y etiquetando como “pensamiento” lo que se nos viene a la mente. Hemos practicado el volver a centrar, con suavidad, la atención en la respiración o en el cuerpo. Ahora queremos centrarnos en los pensamientos como palabras o imágenes de la mente que podemos elegir creernos o no. Vamos a discutir el papel de los pensamientos y nuestras creencias en tales pensamientos en el ciclo de las recaídas.

OBJETIVOS

- Reducir el grado de identificación con los propios pensamientos y reconocer que no tenemos que creérmolos ciegamente ni tratar de controlarlos.
- Discutir el ciclo de recaídas y el papel de los pensamientos en el mantenimiento de este ciclo.

GUION DE LA SESIÓN

- Acogida
- Meditación sentados: Pensamientos (práctica 6.1).
- Revisión de los ejercicios para casa.
- Pensamientos y recaída.
- El ciclo de las recaídas.
- Zona SOBRIA para respirar (práctica 6.2).
- Preparación para el final del curso y ejercicios para casa.

- Despedida.

EJERCICIOS PARA CASA

- Práctica utilizando la propia selección, 6 días por semana.
- Zona SOBRIA para respirar, diariamente, tres veces al día.

Acogida

Como alternativa a describir las vivencias personales en el momento, tal como se practicó en las sesiones anteriores, los facilitadores pueden empezar con un momento de reflexión, invitando a los participantes a recordar sus intenciones para el curso y cómo desearían integrar las habilidades aprendidas en su vida cotidiana.

Meditación sentados: pensamientos

En este momento del curso, los participantes han pasado por la experiencia de utilizar la respiración como el ancla principal de la atención para, gradualmente, ampliar su consciencia hasta incluir sonidos, sensaciones, estados mentales (p. e.: agitación, calma, somnolencia) y estados emocionales (p. e.: enfado, tristeza). Aunque a lo largo del curso se ha animado a los participantes a que fueran conscientes de sus pensamientos así como de la relación entre pensamientos, emociones y sensaciones, este objetivo se hace más explícito en esta sesión (práctica 6.1). Se pide a los participantes que hagan de sus pensamientos el objetivo central de su consciencia, yendo más allá del contenido de los pensamientos y observando la naturaleza del propio pensar.

En la presente sesión, practicamos el reconocer la presencia de “pensar” como otro fenómeno más que está teniendo lugar en el momento presente. A través de esta práctica, los participantes pueden empezar a constatar que los pensamientos son, simplemente, palabras o imágenes que surgen en la mente y no reflexiones fiables sobre la “verdad”. Al practicar de esta manera, también se facilita el reconocimiento de que los pensamientos no tienen por qué ser nuestros enemigos ni nosotros tenemos que otorgarles poder sobre nuestras emociones ni comportamiento. Igual que con los sonidos o las sensaciones, podemos aprender a observarlos según surgen y pasan, mientras nosotros seguimos en contacto con el momento presente.

Observar y etiquetar los pensamientos

En esta sesión de meditación sentados, se les presenta a los participantes el empleo de metáforas y de la imaginación guiada como una ayuda para la práctica de hacerse consciente de los pensamientos que surgen y pasan por la mente. Por ejemplo, se pueden imaginar observando los pensamientos como hojas flotando en una corriente o como

nubes cruzando un cielo claro. Se les anima a que prueben a etiquetar los pensamientos (p. e.: “recuerdo”, “fantasía”, “análisis”, “planificación”) para incrementar el reconocimiento de los pensamientos como objetos pasajeros. Esta práctica no solo ayuda a salirse del contenido de los pensamientos sino que permite una mejor comprensión de las variadas formas que pueden adoptar los pensamientos.

A continuación de la meditación, los participantes comparten sus experiencias y comentan el empleo de metáforas y etiquetas como recurso para la observación de los pensamientos. También sugerimos una variedad de nuevas metáforas, incluyendo el ver a los pensamientos como imágenes o palabras en una pantalla de cine o como globos que se alejan flotando y les pedimos a los participantes que sean creativos a la hora de generar metáforas que puedan resultarles particularmente relevantes o útiles. Si los participantes advierten que su mente está demasiado ocupada, podríamos sugerirles metáforas como la de estar oyendo una emisora de radio o la de tener sobre el hombro una pequeña criatura que va soltando un comentario interminable; aunque no sea posible apagar la radio o hacer callar a la criatura, puede servir de ayuda el darse cuenta de que no es más que una voz charlatana y que nosotros podemos elegir la forma en la que queremos relacionarnos con ella.

Practicar el etiquetado puede resultar útil para algunos en el sentido de generar distancia y perspectiva. Sin embargo, aquellos que no lo encuentran útil o a quien le pueda resultar difícil hacerlo, no necesitan practicarlo. Algunos participantes han experimentado dificultades con el etiquetado y han informado que les resulta complicado encontrar una etiqueta adecuada o bien que se quedan atrapados en el propio proceso de etiquetamiento. El propósito de este ejercicio no es centrarse en la exactitud de las etiquetas sino reconocer los pensamientos que surgen y la tendencia a quedarse atrapado en ellos. Si dar con la etiqueta “correcta” supone un esfuerzo, se puede aplicar una etiqueta sencilla como “pensar” sin ningún problema.

A menudo, los participantes informarán de auto-juicios en el momento en que son conscientes de haber quedado atrapados en un pensamiento o en una historia. Esta es una oportunidad para reconocer los juicios como un pensamiento más. Se anima a los participantes a que, simplemente, anoten: “juzgando” en vez de intentar librarse del juicio que es lo que, a menudo, lo empeora.

Si los participantes informan de que, continuamente, se pierden en el contenido de un pensamiento particular, sencillamente, hay que animarlos a que reconduzcan su atención a la respiración como medio de estabilizar la mente. Los pensamientos o temas recurrentes pueden reflejar sentimientos o emociones que no han sido reconocidos plenamente o aceptados dentro de la consciencia. Si un mismo pensamiento continúa

repitiéndose, el hecho de dirigir la atención al sentimiento o emoción que hay detrás del pensamiento, percibir cómo se experimenta en el cuerpo y en la mente, puede conseguir, a veces, que afloje su presa y pierda fuerza.

En ocasiones y con la práctica continuada, la mente puede ser capaz de percibir el comienzo y el final de los pensamientos y su carácter pasajero, pero tal reconocimiento requiere tiempo y práctica. La mente puede quedarse atrapada en una historia durante varios minutos o incluso horas antes de que seamos conscientes de que ya no nos encontramos en el presente. No es realista esperar que nuestra mente empiece a comportarse, de repente, como ahora pretendemos después de haberle dado rienda suelta durante tantos años. Por lo tanto, cada momento de consciencia y reconocimiento que tenga lugar entre esas divagaciones, será un momento de atención consciente y alerta; nosotros, sencillamente, estamos trabajando para introducir en nuestras prácticas y en nuestra vida más momentos de esos.

Revisión de los ejercicios para casa

En la sesión anterior, los participantes pudieron elegir entre practicar el movimiento consciente además de –o como alternativa a– la exploración corporal y a las prácticas de meditación sentados. La exploración de las diferentes respuestas a la práctica en movimiento es un componente esencial de esta sesión de revisión de ejercicios para casa. Algunos participantes han informado haber disfrutado de la oportunidad de iniciarse en la práctica y relacionarse con su cuerpo con una mayor gentileza y cuidado. Esta práctica puede serles especialmente útil a quienes hayan experimentado algún malestar físico importante, rigidez o dolor. Como siempre, es importante subrayar que el propósito no es forzar el cuerpo ni complicarse con posturas que puedan resultar dolorosas sino hacerse consciente del cuerpo en movimiento y proporcionar cuidado y compasión a las vivencias de placer o incomodidad.

Los participantes, a veces, comentan que la práctica con el movimiento les resulta más fácil o placentera que la meditación sentados. En tales casos, es conveniente explorar qué aspectos de la práctica son placenteros así como cuáles pueden suponer un reto cuando se practican sentados. Los participantes pueden notar que les resulta más fácil “hacer algo” en lugar de limitarse a prestar atención a los estados mentales. En tal caso, animamos a los participantes a que prueben cada una de las prácticas de manera abierta y repetimos que las experiencias de incomodidad, inquietud o los juicios sobre uno mismo que puedan surgir, son todas ellas parte de la práctica de mindfulness, lo que nos permite una preciosa oportunidad de observar más profundamente la mente.

En la sesión anterior también se pide a los participantes que continúen con su práctica

de la zona para respirar y que anoten las situaciones en las que la realizan, lo que observan y cómo responden. Al comentar estas vivencias, procuramos ayudar a los participantes a identificar las claves específicas de cada situación, que les podrían servir, en el futuro, como recordatorio para crear una zona para respirar (p. e.: se tensan los hombros y la mandíbula, aparece un sentimiento de enfado, pensamientos de culpar y juzgar a mi pareja junto con la idea: “no lo aguanto más”). Revisar todo eso, en voz alta, puede ayudar a que los participantes lo recuerden como una clave personal para la zona SOBRIA.

Pensamientos y recaídas

Todo lo anterior, normalmente, surge en el contexto del coloquio sobre el papel de los pensamientos en el proceso de recaídas. Generalmente, pedimos a los participantes que definan los pensamientos, y les preguntamos si los pensamientos son “verdad” o no. Y, normalmente, esto lleva al reconocimiento de que los pensamientos son simplemente ideas, recuerdos, imágenes y ristras de palabras que surgen en la mente de un momento a otro y que pueden reflejar o no la realidad. Aunque resulta fácil desprenderse de algunos de ellos, otros tienen un carácter más seductor o “pegajoso”.

Los participantes, en general, reconocen en seguida el carácter automático del pensamiento y la relación existente entre pensamientos y comportamiento. Normalmente, señalan que pueden elegir entre creérselos, seguirlos y obedecerlos, o no. A veces, los participantes tienen problemas con la idea de que los pensamientos no son siempre un reflejo fidedigno de la realidad. Nos ha servido de ayuda el empleo de metáforas y ejemplos para ilustrar que los pensamientos son, simplemente, palabras e imágenes que surgen en la mente. Por ejemplo, uno podría imaginarse atrapado en el argumento de una película hasta caer en la cuenta de que, en realidad, es un espectador más del patio de butacas y de que solo se trata de una ficción. O podría imaginarse a la mente creando continuamente pensamientos e historias de la misma forma que el corazón bombea sangre o el estómago segrega jugo gástrico; sencillamente, es un órgano más del cuerpo cuya función consiste en producir pensamientos e historias. Las historias que produce, sin embargo, pueden estar fundamentadas o no en la realidad. También se pueden utilizar ejemplos de pensamientos que se mantuvieron firmemente en el pasado y que resultaron no ser “ciertos” para mostrar lo poco fiables que pueden llegar a ser nuestros pensamientos.

Ciclo de recaídas

Para ilustrar aún más la relación entre pensamientos y recaídas, se pide a los

participantes que proporcionen algún ejemplo de acontecimientos que hubieran servido como desencadenantes del consumo o la recaída en la utilización de sustancias, o que, potencialmente, pudieran serlo. Por lo general, elegimos un ejemplo tomado del grupo ilustrándolo en el encerado junto con el modelo básico del ciclo de recaídas (ver figura 6.1). Se pide a las participantes que rompan la cadena de acontecimientos identificando los pensamientos iniciales que se les puedan haber venido a la mente al encontrarse en la situación desencadenante así como cualquier reacción emocional o sensación que puedan haber experimentado. Se les pide que sigan el acontecimiento hasta el punto del desliz o de la recaída total o, alternativamente, que señalen en el ciclo en qué punto podían haber retrocedido para responder de una manera distinta (folleto 6.1). El giro que toma el coloquio varía de un grupo a otro dependiendo de las historias y perspectivas particulares de los participantes. Hemos comprobado que es bueno mostrarse abierto a esta variabilidad mientras se mantiene en el centro de la discusión la idea de que los pensamientos desempeñan un papel importante en cada punto del ciclo de recaídas y que el hecho de detenerse a observar los propios pensamientos, estados emocionales y reacciones físicas puede brindarnos la oportunidad de salir del ciclo y elegir una respuesta más adecuada. Lo que sigue es un ejemplo de este tipo de debates:

Facilitador: ¿Quién puede dar un ejemplo de alguna situación que le haya llevado a una recaída en el pasado, o que imaginéis que podría ponerlos en riesgo de recaída en el futuro?

Participante 1: Bueno, digamos que tengo una pelea con mi mujer y, dependiendo de lo negativo que eso resulte, puede llevarme a querer beber.

Facilitador: Bien; quedémonos con este ejemplo para revisarlo, si os parece. Aquí, el desencadenante inicial es una pelea con tu mujer. ¿Qué clase de pensamientos se te podrían venir a la mente cuando eso ocurra?

Participante 1: Bueno, estaría enfadado.

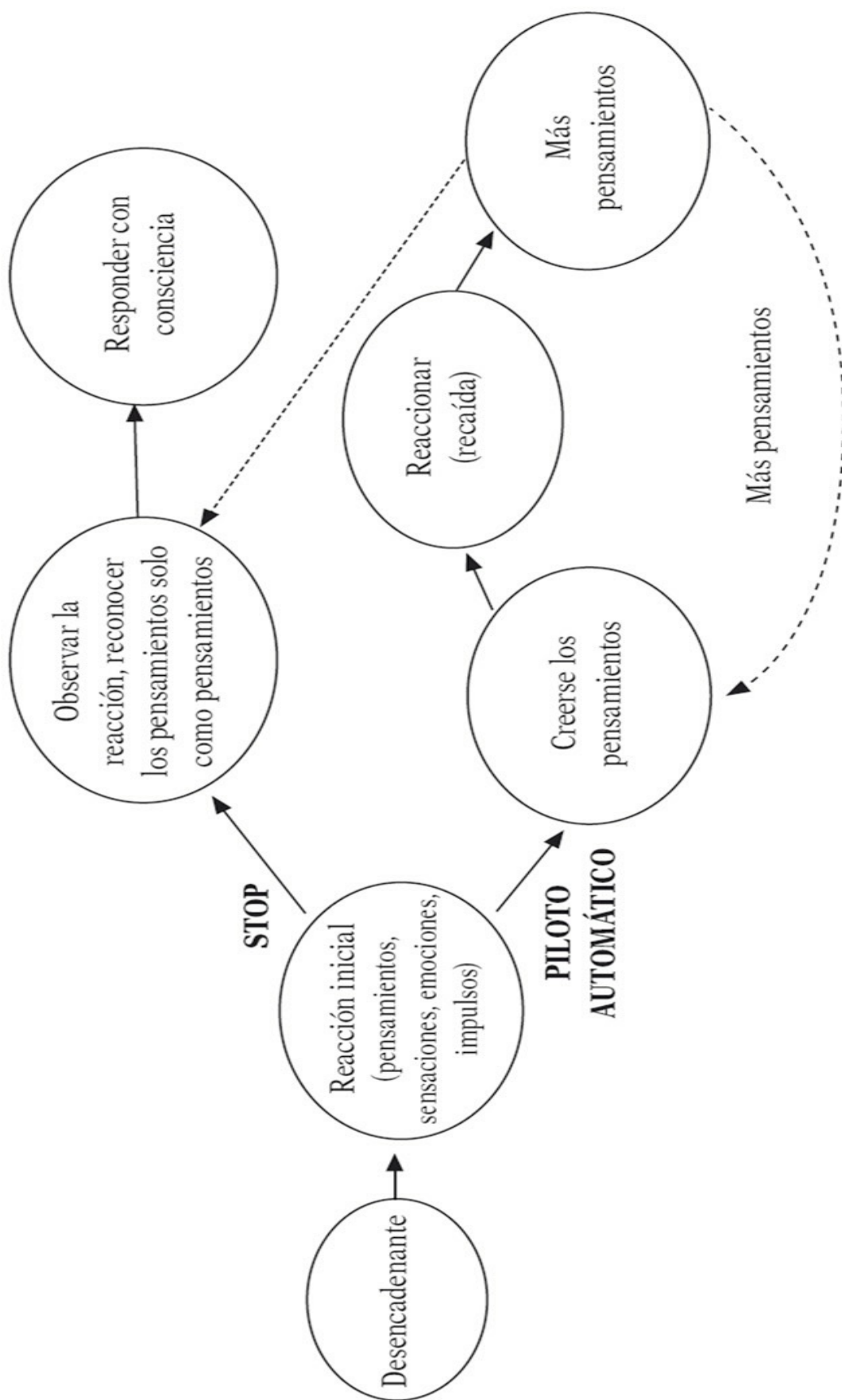


Figura 6.1 El ciclo de recaídas. Utilizar la pizarra para seguir con un ejemplo concreto del grupo, ilustrando los posibles caminos por los que conducen las distintas decisiones. Destacar el papel de los pensamientos en el proceso de recaída y la posibilidad de salirse del modo “automático” para hacer elecciones más conscientes en cualquier punto del camino.

Facilitador: Entonces, hay una reacción emocional y, probablemente, también algunas sensaciones físicas.

Participante 1: Sí, el corazón disparado y la tensión arterial, subiendo.

Facilitador: ¿Y qué pensamientos podrías tener cuando estuvieras sintiéndote así?

Participante 1: Por lo general, es una especie de actitud de “¡al diablo!” lo que me lleva a engancharme de nuevo.

Facilitador: Entonces analicémoslo. ¿Qué pensamiento concreto se te podría estar pasando por la mente?

Participante 1: “¡Al diablo! Ya lo he intentado con todas mis fuerzas y no parece que me funcione”.

Facilitador: ¿Qué ocurre después de eso?

Participante 1: Salgo de casa y enfilo hacia el bar.

Facilitador: Entonces, ocurre de una manera realmente automática.

Participante 1: Sí; no me paro a observar. Es completamente automático.

Facilitador: Entonces, otro escenario distinto sería que tú te pararas. Vamos a imaginárnoslo por un instante. Tienes la misma pelea con tu mujer y la misma emoción e, incluso el pensamiento de: “¡Al diablo; no me funciona!”. Hasta este momento, es posible que nada de lo que ha aparecido esté realmente bajo tu control: la emoción general, las sensaciones físicas e, incluso el pensamiento: “¡Al diablo!”. Estas reacciones suelen surgir cuando algo nos dispara; es lo que nuestros cuerpos y mentes hacen y nosotros puede que seamos, o no, capaces de cambiarlo, al menos por ahora. Pero podemos elegir a dónde ir a partir de ahora. Digamos que, en ese momento, notas esa reacción o ese pensamiento, lo reconoces y te detienes un momento a observar lo que está ocurriendo en vez de, simplemente, reaccionar como sueles hacerlo. ¿Qué podría ocurrir entonces?

Participante 1: Creo que eso sería una forma contundente de cortar el proceso.

Facilitador: ¿Qué podría pasar si te pararas para percibir lo que estabas experimentando?

Participante 1: Podría darme cuenta de que mi reacción no era necesaria; es irracional.

Y, tal vez, podría pensar en las consecuencias de mis actos.

Facilitador: De acuerdo; entonces, lo primero de todo, hay consciencia de lo que te está ocurriendo –la ira y los pensamientos de querer beber–. Y empleaste la palabra “irracional”. Tal vez, al pararte y percibir cómo están reaccionando tu cuerpo y tu mente, no te llegarías a creer demasiado esos pensamientos. Está ese pensamiento: “¡Al diablo, no me funciona!”, y tal vez reconozcas que eso es solo un pensamiento y te des cuenta, también, de que no tienes que seguirlo ciegamente.

Participante 1: Si pudiera pararme en ese momento, me habría dado cuenta de que no era verdad y vería que no tenía que ir allí.

Facilitador: Entonces, parece que para ti, el pararte de inmediato te proporciona la oportunidad de salirte y reconocer que no tienes que seguir esa ruta, que no tienes que creerte lo que tu mente y tu cuerpo te están diciendo que hagas. Entonces, una vez que te detuvieras, ¿qué harías a continuación?

Participante 1: Bueno, creo que pensaría en las consecuencias de mis actos y no obraría imprudentemente según mi pensamiento ni mi emoción. No saldría de casa para coger el coche e ir directo al bar. Tal vez, subiría las escaleras y me pasaría un rato a solas o le diría a mi mujer que, la verdad, es que no quiero volver a pelearme.

Facilitador: Una respuesta verdaderamente distinta de la primera.

Participante 1: Ya estuve de las dos maneras en ese escenario: me marché a beber y me detuve para salirme de esa pendiente resbaladiza.

Facilitador: De acuerdo, sigamos la otra ruta por un instante. Digamos que tienes el pensamiento: “¡Al diablo, no merece la pena!” y que te lo tomas al pie de la letra y te vas al bar. Entonces, ¿qué?

En la última fase del ciclo de recaídas los participantes, generalmente, tienen reacciones muy distintas a la hora de diferenciar entre un desliz inicial y un ciclo completo de recaída. Este diálogo muestra un ejemplo de acontecimientos y experiencias previos a un desliz y continúa después del fallo para mostrar que, aún en el caso de una caída, todavía quedan alternativas. Las reacciones a este diálogo pueden variar según las historias y experiencias individuales. Algunos participantes creen firmemente que tras la decisión inicial de si creerse o no sus pensamientos o después de haber respondido de forma reactiva a un desencadenante, ya no tienen otra alternativa; es demasiado tarde. Sin embargo, otros pueden considerar que el momento del primer trago o consumo presenta aún otro punto de inflexión para decidir seguir adelante o para pararse y dar la vuelta. Nuestra postura sobre este tema consiste en dar cabida a todas esas reacciones y experiencias mientras se ayuda a los participantes a que rompan con este proceso,

aparentemente automático, paso a paso, sugiriéndoles que los pensamientos que siguen al consumo inicial de una droga (p. e.: “la fastidié; se acabó”) también son pensamientos.

El severo juicio sobre uno mismo que, generalmente, sigue a una caída inicial, conocido como el “efecto de la violación de la abstinencia” (Marlatt & Gordon, 1985) puede incrementar la probabilidad de experimentar una recaída total. Este diálogo puede servir como preparación, destacando la posibilidad de minimizar el daño potencial resultante de un desliz, en el caso de que se produzca. El diálogo también refleja una postura de consciencia y aceptación, animando a una apertura sincera frente a las dificultades. Lo que sigue es una continuación del diálogo anterior:

Participante 1: Para mí, eso es un desliz. En ese punto estoy en la espiral y no pienso en nada. Estoy en una misión: es demasiado tarde.

Participante 2: Sí, yo también. Si dejo que mi mente pase del desencadenante al pensamiento siguiente, ya tengo problemas. Si no separo mis pensamientos en ese momento, estoy sentenciado: terminaré con los “sin techo” o en la cárcel y se acabó.

Facilitador: Entonces, para vosotros dos, este es un punto crucial. Y, sí, es importante hacer todo lo posible para ser consciente de la dirección que uno ha emprendido antes de acabar consumiendo. ¿Qué tal si continuamos un poco más allá y vemos lo que ocurre? ¿De acuerdo con que lo hagamos? En el pasado, cuando habíais llegado al punto del consumo y la espiral se aceleraba, ¿había algo en lo que pudierais pensar y que os hubiera ayudado a daros la vuelta un poco antes, algo que pudiera evitaros el ir demasiado lejos, hasta el punto de convertirlos en un “sin techo” o de ir a la cárcel?

[El facilitador y los participantes revisan los pensamientos y acciones en este escenario que a los participantes les resulta familiar, deteniéndose en cada paso para reconocer qué pensamientos pudieron haber surgido, si esos pensamientos eran o no “creíbles” o “verdaderos” y las consecuencias de creer tales pensamientos. El facilitador también destaca todas las claves que el participante podría tener en cuenta en el futuro para crear una zona SOBRIA y salirse del ciclo, incluso aún cuando su mente le estuviera diciendo que ya era “demasiado tarde”].

Facilitador: Hay un proceso distinto para cada persona. Lo que importa es que uno llegue a conocer cómo funciona su mente y los puntos en los que ha habido problemas en el pasado, en los que, tal vez, se podría hacer algo distinto si aquello volviera a ocurrir de nuevo. Lo que estamos haciendo aquí es destacar los diferentes puntos en los que podéis hacer una elección para cambiar el rumbo. Así, en este ejemplo, cuando llegas a este punto (cuando has tomado el primer trago), ¿qué se te viene a la cabeza?

Participante 3: “Ya la fastidié”.

Facilitador: Justo. “Ya la fastidié: ¿Por qué parar ahora? Ahora puedo llegar hasta el final”.

Participante 3: Exacto.

Facilitador: Y aunque ya tengas problemas en este punto, ¿ya no hay nada que hacer? Ese pensamiento: “Ya la fastidié”, aunque es un pensamiento tremendo para consumir, no es más que un pensamiento. No quiero minimizar el peligro y la seriedad de la situación, pero si tú acabas realmente en este lugar tan peligroso, ¿ya tiene que estar todo sentenciado?

Participante 3: No.

Facilitador: podría parecer que todo se acabó pero, en realidad, aún tienes la posibilidad de elegir; incluso en este punto. Cada vez que hablamos de esto, la gente tiene reacciones diferentes y por buenas razones. Es un lugar temible y peligroso para permanecer en él. Vamos entendiendo mejor cómo se comportan nuestras mentes en estas situaciones, viendo los diferentes puntos del proceso en los que nos quedamos atascados y viendo los diferentes puntos en los que podríamos pararnos y hacer algo diferente. Cuanto antes, mejor; pero, por lejos que hayamos ido, siempre hay cosas que podemos hacer para darnos la vuelta, para minimizar el daño. La idea, al hablar de esto, no es que uno no deba hacer todo lo que esté en su mano para evitar terminar en este lugar. Es como hacer un simulacro de incendio; ¡naturalmente que eso no quiere decir que tengamos que plantar fuego! Hacemos todo lo posible para prevenir que se inicie el fuego, porque no es eso lo que pretendemos. Pero si se produce, queremos estar preparados, de manera que podamos ponernos a salvo y minimizar los daños.

Zona SOBRIA para respirar

Dado que los participantes, a menudo, experimentan fuertes reacciones tras una conversación de este tipo, puede ser muy adecuado terminar con una zona SOBRIA para respirar (práctica 6.2) como una oportunidad de observar las propias reacciones, pensamientos y emociones y de reconectar con el presente. La zona SOBRIA para respirar en esta sesión, podría hacer hincapié en centrarse en los pensamientos que surjan.

Preparación para el final del curso y ejercicios para casa

En este punto del programa, se anima a los participantes a que empiecen a explorar la

manera de personalizar la práctica para convertirla en parte de su vida diaria. Con este espíritu, se los anima a que escojan una selección de prácticas de entre el repertorio que se les han ofrecido en las semanas anteriores (folleto 6.2). Puede servir de ayuda el proporcionarles grabaciones extra de audio con prácticas más breves de 10, 20 y 30 minutos, o prácticas sin instrucciones verbales (tales como el sonido de la campana como señal para reconducir la consciencia al presente). Aunque los participantes pueden probar con combinaciones de estas prácticas, se les anima a que continúen con un total de 40 minutos de práctica al día para mantener y asegurar las destrezas obtenidas durante el curso. Como preparación para continuar la práctica después del curso, se pide a los participantes que reflexionen sobre lo que han aprendido durante las semanas anteriores y qué prácticas piensan continuar haciendo. Se les sugiere que continúen practicando la zona SOBRIA para respirar como parte de su vida cotidiana, especialmente en situaciones en las que se vean sobrepasados o sientan que están actuando reactivamente. También se les pide participantes que registren su práctica de meditación en la “hoja de seguimiento de la práctica diaria” (folleto 6.3).

Despedida

Los facilitadores pueden terminar con unos instantes de silencio o con un breve despedida.

MEDITACIÓN SENTADOS: PENSAMIENTOS

Práctica 6.1

Empieza por colocarte en la silla, con los ojos cerrados, si lo deseas. Sentado, con una presencia tranquila, digna y alerta, con la columna erguida y el cuerpo relajado. Tómate un instante para hacerte consciente de ti mismo aquí, en esta habitación, en este momento; permitiéndote ser consciente de tu cuerpo aquí, en la silla.

Ahora, concentra tu atención y llévala a tu respiración: la inhalación, la exhalación, el oleaje de tu respiración que entra y sale de tu cuerpo. Sin pretender que ocurra nada ni buscar un estado o experiencia especial, simplemente, mantente con las sensaciones de tu respiración durante unos instantes.

Ahora, dejando que la respiración se desvanezca en un segundo plano, permite que tu consciencia se centre en los pensamientos que surjan en tu mente. Mira, simplemente, si puedes darte cuenta, justo, del próximo pensamiento que surja en tu mente y déjalo que pase con naturalidad, y del siguiente, dejándolo que pase también, sin implicarte en él ni seguirlo.

Puedes imaginar que estás sentado junto a una corriente. Tómate un instante para representarte la corriente en tu mente. Ahora, a medida que los pensamientos empiezan a surgir, imagina que estás sentado en la orilla, observándolos flotar como si fueran hojas en el agua. A medida que te vas haciendo consciente de cada pensamientos que aparezca, simplemente, déjalo que flote suavemente. Los pensamientos pueden ser palabras, o una imagen, una frase. Algunos pensamientos pueden ser amplios o más pesados, algunos más pequeños, más rápidos o ligeros. Sea cual sea la forma que tenga el pensamiento, en cuanto aparezca el siguiente, haz lo mismo: déjalo que flote. Hazlo lo mejor que puedas. Si te parece que te estás preocupando por cómo debería ser o si lo estarás haciendo bien, simplemente, advierte que eso, también, son pensamientos en la corriente. Si los pensamientos vienen con rapidez, podrías representarte una corriente de aguas rápidas. A medida que los pensamientos se vayan calmando, la corriente podría remansarse y fluir más lentamente.

Si te parece que te has perdido en algún pensamiento o que tu atención está divagando, puedes felicitarte por hacerte consciente de nuevo, localizando, si es posible, qué pensamiento te distrajo y, de nuevo, empezar otra vez, sencillamente, dirigiendo tu atención a observar tus pensamientos.

Si te encuentras siguiendo a tus pensamientos, como sucede a veces, en cuanto te des cuenta de que te has apartado del presente, simplemente, salte de la corriente y lleva tu atención de nuevo a sentarte en la orilla a observar.

Otra cosa que podrías intentar es etiquetar los pensamientos en cuanto surjan. Tal vez sean juicios sobre ti mismo, tu experiencia o sobre cómo estás realizando este ejercicio. Si es así, simplemente, etiqueta ese pensamiento como “juicio” y déjalo que se vaya. Tal vez te surja un recuerdo. Si es así, puedes etiquetarlo, sencillamente como “recuerdo”. O puede que vengan a tu mente planes sobre lo que vas a hacer después de la sesión de hoy o sobre lo que le vas a decir a alguien en el futuro. A menudo, vienen a la mente fantasías. Nos imaginamos escenarios que podrían tener lugar o que quisiéramos que ocurrieran. Simplemente, reconoce los pensamientos como juicios, memorias, planes, fantasías o cualquier otra etiqueta que te sirva y déjalos que se vayan. Intenta practicarlo ahora. Si no se te ocurre ninguna etiqueta, pues también está bien; puedes utilizar la etiqueta “pensamiento” o, sencillamente, darte cuenta de que no se te ocurre ninguna etiqueta y continuar observando.

Si ves que te has perdido en uno de los pensamientos que te han surgido, date cuenta de que ese pensamiento te ha arrastrado; luego, con amabilidad, regresa al ejercicio de observar.

Ahora, muy suavemente y cuando estés listo, permite que tu consciencia se centre en la sala, aquí, en tu cuerpo en la silla, que se haga consciente de las personas que están contigo en la sala. Tómate tu tiempo para abrir los ojos muy suavemente. Manteniendo esta consciencia, del mejor modo posible, mientras tus ojos abarcan la sala y las personas a tu alrededor.

ZONA SOBRIA PARA RESPIRAR¹

Práctica 6.2

Tómate un instante para pararte justo aquí. Empieza por observar, haciéndote consciente, realmente consciente, de lo que está teniendo lugar en ti, justo ahora: sensaciones, emociones y pensamientos. Pon una atención especial esta vez en los pensamientos que te surjan. ¿Qué te estás diciendo a ti mismo? ¿En que estado está tu mente justo ahora? ¿En calma? ¿Agitada? ¿Alborotada con pensamientos?

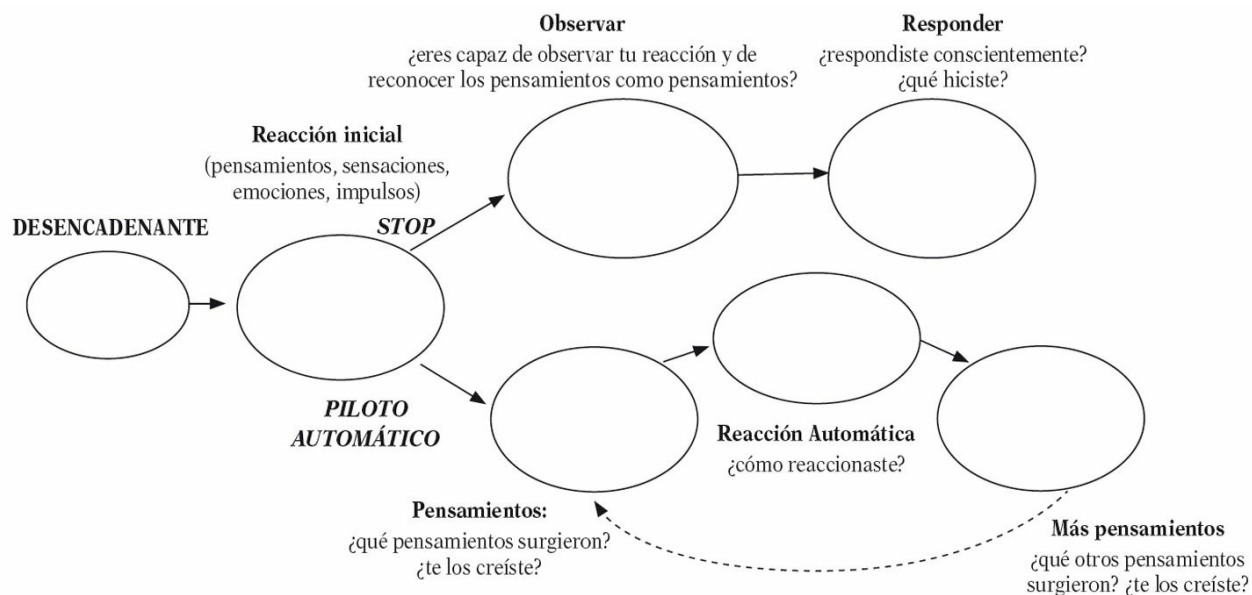
Ahora, hazte consciente de tu respiración... los movimientos del abdomen, la subida y bajada de la respiración, momento a momento, respiración a respiración.

Ahora, permite que tu consciencia se expanda para incluir la sensación de tu cuerpo como una totalidad. Siguiendo la respiración a medida que todo tu cuerpo respira. Manteniendo todo tu cuerpo en esta consciencia más suave y espaciosa, percibiendo, de nuevo, los pensamientos que están presentes. Percibiendo el estado de tu mente.

HOJA DE TRABAJO DEL CICLO DE RECAÍDAS²

Folleto 6.1

Piensa en una situación que te haya llevado a una recaída en el pasado o a una situación que pienses que podría ser de riesgo para ti. Anota el desencadenante, la reacción inicial que tuvo lugar y los acontecimientos a lo largo de cada posible camino de los círculos de abajo. *¿De qué otra manera podrías haber respondido?*



TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 6 VER LOS PENSAMIENTOS COMO PENSAMIENTOS³

Folleto 6.2

TEMA

Hemos practicado mucho para darnos cuenta de cómo divaga nuestra mente. Hemos ensayado cómo volver a centrar, suavemente, el foco de atención sobre la respiración o las sensaciones corporales. Ahora, intencionadamente, queremos dirigir el foco de nuestra atención hacia los pensamientos y empezar a experimentar los pensamientos como simples palabras o imágenes de la mente, que nosotros podemos elegir creérmolos o no. En esta sesión, discutimos el papel de los pensamientos en el proceso de recaídas y, más en concreto, lo que suele ocurrir cuando nos creemos tales pensamientos.

EJERCICIOS PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN 6

Elegir la propia práctica del conjunto de prácticas que hemos aprendido hasta ahora. Anota tu práctica en la “hoja de seguimiento de la práctica diaria”

Practicar la zona SOBRIA para respirar con regularidad y cada vez que adviertas emociones complicadas, sensaciones e impulsos o cada vez que notes que te estás actuando de manera reactiva. Anota tu práctica en la “hoja de seguimiento de la práctica diaria”.

Completa la hoja de trabajo del ciclo de recaídas.

HOJA DE SEGUIMIENTO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁴

Folleto 6.3

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación y anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/ fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Zona SOBRIA para respirar	Observaciones/comentarios
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	

¹ Adaptado de Segal, Williams y Teasdale (2002). Copyright 2002 by Guilford Press. Adaptado con permiso.

² De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

³ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

⁴ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 7

Autocuidado y un estilo de vida equilibrado

La compasión es como un círculo que solo está completo cuando nos comprende a nosotros mismos. De otro modo, no sería una compasión sensata; no reconocería nuestras interconexiones.

Jack Kornfield

MATERIALES

- Campana
- Pizarra y marcadores
- Folleto 7.1: Hoja de trabajo de actividades diarias
- Folleto 7.2: Tarjeta recordatorio
- Folleto 7.3: Tema y ejercicios para casa de la sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado
- Folleto 7.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria

TEMA

Hemos dedicado varias semanas a prestar una especial atención a las situaciones, pensamientos y emociones específicos que pueden suponer un riesgo de recaída para nosotros. En esta sesión vamos a echar un vistazo al panorama general de nuestra vida para identificar aquellos aspectos que favorecen una vida más saludable y vital y a aquellos que pueden suponernos un riesgo importante. Cuidar de uno mismo y desarrollar actividades enriquecedoras constituyen una parte esencial del proceso de recuperación.

OBJETIVOS

- Discutir la importancia del estilo de vida equilibrado y del cuidado de sí mismo para reducir la vulnerabilidad frente a las recaídas.
- Discutir la práctica regular del mindfulness como medio de mantener el equilibrio.
- Prepararse para futuras situaciones de alto riesgo utilizando la “tarjeta recordatorio”.

GUIÓN DE LA SESIÓN

- Acogida
- Meditación sentados: Benevolencia (Práctica 7.1)
- Revisión de la práctica
- Hoja de trabajo de las actividades diarias
- ¿Dónde empieza la recaída?
- Zona SOBRIA para respirar
- Tarjetas recordatorio
- Ejercicios para casa
- Despedida

Acogida

En las últimas sesiones es conveniente comenzar con una reflexión sobre los elementos del curso que a los participantes les han resultado más valiosos y sobre las prácticas que van a continuar realizando en su vida diaria. El inicio de esta sesión puede brindar una buena oportunidad para que los participantes recuerden y reafirmen su compromiso con tal propósito.

Meditación sentados: benevolencia

En esta sesión se presenta una meditación sentados que se centra en la benevolencia – amabilidad, buena voluntad o compasión– (práctica 7.1). Existen diferentes maneras de practicar la benevolencia y cada una, por lo general, implica transmitir buenos deseos hacia sí mismo y hacia los demás, empezando por un amigo querido o un benefactor. Tradicionalmente, la práctica de la benevolencia implica concentrarse sobre un conjunto de buenos deseos, tales como: *Que me sienta seguro y libre de mal. Que la paz sea conmigo. Que mi vida transcurra con facilidad.* Cada cual puede modificar esos buenos deseos en función de sus necesidades así como utilizar herramientas como la visualización. Nosotros recomendamos a los facilitadores que exploren estas prácticas en sus grupos si les parecen adecuadas y se sienten cómodos y a que sean creativos a la hora de elegir instrucciones que les resulten lo más auténticas y relevantes posible.

En la práctica de la benevolencia, por lo general, surgen sentimientos de resistencia, aversión u otras experiencias complicadas. Los participantes pueden comentar que “no les funciona” refiriéndose al fallo a la hora de sentir benevolencia hacia sí mismos o hacia los otros. Sin embargo, como en todas las prácticas hasta ahora, el hecho de observar tales reacciones y dificultades con una actitud amable y sin emitir juicios es una parte importante de la práctica así como los sentimientos de bienestar, apertura y descanso. Consideramos útil abordar todo esto y recordar a los participantes que no hay una experiencia “correcta”. La práctica de la benevolencia no pretende provocar ningún sentimiento ni estado mental determinados sino que, más bien, implica observar lo que surja mientras practicamos.

Revisión de la práctica

A lo largo de las semanas anteriores, los participantes se han ocupado de sus propias pautas de práctica. Como parte de la revisión de la práctica, invitamos a los participantes a que compartan lo que han observado durante el proceso de llevar a cabo “su propia” práctica, si han podido encontrar una rutina que les parezca viable y si han podido

arreglárselas con las barreras y obstáculos que les surgieran. Los participantes también han continuado con su práctica de la zona SOBRIA y pueden tener algunas experiencias para compartir. Por último, se les pide que completen la hoja de trabajo del ciclo de recaídas (folleto 6.1) utilizando un ejemplo importante para ellos. El compartir algunos ejemplos ayuda a reforzar la importancia de “salirse” del proceso de recaída lo antes posible y establece el escenario para la sesión 7 en la que vamos a ampliar nuestro foco de atención a un cuadro más completo del equilibrio entre los riesgos de recaída y el estilo de vida.

Hoja de trabajo de actividades diarias

La “hoja de trabajo de actividades diarias” (folleto 7.1), una adaptación de ejercicios de MBCT (Segal et al. 2002) y del protocolo de prevención de recaídas de Daley y Marlatt (2006), es un instrumento que pretende focalizar la consciencia sobre las actividades típicas de cada día y cómo estas tienden a afectar el estado de ánimo global, el equilibrio vital y la salud, planteado en términos de efectos “sustentadores” y “agotadores”. Este ejercicio sobre las actividades diarias anima a reflexionar sobre el modo en que nos implicamos en estas actividades y si hay vías mediante las cuales tendemos a convertir una actividad “neutra” en devastadora o una actividad neutra o agotadora en otra más sustentadora. Para los participantes constituye una oportunidad para observar las verdaderas características de cada experiencia y distinguirlas de las “capas” adicionales que le puedan estar añadiendo y que la vuelve aún más agotadora.

En la primera parte de este ejercicio, utilizando la “hoja de trabajo de actividades diarias” los participantes reúnen listas de actividades, gente y situaciones de su vida que perciben como “agotadoras” (que desaniman, frustran, desmoralizan, aplanan) y como “sustentadoras” (energizan, dan placer, rejuvenecen, satisfacen). Los participantes describen cómo se suelen sentir durante o después de la actividad. En la segunda parte del ejercicio, los participantes elaboran, en el reverso de la hoja, una lista de actividades de un día típico y, luego, revisan la lista para identificar cada actividad como “sustentadora” (“S”) o “agotadora” (“A”). Después, los participantes recuentan las “S” y “A”.

Por lo general, los participantes se sorprenden de tener en su vida cotidiana más actividades sustentadoras o agotadoras de lo que habían previsto. Con frecuencia, señalan cómo la misma actividad puede ser sustentadora o agotadora según su estado mental, otros factores de su vida o la manera que tienen de enfocarla. Este ejercicio no solo ofrece una perspectiva de cómo se desarrollan nuestros días y del balance entre actividades sustentadoras y agotadoras sino que también abre la discusión sobre la

importancia de incluir más actividades sustentadoras o de implicarse en las actividades de una manera que resulte menos agotadora.

La finalidad del ejercicio no es animarlos a que eliminen todas las actividades agotadoras (aunque el añadir más actividades diarias, incluso las más insignificantes en apariencia, que nos nutran de manera saludable, tiene efectos benéficos sobre nuestro ánimo y funcionamiento). Más bien, lo que se pretende es empezar a prestar mayor atención a nuestra manera de pasar los días, el tipo de atención y la presencia que ponemos en nuestras actividades y al modo en que ambos tipos de actividad y el tipo de atención que les prestamos tiende a afectarnos. Algunas actividades agotadoras o estresantes se podrían evitar; otras no. Aquí tenemos una ocasión para darnos cuenta de lo que nos resulta nutritivo o agotador y de explorar de qué otra forma podríamos relacionarnos con nuestras experiencias. Además, la discusión también puede tratar sobre cómo la práctica mindfulness ayuda en este proceso y cómo la forma que tenemos de relacionarnos con las actividades diarias puede invitar a la recaída.

Los ejercicios para casa de esta sesión incluyen elegir, al menos, tres actividades que sean sustentadoras e implicarnos en ellas durante la próxima semana. Es importante que los participantes elijan actividades que sean realistas y que se comprometan con ellas. Pueden ser tanto actividades nuevas como actividades que ya se están llevando a cabo. Puede servir de ayuda el que los participantes declaren en voz alta con cuáles de ellas, en concreto, se van a comprometer.

¿Dónde empieza la recaída?

Hasta el momento, discusiones y ejercicios se han centrado básicamente en los desencadenantes más evidentes de recaída (p. e.: gente, lugares, pensamientos, emociones). Esta sesión empieza a ampliar el centro de atención hacia los estilos de vida que nos hacen más o menos vulnerables a las recaídas.

Por ejemplo, imagina que un participante va caminando por la calle y ve a alguien con quien solía ir a beber. Un día en concreto, podría ser capaz de hacer frente a la situación eficazmente eligiendo desviarse en la esquina y seguir otra ruta o saludar al amigo, decirle que ha dejado la bebida y seguir caminando; otro día, podría encontrarse con el mismo amigo y decidir enredarse en una conversación sin mencionarle que se está desintoxicando, aceptar la invitación de ese amigo a ir a su bar favorito, a encontrarse con los viejos camaradas y, así, terminar bebiendo. Al revisar los factores que pueden afectar a la propia vulnerabilidad en esta situación, tomamos ejemplos del grupo tales como nivel general de estrés, agotamiento, soledad y falta de soporte social. A menudo se utiliza el acrónimo HALT [hungry, angry, lonely, tired; en español: hambriento, enfadado,

solo, cansado (HESC)] de la tradición de los 12 pasos como ejemplo de factores que pueden afectar a la vulnerabilidad. En este ejercicio, es conveniente destacar que todas ellas son experiencias comunes que van a seguir apareciendo a lo largo de nuestra vida. Reconocerlas como señales de alerta nos puede servir de recordatorio para cuidar mejor de nosotros mismos y alertarnos de nuestra mayor vulnerabilidad a los desencadenantes durante esos momentos. Puede ayudar el comprobar esos factores cuando nos sentimos en el disparadero (“¿tengo hambre?, ¿estoy triste?, ¿me siento solo?, ¿estoy ansioso o cansado?”) como una forma de entender nuestra reacción a un desencadenante e identificar lo que debemos hacer para un mejor cuidado de nosotros mismos (“¿Qué es lo que necesito, realmente, ahora?”).

Zona SOBRIA para respirar

En general, después de las discusiones, especialmente las que resultan demasiado abstractas o conceptuales, los facilitadores pueden sugerir una pausa mediante la zona SOBRIA para respirar. Puede ser conveniente practicarlo de distintas maneras a lo largo del curso. Por ejemplo, los facilitadores pueden sugerir hacer el ejercicio con los ojos abierto y se podría variar la duración del tiempo dedicado al ejercicio. Estas variaciones pueden ayudar a aumentar la flexibilidad y generalización de la práctica.

Tarjetas recordatorio

La tarjeta recordatorio (folleto 7.2) está pensada como una fuente constante de apoyo. Aproximadamente, del tamaño de una tarjeta de visita, contiene cuatro secciones (dos en cada lado) con información de apoyo: una lista personalizada con las razones del participante para decidir mantenerse “limpio”; las conductas de afrontamiento que supongan la alternativa más eficaz, números de teléfono de emergencia o de apoyo y los pasos de la zona SOBRIA para respirar. La tarjeta recordatorio se puede llevar fácilmente en el bolsillo o en la billetera, es de fácil acceso como recordatorio general y para ser utilizada en situaciones de alto riesgo.

Para algunas personas, especialmente las que están en los primeros estadios de recuperación y que buscan instrumentos y recordatorios concretos, la tarjeta recordatorio les puede resultar eficaz. Otras (p. e.: personas que llevan ya más tiempo en rehabilitación) puede que no las encuentren tan importantes. Así, sugerimos a los facilitadores que lo consideren como una opción, dependiendo de las necesidades específicas del grupo. Lo deseable es comentar y cumplimentar la tarjeta recordatorio durante la sesión porque los participantes pueden sacar provecho de los pensamientos e ideas de los demás. Por ejemplo, algunos participantes pueden compartir una

determinada razón significativa para mantenerse sobrios que resulte especialmente importante o llamativa para algún otro que, así, podrá incluirla en su tarjeta.

A la hora de generar conductas eficaces de afrontamiento, puede resultar útil invitar a los participantes a que se tomen un momento para pensar antes sobre los elementos que los ponen en riesgo de recaída; pueden ser personas, lugares, situaciones, pensamientos o emociones. A partir de aquí, pueden identificar los pasos específicos que deberían dar para ayudarse a afrontarlos. A continuación, revisaremos brevemente los pasos de la práctica SOBRIA anotada en la tarjeta.

El último cuadrante de la tarjeta recordatorio contiene números de teléfono de los recursos de la comunidad local y líneas de ayuda y se pide a los participantes que añadan información con los contactos de sus propios recursos personales o sistemas de apoyo. La tarjeta recordatorio debería completarse con esta información suplementaria antes de la siguiente sesión.

Ejercicios para casa

Para la semana siguiente, seguimos animando a los miembros del grupo a que organicen su propia rutina de prácticas, eligiendo una actividad que quieran utilizar con regularidad y con la que estén dispuestos a comprometerse durante seis de los próximos siete días. También sugerimos que sigan con la práctica de la zona SOBRIA para respirar, tanto durante la rutina de actividades diarias como en situaciones de alto estrés. Por último, revisamos el plan para que se impliquen en tres actividades sustentadoras concretas (folleto 7.3) y les pedimos a los participantes que completen la tarjeta recordatorio en el caso de que tengan más ideas o recursos que les gustaría añadir. También se les pide a los participantes que registren la práctica de meditación en la “hoja de seguimiento de la práctica diaria” (folleto 7.4).

Despedida

Los momentos finales de la sesión pueden proporcionar otra oportunidad para que los participantes recuerden y reconecten con sus intenciones sobre la práctica que mencionaron al comienzo de la sesión.

MEDITACIÓN DE LA BENEVOLENCIA

Práctica 7.1

Esta meditación es un poco diferente de las que hemos venido practicando a lo largo del curso. Es una práctica de “amistad” o compasión que supone el desarrollo de una actitud más amable y gentil hacia nosotros mismos y hacia los demás. Este enfoque compasivo y amistoso es un aspecto importante de la práctica mindfulness y puede ayudarnos a mantener las otras prácticas que hemos hecho.

Para empezar, busca una postura que te resulte cómoda, dejando tu cuerpo completamente a gusto y comenzando por aflojar cualquier tensión en tu cuerpo. Permite que cada tensión de tu cuerpo se relaje, aflojando el vientre, suavemente, soltando cualquier tensión en tus brazos y hombros, en tu cara, relajando la mandíbula. Tómate un instante para conectarte con tu propósito, con tu razón de estar aquí y de involucrarte en esta práctica.

Siente tu cuerpo contra el suelo o la silla. Nota la solidez y estabilidad del suelo por debajo de ti, permitiendo que tu cuerpo se relaje en la silla o sobre el suelo y percibiendo un sentimiento de seguridad aquí, en este momento, mientras permites que el suelo te sostenga.

Ahora, trae a tu mente a alguien a quien conozcas personalmente o del que tengas información, a quien resulte fácil querer y hacia quien, de modo natural, experimentes sentimientos de amistad y empatía. Podría ser un amigo, un hijo, nieto o abuelo. O podría ser un guía espiritual o, incluso una mascota. Es mejor elegir a alguien con quien no hayas tenido conflictos ni con quien hayas estado implicado sentimentalmente; simplemente, alguien hacia quien sientas cariño y amistad. Tal vez alguien que hace que tú sonrías con solo evocar su recuerdo.

Si quieres, imagina que esa persona está sentada cerca de ti, a tu lado o frente a ti. Si no puedes representarte a esa persona, simplemente, permítete centrarte en lo que sientes, en las sensaciones que llegas a experimentar ante la presencia de ese ser. Tómate unos minutos para poner tu atención en lo que sientes, percibiendo en qué lugar de tu cuerpo experimentas ese sentimiento de compasión y cariño. Tal vez, en el centro de tu pecho, donde está tu corazón, o puede que en el vientre o en la cara. Cualquiera que sea el lugar de tu cuerpo donde experimentes sentimientos de cariño o amabilidad, con cada respiración, permite que esa zona se afloje. Si tienes dificultades para experimentar eso o para encontrar la zona en la que tales sentimientos deberían estar centrados, está bien; simplemente, mantén la atención sobre el área del corazón y percibe lo que puedas sentir —si se da algo— mediante el ejercicio.

Ahora, si te parece adecuado, envía a este ser tus buenos deseos. A menudo, utilizamos esta fórmula repitiéndolos en silencio mentalmente:

Que te sientas seguro y protegido. Que encuentres la verdadera felicidad. Que la paz sea contigo. Que tu vida transcurra con facilidad (repetir lentamente).

Puedes utilizar esta fórmula de buenos deseos o crear la tuya propia, lo que te resulte más congruente. Sigue repitiéndolo mentalmente. *Que te sientas seguro y protegido. Que seas feliz. Que la paz sea contigo. Que tu vida transcurra con facilidad.* O cualquier otra fórmula que elijas.

La idea no es hacer que ocurra nada; simplemente, estamos enviando buenos deseos de la misma manera que podríamos desearle a alguien buen viaje o un buen día. Si ves que tienes pensamientos del estilo: “Esto no funciona” o “esto es una tontería”, simplemente, advierte tales pensamientos y, suavemente, reconduce tu atención a los deseos. De modo semejante, si ves que te estás sintiendo frustrado o irritado, simplemente, lleva tu atención a esas vivencias y, recuerda que puedes recuperar la atención, sencillamente, notando la zona de tu corazón. Recuerda que no hay nada en concreto que se suponga que deberías sentir cuando realizas esta práctica; tan solo permitir que tu experiencia sea tu experiencia.

Ahora, imagina que esa persona te envía a ti los mismos buenos deseos: *Que te sientas seguro y protegido. Que seas feliz. Que la paz sea contigo. Que tu vida transcurra con facilidad.*

Si te parece adecuado, ahora puedes llevar tu atención desde esa persona a ti mismo y enviarte a ti mismo los buenos deseos: *Que me sienta seguro y protegido, que sea feliz. Que la paz sea conmigo. Que mi vida transcurra con facilidad.* O cualesquiera otros deseos que elijas. Y con cada uno, tómate un instante para sentir ese deseo en tu cuerpo y en tu corazón. ¿Cómo se siente “seguro”? ¿Cómo se siente “feliz”? De esta manera puedes conectar con tus deseos.

Si te resulta más fácil, puedes imaginarte como un niño que recibe esos buenos deseos. Si ves que tus pensamientos están juzgando o examinando el ejercicio, simplemente, reconoce esos pensamientos y conduce de nuevo tu atención a las frases. Si observas cualquier resistencia o ansiedad, del mejor modo que puedas, deja que esa resistencia se afloje. Procura activar la compasión hacia tu propia experiencia tal como es. Sigue experimentando de este modo por ti mismo durante unos minutos más.

Ahora, envía esos deseos a las personas que están contigo en esta sala. *Que os sintáis seguros y protegidos. Que seáis felices. Que tengáis paz. Que vuestra vida discurra con facilidad.* Como siempre, utilizando los pensamientos que te resulten más naturales

y significativos. No hay que forzar ningún sentimiento en concreto; simplemente, extender los deseos hacia ti mismo y hacia quienes están contigo.

Tómate un instante para recibir los deseos que te están enviando las otras personas de la sala.

Cuando estés listo, puedes abrir los ojos.

HOJA DE TRABAJO DE ACTIVIDADES DIARIAS¹

Folleto 7.1

1. Enumera las actividades, gente y situaciones que asocias con **estrés y emociones complicadas** o que te generen **dudas sobre ti mismo** y describe cómo te sientes, generalmente, cuando te metes en esas actividades:

Actividad, persona, lugar o situación ¿Cómo me suelo sentir?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Enumera las actividades, gente y situaciones que asocies con **bienestar** o que aumenten tu **confianza** sin que implique el consumo de drogas. Observa cómo te sientes cuando te implicas en esas actividades.

Actividad, persona, lugar o situación ¿Cómo me suelo sentir?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

TARJETA RECORDATORIO²

Folleto 7.2

Lado uno

Lado dos

RAZONES PARA PERMANECER SOBRIOS • • • • •	Zona SOBRIA para respirar Stop: párate en donde estés Observa: mira que está pasando justo ahora Respira: céntrate en tu respiración Incrementa tu consciencia Aplica tu respuesta con consciencia
NÚMEROS DE CONTACTO • • • •	ACTIVIDADES ALTERNATIVAS / PLANES • • • •

TEMA Y EJERCICIOS PARA CASA DE LA SESIÓN 7 AUTOCUIDADO Y ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO³

Folleto 7.3

TEMA

Nos hemos pasado varias semanas poniendo especial atención a las situaciones, pensamientos y emociones específicos que nos ponen en riesgo de recaída. Cuidar de nosotros mismos e involucrarnos en actividades sustentadoras es una parte muy importante del proceso de recuperación. En esta sesión, vamos a echar un vistazo a todo el conjunto de nuestra biografía para identificar los aspectos que apoyan una vida más saludable, más vital, así como aquellos que nos ponen en riesgo. Un estilo de vida equilibrado y la compasión para con uno mismo pueden ser elementos esenciales de una vida saludable y satisfactoria.

PRÁCTICA PARA CASA PARA LA SEMANA SIGUIENTE A LA SESIÓN 7

1. Entre las diferentes prácticas, elegir una pauta que vayas a utilizar con regularidad (p. e.: meditación sentado tres veces por semana y exploración corporal tres veces por semana o, simplemente, meditación sentado seis veces por semana). Empieza esta misma semana con el programa que hayas elegido.
2. Practica la zona SOBRIA para respirar tres o más veces al día (en momentos fijados y cada vez que notes pensamientos o sentimientos desagradables o deseos de consumir).
3. Empieza a practicar, al menos, tres actividades sustentadoras que hayas anotado en tu hoja de trabajo de actividades diarias.
4. Termina de completar la tarjeta recordatorio si todavía no lo has hecho.

HOJA DE REGISTRO DE LA PRÁCTICA DIARIA⁴

Folleto 7.4

Instrucciones: Cada día, registra tu práctica de meditación y anota también cualquier tipo de barrera, observaciones o comentarios.

Día/ fecha	Práctica formal con CD: ¿Cuánto tiempo?	Zona SOBRIA para respirar	Observaciones/comentarios
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	
	___ minutos	¿Cuántas veces? ¿En qué situaciones?	

- ¹ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- ² De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- ³ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.
- ⁴ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Sesión 8

Apoyo social y continuación de la práctica

Esta senda requiere valor y resistencia, sin embargo está repleta de huellas
¿Quiénes son esos compañeros?

Hay peldaños en tu escalera. ¡Empléallos!

En compañía, es más rápido tu ascenso.

Serás bastante feliz caminando, pero con los otros, llegarás más lejos y más rápido.

Rumi

MATERIALES

- Campana
- Pizarra y rotuladores
- Guijarros
- Folleto 8.1: Lista de recursos
- Folleto 8.2: Hoja de trabajo: Reflexiones sobre el curso
- Folleto 8.3: Tema de la sesión 8: Soporte social y continuación de la práctica

TEMA

Tanto la recuperación como la práctica de la consciencia plena son dos viajes vitales que requieren compromiso y aplicación. No es un viaje fácil. De hecho, a veces puede ser percibido como nadar contra corriente. Hasta ahora, hemos hablado de factores que suponen un riesgo, de algunas habilidades que nos ayudan a navegar a través de situaciones de alto riesgo y sobre la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado. Es de esperar que el haber participado en este grupo también haya proporcionado un sentido de apoyo y de comunidad. Tener una red de apoyo es crucial para continuar por la senda de la práctica y la recuperación. El contar con un sistema de apoyo para la recuperación nos puede ayudar a reconocer las primeras señales de una recaída y darnos apoyo cuando nos sentimos en peligro. Contar con apoyo para nuestra práctica de meditación nos puede ayudar a que nos mantengamos en nuestra práctica y a que decidamos ponerla de manifiesto en nuestra vida de una manera consciente, intencionada y benevolente.

OBJETIVOS

- Destacar la importancia de las redes de apoyo como una forma de reducir riesgos y mantener la recuperación.
- Encontrar modos de superar barreras pidiendo ayuda.
- Reflejar lo que los participantes han aprendido en el curso y las razones para continuar con la práctica.
- Desarrollar un plan de continuación de la práctica y de incorporación de la consciencia plena en la

vida diaria.

GUIÓN DE LA SESIÓN

- Acogida
- Exploración corporal (práctica 8.1)
- Revisión de la práctica
- La importancia de las redes de apoyo
- Reflexiones sobre el curso
- Propósitos para el futuro
- Meditación final
- Círculo cerrado

Acogida

Se invita a los participantes a que compartan unas palabras para describir una sensación, estado mental o emoción que estén percibiendo. Mejor que ir planificando lo que van a decir, los facilitadores pueden animarlos a que escuchen y estén presentes con cada uno de los restantes miembros del grupo mientras estos van comentando sus experiencias.

Exploración corporal

La exploración corporal ya se practicó en las primeras sesiones de MBRP. Puede ser conveniente repasarlo proporcionando a los participantes un indicador para que valoren los cambios que pueden haber ocurrido en los dos meses anteriores. Los facilitadores pueden preguntar sobre la experiencia durante la práctica y qué ha cambiado y que continúa igual desde el comienzo del curso. A veces, hemos utilizado el poema “La paradoja” al final de esta sesión de meditación con exploración corporal (práctica 8.1).

Revisión de la práctica

La revisión de la práctica incluye la práctica de meditación de la semana anterior y la comprobación del proceso de establecimiento de una práctica individual continuada. También se revisan las experiencias con la zona SOBRIA para respirar, la cumplimentación y utilización de tarjeta recordatorio (folleto 7.2) y un coloquio sobre la práctica para casa del ejercicio de actividades sustentadoras (como se describe en el folleto 7.3). El facilitador puede preguntar qué han sentido los participantes mientras llevaban a cabo esas actividades, acerca de la clase de experiencia de implicarse en actividades sustentadoras y cómo se podría generalizar alguna de esas cualidades a las actividades que se experimentan como más agotadoras. Es conveniente reflejar cómo la

práctica de la consciencia plena puede cambiar el matiz de las actividades y nuestra relación con ellas. De igual importancia que la revisión de las experiencias de los participantes en relación a estas actividades, es el ayudarlos a que identifiquen los obstáculos para su implicación en actividades sustentadoras.

La importancia de las redes de apoyo

En las sesiones anteriores se han explorado distintas estrategias, prácticas y habilidades para enfrentarse a situaciones de estrés o de riesgo. El centro de atención, ahora, se amplía para considerar opciones de estilo de vida y cómo pueden contribuir a mantenernos en la dirección que queremos o a alejarnos de ella. Aquí le damos más alcance a la lente, para enfocar a nuestras comunidades y entornos (folleto 8.3).

Preguntarles a los participantes por qué es importante el apoyo puede parecer una pregunta obvia. Pero puede ayudarles a que reconozcan lo decisivo que resulta un sistema de apoyo tanto para la recuperación como para mantener la práctica regular de mindfulness. No se pretende que haya que recorrer esas sendas en solitario; necesitamos compañeros. Se necesita ánimo y recordatorios para seguir adelante en este desafiante viaje. A menudo, los participantes ofrecen sus ideas y experiencias sobre el modo de encontrar y mantener el apoyo tanto para la recuperación como para la práctica de la atención consciente. Identificar de antemano las barreras puede ayudar a reconocerlas y a enfrentarse a ellas si surgen y en el momento en el que aparezcan; por eso solemos pedir a los participantes que anticipen lo que podrían tener que enfrentarse cuando fueran a pedir ayuda o apoyo a una red de asistencia. Generalmente, también revisamos los recursos actuales tales como familia, amigos y “12 pasos” u otros grupos de apoyo.

Por último, les ofrecemos una lista de recursos de meditación (folleto 8.1) que puede incluir no solo páginas Web, libros y CDs sino también reuniones locales, cursos y retiros. De ser posible, se les puede ofrecer una continuación de las sesiones de práctica de meditación como parte del programa MBRP, facilitándoles un lugar para reuniones, que les resulte familiar, para favorecer la continuación de la práctica de los participantes.

Reflexiones sobre el curso

En esta última sesión del curso les damos a los participantes la oportunidad de reflexionar, individualmente y como grupo, sobre sus experiencias en estos dos meses. También los invitamos a que miren hacia delante para asegurar su intención de mantener una práctica continuada. En la hoja de trabajo de reflexiones sobre el curso (folleto 8.2) se les pregunta sobre su experiencia en el curso y se da a los participantes la oportunidad de ofrecer feedback o sugerencias para realizar cambios de contenido o estructura. Por lo

general, les damos 10 minutos para cubrir la hoja y recordamos al grupo que sus sugerencias se tienen muy en cuenta, que serán anónimas y que servirán para mejorar futuros cursos.

Antes de recoger las hojas, invitamos a los participantes a que compartan cualquier cosa de lo que hayan escrito o cualquier reflexión que quieran hacer sobre el curso. Los participantes, generalmente, acogen bien y agradecen esta oportunidad de compartir con el grupo sus últimas ideas, comentarios o cuestiones.

Propósitos para el futuro

Permitir a las participantes que identifiquen la importancia de una práctica continuada puede tener un impacto mucho mayor que los sermones de los facilitadores sobre los méritos de la meditación diaria. Empezamos este ejercicio preguntándoles a los participantes por qué deberían mantener esta práctica, recogemos sus ideas y las anotamos en el encerado. Luego, continuamos pidiéndoles que digan, de modo individual, qué tipo de práctica tienen pensado seguir realizando y qué probabilidades creen que tienen de continuar con la práctica.

Facilitador: Le toca a cada uno de vosotros el decidir si va a incorporar en su vida esta práctica de mindfulness y la va a continuar, y cómo hacerlo. Si la vais a seguir, ¿de qué manera podría ser útil o importante esta práctica en vuestra vida?

Participante 1: Yo solía hacer las cosas más rígidas o complicadas de lo necesario, y aún sigo así; pero, de vez en cuando, puedo pillarme a mí mismo, cuando mi mente está funcionando de esa forma. Esto me ayuda a estar “aquí y ahora” y no en viajes al futuro, ni obsesionándome con el pasado y me mantiene aquí.

Participante 2: Manteniendo mi consciencia y estado alerta. Manteniendo mi observación aguda y centrada ya que podría embotarse si no practico. Si no lo trabajo y me permito ser un inconsciente, eso me podría llevar de nuevo a una recaída.

Lo mismo que el reconocimiento de los riesgos de recaída y la identificación de pautas que no ayudan antes de que tengan lugar, puede ser útil el identificar las barreras para seguir con la práctica y las primeras señales de “caerse del carro de la meditación”.

Facilitador: La práctica, normalmente, evoluciona con el tiempo; por eso es importante que os comprometáis, aquí, a practicar y también que seáis conscientes de que esto es una actividad para toda la vida que pasará por muchos cambios. ¿Qué cosas anticipáis que os pueden impedir el camino?

Participante 3: Tiempo

Facilitador: Encontrar tiempo, dedicarle un tiempo. Es un obstáculo importante para mucha gente. ¿Qué más?

Participante 4: Pereza.

Facilitador: Bien. ¿Qué es la pereza, en realidad? ¿Cómo es o de qué modo podría actuar?

Participante 2: Como antes de mis recaídas, que dejo de asistir a las reuniones; dejo de reunirme con gente “limpia” y empiezo a tener viejos comportamientos.

Facilitador: Desconectarte de las nuevas conductas y volver a caer en los viejos hábitos de comportamiento que te resultan tan familiares.

Participante 2: Sí; flojeo en las cosas que sé que son buenas o saludables para mí.

Facilitador: Entonces, ¿qué hacemos cuando todo esto nos sale al camino? Es algo natural y va a ocurrir. Nos ponemos excusas y, tal vez, malgastamos un día o dos; luego, tenemos esa vivencia del efecto de violación de la abstinencia, algo así como: “Ya sabía que no lo iba conseguir”. Es importante reconocer la posibilidad –la probabilidad– de todo esto por adelantado y recordar que siempre podemos volver a empezar; cualquier día, en cualquier momento. Así que si empezáis a sentir os bloqueados o a perder interés o veis que vuestra práctica está empezando a desvanecerse, ¿qué estrategias podrían servir de ayuda?

Participante 2: Fijar un tiempo, programarlo de veras a lo largo del día.

Facilitador: Sí, ¿y qué más? ¿Qué se puede hacer cuando surjan todas esas excusas o esas dudas?

Participante 3: Ponerme de acuerdo conmigo mismo para sentarme, independientemente de lo que piense o sienta. Hacerlo antes de nada, por la mañana, de manera que me levante y vaya a sentarme sin pensármelo mucho.

Facilitador: O sea, facilitarte las cosas. Tener el cojín o el CD a tu disposición; comprometerte a agarrar el cojín, aunque no sea por los 30 o 40 minutos completos; aunque no sea más que por dos minutos; solo para mantener el hábito.

Participante 1: Sí. Si no, se me vuelve muy difícil y me parece demasiado: “¡Oh! ¡No voy a aguantar 45 minutos!”.

Facilitador: entonces, incluso si ocurre eso, digamos que pasa un mes y parece que la cosa ha ido demasiado lejos, uno siempre puede empezar de nuevo. No te has “perdido”. No tienes necesidad de perder el tiempo juzgándote a ti mismo. Simplemente, empieza otra vez por el principio. Recuerda siempre, siempre, que esta es una práctica de compasión y de ser amable con uno mismo. No es otra forma de

machacarse a uno mismo; es todo lo contrario. Es una forma de cuidar de uno mismo realmente, incondicionalmente, con compasión auténtica y amable.

Meditación final

La meditación final (práctica 8.2) honra el viaje de cada persona durante los últimos dos meses y ofrece una breve meditación “metta” o de benevolencia hacia uno mismo, los compañeros de grupo, amigos y familia y, por último, hacia todos los seres vivos. Invitamos a cada persona a que elija una piedrecilla de una colección que traemos a esta última reunión grupal como símbolo de la belleza de cada ser humano, áspera, natural, con fallos pero perfecta. Será un recordarlo de este viaje para cada uno de los asistentes que han tomado parte en él, para que la lleve en el bolsillo o la coloque en su mesa de trabajo, mesilla de noche o repisa.

Círculo cerrado

Cerramos la última sesión del curso sentándonos en círculo, dejando los últimos momentos para cualquier pensamiento o reflexión final. Se agradece que los participantes compartan cualquier comentario final, pero también se respeta a quien, simplemente, prefiere quedarse sentado en silencio. Como en cada una de las anteriores sesiones, los últimos instantes transcurren en silencio, cerrando la sesión con el sonido de la campana.

EXPLORACIÓN CORPORAL

Práctica 8.1

Se repite la práctica de exploración corporal de la sesión 1. Nosotros terminamos la práctica de esta última sesión con un poema.

Poema por Gunilla Norris¹

PARADOJA

Es una paradoja encontrar tanto ruido interno
Cuando lo que queremos es sentarnos en silencio.
Es una paradoja que experimentar dolor suavice el dolor.
Es una paradoja que permanecer inmóviles nos pueda llevar
Tan profundamente en la vida y en el ser.
A nuestra mente no le gustan las paradojas.
Nosotros queremos las cosas claras
Para mantener nuestra ilusión de seguridad.
La certeza produce una satisfacción tremenda.
Sin embargo, cada uno de nosotros tenemos un nivel más profundo del ser
Que ama las paradojas.
Que sabe que el verano ya está creciendo
Como la semilla en el seno del invierno.
Sabe que, en el momento en que nacemos, empezamos a morir.
Sabe que toda vida resplandece en las sombras de un devenir
Que sombras y luz van siempre juntas,
Lo invisible fundido en lo visible.
Cuando nos sentamos en quietud, estamos profundamente activos
Al guardar silencio, podemos escuchar el bramido de la existencia
En nuestro deseo de ser el yo que somos
Nos convertimos en uno con todas las cosas.

Ahora, muy lenta y suavemente, mientras mantienes aún la consciencia de tu cuerpo, cuando estés listo, abre los ojos mientras permites que tu consciencia incluya toda la sala y el resto de las personas que se encuentran en ella.

MEDITACIÓN FINAL2

Práctica 8.2

Voy a pasar con este recipiente lleno de piedras. Por favor, coge una que te atraiga o que te diga algo. De la mejor manera, poniendo toda tu atención sobre este objeto, lo mismo que hiciste el primer día del curso, y mantenla en la palma de tu mano. Examínala como si nunca antes hubieras visto nada semejante.

Tómate un instante para girarla, observando su color y textura, reconociendo los puntos donde se refleja la luz, notando su sensación en tu mano. Si te viene algún pensamiento mientras lo haces, simplemente, reconócelo como pensamiento y dirige de nuevo tu atención al objeto. Tal vez reflexiones sobre la riqueza de su historia –los miles de años, la erosión, la fuerza de gravedad– que constituyó ese objeto. Observa que no es perfectamente redondeado, que puede que tenga hendiduras y grietas, pero no por eso vamos a decir que es imperfecta.

Permite que este objeto te sirva de recordatorio de haber participado en este curso, de cada cosa que hayas experimentado y de toda la energía y trabajo firme que has puesto en esta práctica. Y reconoce que tú también tienes una rica historia que te ha configurado, que puede que no estés moldeado de un modo perfecto. Puede que también tengas tus grietas y hendiduras.

Puedes tomarte unos instantes para cerrar los ojos mientras continúas sintiendo este objeto, tal vez cerrando la mano en torno a ese objeto. Tómate unos momentos para agradecerte a ti mismo todo el esfuerzo que has puesto para venir aquí y entrar en este grupo, en estas prácticas y tu compromiso con tu recuperación. Para agradecer, también, el compromiso de todos los demás que han compartido contigo esta experiencia.

Sobre todo, deja que este objeto te sirva de recordatorio de tu viaje, de todo lo que te ha traído hasta este punto de tu recuperación así como para continuar el proceso que has emprendido, descubriendo una manera de estar presente y vivir junto con todas las facetas de ti mismo, incluyendo aquellas que puedan parecer defectuosas o imperfectas. Respondiendo frente a ellas y llevándolas con gentileza y atención cuidadosa.

Tómate un momento para desearte a ti mismo lo mejor. Si quieres, puedes centrarte en los buenos deseos que hemos practicado en la sesión anterior y repetírtelos a ti mismo tranquilamente, mientras sostienes la piedra en tu mano – *Que me sienta seguro. Que sea feliz. Que la paz sea conmigo. Que mi vida transcurra con facilidad*– o cualquier otro deseo que te resulte auténtico y natural.

Sigue repitiéndolo unos instantes, absorbiéndolos en cada inspiración y permitiéndote a

ti mismo experimentar una sensación de cariño y ternura hacia ti mismo mientras lo haces. Y si ves que tu mente divaga o adviertes que te surgen otros pensamientos, simplemente, date cuenta de ellos, sin juzgar nada, y reconduce tu atención hacia tus buenos deseos.

Y luego, tómate unos instantes para pensar en la persona que está sentada a tu derecha: en todo lo que la ha traído a este punto de su vida, en las luchas que puede haber experimentado a lo largo de su camino y en cómo, al igual que tú, está trabajando duro para seguir a lo largo de esta senda y mantener su recuperación. Tómate un momento para desearle también a ella un buen viaje y enviarle tus buenos deseos. *Que te sientas seguro. Que seas feliz. Que la paz sea contigo. Que tu vida transcurra con facilidad.* Luego piensa en la persona que está a tu izquierda y envíale también tus buenos deseos.

Prosigue de este modo por toda la sala, deseándole lo mejor a cada persona. *Que cada uno de vosotros os sintáis seguros, felices, en paz y que viváis con tranquilidad.* Luego, tómate un instante para recibir los deseos que los demás miembros del grupo te envían a ti, sabiendo que cada uno de ellos te ha deseado lo mejor.

LISTA DE RECURSOS³

PÁGINAS WEB

- Descargable: enseñanzas de meditación e instrucciones de Dharma Seed: www.dharmaseed.org
- Instrucciones de meditación, incluyendo consciencia de la respiración y meditación de benevolencia o compasión: www.lisadalemiller.com/meditations.htm
- CDs de meditación para adicciones, prevención de recaídas, estrés, ansiedad y depresión: drsgoldstein.com/CDs.aspx
- CDs y grabaciones de meditación desarrollados por Jon Kabat-Zinn para el programa MBSR: www.mindfulnesscds.com/series1.html
- Enseñanzas, discusiones, recursos, lista de retiros: www.dharmapunx.com
- Vínculos y artículos importantes sobre meditación y recuperación: www.buddhistrecovery.org

LIBROS

- *Dharma Punx: A Memoir*, de Noah Levine. Nueva York: Harper. San Francisco, 2003.
- *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, de Joseph Goldstein. Boston: Shambhala, 1993. Versión española: *La meditación vipasana: la práctica de la libertad*. Alicante: Dharma, 2005.
- *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*, de Christopher K. Germer. Nueva York: Guilford Press, 2009.
- *Mindful Recovery: A Spiritual Path to Healing from Addiction*, de Thomas Bien y Beverly Bien. Nueva York, Wiley, 2002.
- *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim your Life*, de Susan M. Orsillo y Lizabeth Roemer. Nueva York: Guilford Press, 2007.
- *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, de J. Mark, G. Williams, John D. Teasdale, Zindel V. Segal y Jon Kabat-Zinn. Nueva York: Guilford Press, 2007.
- *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*, de Ronal D. Siegel. Nueva York: Guilford Press, 2010.
- *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, de Thich Nhat Hanh. Boston: Beacon Press, 1987. Versión española: *El milagro de*

Mindfulness. Barcelona: Oniro, 2007.

- *One Breath at a Time: Buddhism and the Twelve Steps*, de Kevin Griffin. Emmaus, PA: Rodale, 2004.
- *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life*, de Jack Kornfield. Nueva York. Bantam, 1993. Versión española: *Camino con corazón: Una guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual*. Barcelona: La liebre de marzo, 2004.
- *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, de Tara Brach. Nueva York: Bantam, 2003.
- *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*, de Joseph Goldstein y Jack Kornfield. Boston: Shambhala, 1987.
- *Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living*, de Pema Chödrön, Boston: Shambhala, 1994. Versión española: *Empieza donde estás: Guía para vivir con compasión*. San Sebastián: Imagina, 2005.
- *When Things fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*, de Pema Chödrön. Boston: Shambhala, 1997. Versión española: *Cuando todo se derrumba* (ebook) Gaia Ediciones.
- *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, de Jon Kabat-Zinn, Nueva York: Hyperion, 1994.

HOJA DE TRABAJO DE REFLEXIONES SOBRE EL CURSO⁴

Folleto 8.2

Por favor, tómate unos momentos para reflexionar sobre las preguntas siguientes y escribe tus respuestas:

1. ¿Qué te pareció lo más importante del curso? ¿Qué aprendiste –si es que aprendiste algo?
2. ¿Qué es lo que ha cambiado para ti –en caso de que se diera algún cambio– en las ocho últimas semanas como resultado de tu participación?
3. ¿Ha habido alguna cosa que dificultara tu aprendizaje o crecimiento o algo que se pudiera haber mejorado en este curso?
4. ¿Algún otro comentario?
5. En una escala de 1 (nada en absoluto) al 10 (muy importante), ¿qué importancia ha tenido este curso para ti? Por favor, explica por qué has dado esa puntuación.
6. En una escala de 1 (nada en absoluto) al 10 (muy alta probabilidad), ¿qué probabilidades tienes de continuar realizando mindfulness mediante una práctica formal (p. e.: exploración corporal, meditación sentado, estiramientos conscientes/yoga) después de este curso?
7. En una escala de 1 (nada en absoluto) a 10 (muy alta) ¿Qué probabilidades tienes de continuar realizando mindfulness mediante una práctica informal (p. e.: zona SOBRIA para respirar, comer, caminar, actividades cotidianas conscientes) después de este curso?

TEMA DE LA SESIÓN 8: SOPORTE SOCIAL Y CONTINUACIÓN DE LA PRÁCTICA⁵

Folleto 8.3

Poner en práctica las habilidades de atención consciente que hemos aprendido a lo largo de las ocho últimas semanas puede ayudarnos a hacer frente a nuestras experiencias de un modo distinto; podemos aceptar la experiencia en lugar de luchar contra ella y, a partir de ahí, tomar decisiones que broten de un lugar más prudente y espacioso. Este viaje, paso a paso, de recuperación y práctica de la consciencia puede parecer, a veces, como nadar contra corriente. No es un viaje fácil. Hasta aquí hemos aprendido sobre factores que nos ponen en situación de riesgo, habilidades que nos ayudarán a navegar a través de las situaciones de algo riesgo y la importancia de mantener una vida equilibrada.

Es de esperar que la participación en este grupo también te habrá brindado un sentido de apoyo y comunidad. Tener una red de apoyo es crucial para continuar a lo largo del camino de práctica y recuperación. Tener un sistema de apoyo para la recuperación nos ayuda a reconocer las señales de recaída y nos brinda coraje cuando sentimos que estamos en peligro. Contar con algún apoyo para nuestra práctica de meditación puede ayudarnos a que mantengamos nuestra práctica y a que escojamos descubrir nuestra vida.

Hay muchas cosas sobre las que no tenemos control y muchas que “no nos vienen bien”. Sin embargo, siempre tenemos la posibilidad de elegir nuestra forma de responder y el modo de experimentar nuestra vida. La práctica de la atención consciente de manera regular nos ayuda a ser menos automáticos y reactivos y a hacernos más conscientes de nuestras opciones por lo que nos proporciona una mayor libertad. Cuidarnos a nosotros mismos y desarrollar actividades que nos nutran forma parte del mantenimiento del equilibrio de nuestra vida y nos sirve de protección frente a las recaídas. Mantener una práctica no es fácil: surgirán dificultades y obstáculos. Se amable contigo mismo. Recuerda que cualquier práctica es una buena práctica; siempre puedes empezar de nuevo desde donde estás.

¹ De *Sharing Silence: Meditation Practice and Mindful Living*, de Gunilla Norris. Copyright 1992 por Gunilla Norris. Con permiso de Harmony Books, filial de Random House, Inc.

² Secciones basadas en Segal, Williams y Teasdale (2002).

³ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

⁴ De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan

Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

- [5](#) De *Prevención de recaídas en conductas adictivas Guía clínica*, de Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Copyright 2011 por The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar el presente folleto a quienes hayan comprado este libro, solo para uso personal.

Referencias

- Barks, C. (Trans.). (1995). *The essential Rumi*. San Francisco: Harper.
- Benson, M.D. H. (1975). *The relaxation response*. Nueva York: William Morrow.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., Clifasefi, S., Garner, M., Douglass, A., Larimer, M., & Marlatt, G. A. (2009). "Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial". En *Substance Abuse*, 30, 205-305.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T., Chawla, N., Simpson, T., Ostafin, B., Larimer, M.E., Blume, A., Parks, G., & Marlatt, G. A. (2006). "Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population". En *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 343-347.
- Brewer, J., Sinha, R., Chen, J.A., Michalsen, R.N., Babuscio, T.A., Nich, C., Grier, A., Bergquist, K.L, Reís, A.L., Potenza, M.N., Carroll, K.M., & Rounsaville, B.J. (2009). "Mindfulness training and stress reactivity in substance abuse: Results from a randomized, controlled stage I pilot study". *Substance Abuse*, 30, 306-317.
- Curry, S., Marlatt, G.A., & Córdón, J.R. (1987). "Abstinence violation effect: Validation of an attributional construct with smoking cessation". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 145-149.
- Daley, D., & Marlatt, G.A. (2006). *Overcoming your drug or alcohol problem: Effective recovery strategies*. Nueva York: Oxford University Press.
- Donnenfield, D. (Producer/director). (1998). *Changing from inside* [DVD]. Onalaska, WA: Pariyatti.
- Frankl, V.E. (1946). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press. Traducción española: *El hombre en busca de sentido*. Barcelona Herder, 2005.
- Griffin, K. (2004). *One breath at a time: Buddhism and the twelve steps*. Emmaus, PA: Rodale.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Nueva York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday Ufe*. Nueva York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2002). *Guided mindfulness meditation* [CD recording]. Lexington, MA: Sounds True, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future". En *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R., & Santorelli, S.F. (1992). "Effectiveness of a meditation-based

- stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders". En *American Journal of Psychiatry*, 249, 936-943.
- Kornfield, J. (2004). *A path with heart* [CD recording]. Lexington, MA: Sounds True, Inc.
- Marlatt, G.A., & Donovan, P.M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2^a ed.). Nueva York: Guilford Press.
- Marlatt, G.A. (2002). "Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior". En *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-50.
- Marlatt, G.A., & Córdón, J.R. (Eds.). (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford Press.
- Marlatt, G.A., & Marques, J.K. (1977). "Meditation, self-control, and alcohol use". En R.B. Stuart (Ed.), *Behavioral self-management: Strategies, techniques, and outcomes* (pp. 117-153). Nueva York: Brunner/Mazel.
- Marlatt, G.A., Pagano, R.R., Rose, R.M., & Marques, J.K. (1984). "Effects of meditation and relaxation training upon alcohol use in male social drinkers". En D.H. Shapiro & R.N. Walsh (Eds.), *Meditation: Classic and contemporary perspectives* (pp. 105-120). Nueva York: Aldine.
- Marlatt, G.A., & Witkiewitz, K. (2005). "Relapse prevention for alcohol and drug problems". En G.A. Marlatt & D.M. Donovan (Eds.), *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2^a ed., pp. 1-44). Nueva York: Guilford Press.
- Moyers, B. (1993). *Healing and the mid: Vol. 3. Healing from within* [Video recording]. Nueva York: Public Broadcasting Service.
- Norris, G. (1992). *Sharing silence: Meditation practice and mindful living*. Nueva York: Harmony Books.
- Okulitch, P.V., & Marlatt, G.A. (1972). "The effects of varied extinction conditions with alcoholics and social drinkers". En *Journal of Abnormal Psychology*, 79, 205-211.
- Roth, B., & Creasor, T. (1997). "Mindfulness meditation-based stress reduction: Experience with a bilingual inner-city program". *Nurse Practitioner*, 22, 150-176.
- NuevaSegal, Z.V., Williams, J.M. G.; & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Nueva York: Guilford Press.
- Spicer, J. (1993). *The Minnesota model: The evolution of the multidisciplinary approach to addiction recovery*. Center City, MN: Hazelden.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, M.A., (2000). "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy". En *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.

- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). "Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders". En *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 211-228.
- Zgierska, A., Rabago, D., Zuelsdorff, M., Coe, C, Miller, M., & Fleming, M. (2008). "Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention: A feasibility pilot study". En *Journal of Addiction Medicine*, 2, 165-173.

Índice de materias

La paginación corresponde a la edición impresa. Para realizar las búsquedas en el libro electrónico utilice el buscador propio del lector.

Abstinencia 17-20

Abstinencia, efecto de violación de la, 249

Acción eficaz, 92, 181

Aceptación 181-191, 203

Adherencia 55

Agitación, 105, 126

Alcohólicos Anónimos 17. 48

Asistencia 54

Autocrítica, 56

Aversión 100, 126

Caminando por la calle, ejercicio, 98, 109, 119

Caminando, meditación, 67, 158, 166

Changing from Inside (Donnenfiel, 1998), 143

Ciclo de recaídas, *véase también* Recaídas

enfoque de 12 pasos y, 48

folletos para, 223

sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 205, 224

Círculo cerrado, 250

Co-facilitación, 40

Conductas de afrontamiento, 233

Consciencia auditiva, ejercicio de 133, 147

Consciencia visual, ejercicio de 159, 169

Continuos, grupos, 58

Cuestiones legales, 52

Deberes para casa, 145, 193

Del facilitador, 65-68

Siguiendo el final del curso, 219

Folletos para, 176, 266, 285-286, 308

Folletos sobre, 245

Visión general, 41, 65

Sesión 1: Piloto automático y recaídas, 66, 80, 91, 94

Sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos, 91, 97, 129

Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana, 91, 131

Sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo, 91, 157

Sesión 5: Aceptación y acción eficaz, 92, 181, 188, 203

Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224

Sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241

Sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica, 243, 257

Desencadenantes

folletos sobre, 91, 128, 199

propósitos para el futuro y, 244, 247

riesgo de recaída y, 22, 24, 49, 51, 67, 212, 227, 234, 241

sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo, 91, 157

- sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241
- zona SOBRIA para respirar y, 151
- 12 pasos enfoque de, 48-52
- Deseo, 113, 129
- Deseos y antojos, 104
- Desliz, 49
- Dudas, 109, 239

- Etiquetar pensamientos, 208, 221
- Experiencias sensoriales, 160
- Exploración corporal, meditación de la
 - Folleto, 88, 91, 94
 - Hoja para la práctica 91, 94
 - Grabación de 79
 - Sesión 1: Piloto automático y recaídas 66, 80, 91, 94
 - Sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos, 91, 97, 129
 - Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana, 91, 131
 - Sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica, 243, 257

- Facilitación de grupos, ver también co-facilitación
 - Enfoque de 12 pasos y, 48-52
 - Comenzar y terminar cada sesión, 49
 - Discusión sobre la “hoja de trabajo sobre desencadenantes”, 128, 199
 - Facilitadores, 41
 - Logística, 51
 - Perspectiva general, 41
 - Perspectiva general de las sesiones, 41
- Final del curso
 - Círculo cerrado, 250
 - Meditación final, 250-252
 - Folletos para, 219
 - Propósitos para el futuro, 244, 247
 - Preparación para, 206
 - Reflexiones sobre el curso, 219
 - Sesión 6: ver los pensamientos como pensamientos, 238
- Folletos
 - Sesión 1: Piloto automático y recaídas, 66, 80, 91, 94
 - Sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos, 91, 97, 129
 - Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana, 91, 131
 - Sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo, 91, 157
 - Sesión 5: Aceptación y acción eficaz, 92, 181, 188, 203
 - Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224
 - Sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241
 - Sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica, 243, 257
- Futuro, propósitos para, 244, 247

- Género, 54
- Grabaciones de meditación en CD (véase guías grabadas de meditación)
- Grupo, estructura y formato, 72
- Grupo, tamaño del, 54
- Grupos cerrados, 58

Hoja de trabajo de actividades diarias, 230-231, 239, 241

Iluminación, tradición meditativa: *véase* meditación Vipassana

Indagación, proceso, 37-39

Iniciales, entrevistas, 55

Inquietud, 105, 126

Juicios sobre uno mismo, 56

Meditación de la benevolencia

Visión general, 53

Práctica, hojas para, 236

Grabación CD, 53

Sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241

Meditación final, 250

Hoja de práctica, 252

Sesión 8: Soporte social y continuación de la práctica, 243, 257

Meditación mindfulness, prácticas, 42

Meditación, *ver también ejercicios de meditación individual*

Proceso de indagación y, 37

Recursos para, 148, 166, 176

Meditaciones guiadas grabadas, 52

Metáforas, 208, 211

Metta, *ver meditación de la benevolencia*, 53, 55

(MBRP) *véase también* Final del curso; Facilitación de grupos; *sesiones individuales*

Enfoque de 12 pasos y, 27-28

Visión general, 13

Investigación en, 35-39

Mindfulness, reducción del estrés basado en (MBSR), 26

Mindfulness, terapia cognitiva basada en (MBCT), 27

Mindfulness, visión general, 78, 93

Montaña, meditación de la, 117, 123

Hoja para la práctica, 123

Grabación CD, 53

Sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos, 91, 97, 129

Movimiento consciente

Folletos, 200

Sesión 5: Aceptación y acción eficaz, 92, 181, 188, 203 Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224

Narcóticos anónimos (NA),

Objetivos, 48

Sesión 1: Piloto automático y recaídas, 66, 80, 91, 94

Sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos, 91, 97, 129

Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana, 91, 131

Sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo, 91, 157

Sesión 5: Aceptación y acción eficaz, 92, 181, 188, 203

Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224

Sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241

Sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica, 243, 257

Observar los pensamientos 113, 205

Pasas, ejercicio con, 69, 73

Pensamientos

hojas de práctica, 220, 224

y recaídas, 207, 211

sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 240-243, 259-261

Postura física, 56

Práctica, casa, *véase* Deberes para casa, 145, 193

Preparación para el final del curso, 206, 219, 250, *véase también* Final del curso

Previos al curso, encuentros, 55

Propósitos para el futuro, 244, 247

Recaídas *véase también* Ciclo de recaída

propósitos para el futuro, 244, 247

sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 275-276

Recursos, meditación, 33, 246

Sentados, meditación, 57

Sentados, práctica

meditación mediante la respiración y, 141

benevolencia y, 228-229, 236, 250

hojas para la práctica, 141, 132

sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224

sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241

sonido, respiración, sensación, pensamiento, emoción, 158-160, 170, 182-183, 194

sonido, respiración, sensación, pensamiento, 158-160, 170, 182-183, 194

pensamientos y, 92, 205, 224

Sesiones

comenzar y terminar cada, 67

folleto descripción de las, 91

perspectiva general de las, 66

sesión 1: Piloto automático y recaídas, 66, 80, 91, 94

sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos, 91, 97, 129

sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana, 91, 131

sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo, 91, 157

sesión 5: Aceptación y acción eficaz, 92, 181, 188, 203

sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224

sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241

sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica, 243, 257

Silencio con campanas, 53

SOBRIA, zona para respirar

folletos, 151, 153, 173, 197

deberes para casa, 143-144

revisión de la práctica, 144

práctica, hojas de, 155, 179, 199

grabaciones de, 53

sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana, 91, 131

sesión 4: Mindfulness en situaciones de alto riesgo, 91, 157

sesión 5: Aceptación y acción eficaz, 92, 181, 188, 203

sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos, 92, 205, 224

sesión 7: Autocuidado y estilo de vida equilibrado, 227, 241

- sesión 8: Apoyo social y continuación de la práctica, 243, 257
- Somnolencia, 82, 107
- Sonido, respiración, sensación, pensamiento, meditación, 158-160, 170, 182-183, 194
- Soporte social, 232, 257
 - redes de apoyo, 232
 - folletos, 257
- Surfear los impulsos, ejercicio
 - hoja para la práctica, 120
 - grabación CD, 53
 - sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos: 91, 97, 129
- Tamaño del grupo, 54
- Tarjetas recordatorio, 228, 233
- Terapéutica, alianza, 55
- Terapia cognitivo-conductual, 25
- Terminación, *véase* Final del curso
- Tiempo, limitaciones de, 51

- Tratamiento preventivo de recaídas basado en técnicas cognitivo-conductuales, 35
- Trauma, trabajando con, 57

- Video, uso del, 143
- Vipassana, meditación, 25-26, 44, 55-56, 79, 143

Acerca de los autores



Sarah Bowen, PhD, es investigadora y terapeuta en el Centro de Conductas Adictivas de la Universidad de Washington, donde se especializó en la práctica de mindfulness para el tratamiento de conductas adictivas. Su línea de investigación se ha centrado, concretamente, en los mecanismos de cambio incluyendo influencias negativas, supresión del pensamiento y síndrome de abstinencia. La Dra. Bowen está especialmente interesada en la aplicación del trabajo basado en mindfulness sobre poblaciones con diagnóstico dual (enfermedad mental y consumo de drogas). Ha codirigido grupos de prevención de recaídas basados en técnicas de “atención consciente” en numerosos entornos, incluyendo organismos privados y públicos así como el Centro Médico para Veteranos de Seattle. Asimismo, presenta, supervisa y enseña el funcionamiento del tratamiento basado en mindfulness para su aplicación a problemas de drogadicción.



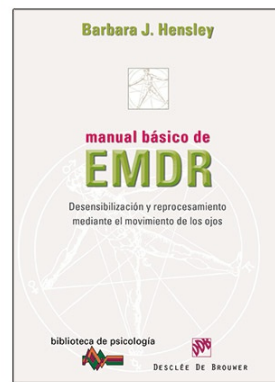
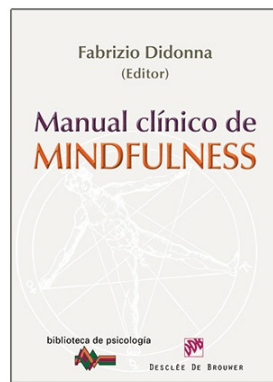
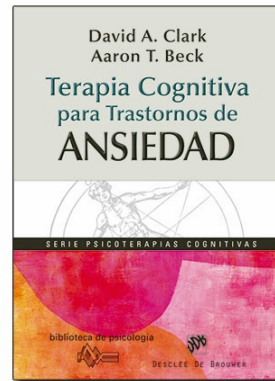
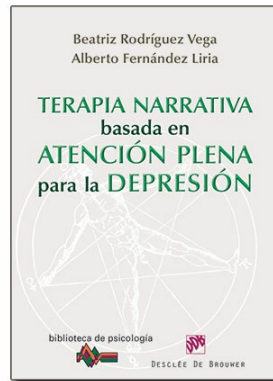
Neha Chawla, PhD, es investigadora de post-doctorado en el Centro de Conductas Adictivas de la Universidad de Washington. Su investigación se centra en el desarrollo y evaluación de tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de drogadicción así como en temas relacionados con el entrenamiento de terapeutas y la difusión del modelo y en el asesoramiento en habilidades terapéuticas. La Dra. Chawla ha dirigido numerosos grupos sobre prevención de recaídas basados en la práctica de la atención consciente tanto en organismos privados como públicos en Seattle y en la Costa Este y también ha codirigido diversos talleres de entrenamiento de terapeutas.



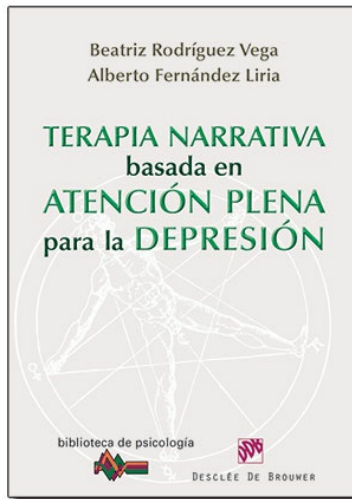
G. Alan Marlatt, PhD¹, es director del Centro de Investigación sobre Conductas Adictivas, profesor de Psicología y profesor adjunto de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Washington. Su especialidad tanto en investigación como en el trabajo clínico es el ámbito de las conductas adictivas. Aparte de más de 250 artículos en revistas y capítulos de libros, ha publicado varios libros sobre el campo de las drogadicciones, incluyendo *Relapse Prevention* (1985, 2005), *Assessment of Addictive Behaviors* (1985, 2005), *Harm Reduction* (1998) y *Brief Alcohol Screening and Intervention for College Students (BASICS): a Harm Reduction Approach* (1999). Durante los últimos tres años, el Dr. Marlatt ha venido recibiendo subvenciones para sus investigaciones procedentes de diversos organismos, incluyendo el “National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism”, “National Institute on Drug Abuse”, “ABMRF/The Foundation for Alcohol Research” y “The Robert Wood Johnson Foundation”. Ha recibido el premio “Jellinek Memorial” por su destacada contribución al conocimiento en el campo de los estudios sobre el alcohol (1990), el premio de la fundación “Robert Wood Johnson” para innovadores en la lucha contra el consumo de sustancias (2001) y el premio como “Investigador Distinguido” de la “Research Society on Alcoholism” (2004). En el año 2010 recibió el premio de la Asociación de Terapia Conductual y Cognitiva como reconocimiento a su trayectoria profesional.

¹ . Alan Marlatt, alma de este libro, no pudo gozar de la satisfacción de ver esta obra publicada en castellano por DDB. Falleció el 14 de marzo de 2011 a causa de un melanoma. Desde estas líneas, nuestro homenaje a este insigne profesional de la Psicología (N. del T.)

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edeslee.com



Terapia narrativa basada en la atención plena para la depresión

Alberto Fernández Liria - Beatriz Rodríguez Vega

ISBN: 978-84-330-3603-2

www.ebooks.edesclee.com

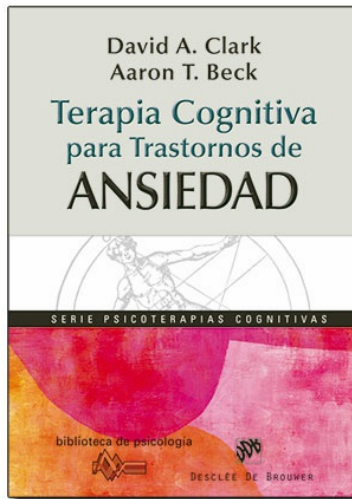
Los seres humanos construimos sentido y significado a través de las historias que nos contamos a nosotros mismos o a otros sobre nuestra experiencia. En la **Terapia Narrativa Basada en la Atención Plena**, entendemos el proceso terapéutico como una conversación entre terapeuta y paciente que facilita la evolución de los significados narrativos. Para el caso de la **depresión**, esos significados están contruidos en torno a la pérdida y la autodesvalorización.

Terapeuta y paciente conversan desde la narrativa inicial del paciente sobre el argumento dominante de su historia. Y lo hacen desde diferentes perspectivas.

Desde una perspectiva de primera persona, trabajando con las emociones o las sensaciones corporales, la valoración biográfica o el autodiálogo interno. Desde una perspectiva de segunda persona, cuando lo que trae el consultante es un duelo, una descalificación en las relaciones o algo que tiene que ver con la relación terapéutica. Y desde una perspectiva de tercera persona cuando lo que el paciente trae es una historia de sufrimiento anclada en las metanarrativas sociales o culturales dominantes que sostienen la desvalorización de la persona.

La terapeuta ayuda a desarrollar ese trabajo con una actitud personal basada en

la atención plena y entrena simultáneamente al consultante en esa misma actitud. De esa forma la consultante puede ir contactando con su intención de traer la atención a la experiencia presente, con aceptación libre de reacciones y de críticas, de aquello que surja.



Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad

David A. Clark - Aaron T. Beck

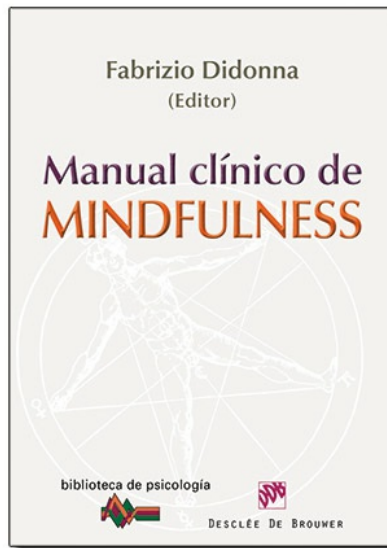
ISBN: 978-84-330-3620-9

www.ebooks.edesclee.com

Durante las dos últimas décadas hemos presenciado un tremendo progreso en el conocimiento y tratamiento de los **trastornos de ansiedad**. Los enfoques derivados de la terapia cognitiva, particularmente, han logrado una base sustancial de apoyo empírico. En el presente libro, escrito por una autoridad contemporánea David A. Clark y por el pionero de la terapia cognitiva Aaron T. Beck, se sintetizan los últimos avances logrados en el campo y se presentan pautas actuales de práctica terapéutica basadas en los hallazgos más recientes. Otras características que hacen recomendable y manejable el libro son las síntesis, a modo de pequeños manuales, de los cinco principales trastornos de ansiedad, los aspectos clínicos concisos, los casos presentados con todo detalle y más de treinta cuestionarios y formularios que pueden emplearse en la práctica.

En la Primera parte se actualiza y reformula el influyente modelo de los trastornos de ansiedad que Beck y sus colaboradores propusieron en 1985. Los autores aclaran las múltiples facetas de la ansiedad maladaptativa y del papel que desempeña la cognición en su desarrollo y mantenimiento. Sucintamente se revisan cientos de estudios empíricos que examinan las hipótesis del modelo. Sobre esta base se asienta la Segunda parte, la cual detalla las principales estrategias clínicas cuyo alcance es transdiagnóstico -efectivo y relevante para

cualquier tipo de presentación de los síntomas de ansiedad. En esta parte se describen, paso a paso, el modo de dirigir la valoración, de formular los casos individuales y de implementar la reestructuración cognitiva y las intervenciones conductuales. La Tercera parte se destina más específicamente a los trastornos más prevalentes: el trastorno de angustia, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno por estrés postraumático. Los datos específicos de cada trastorno, las conceptualizaciones y los protocolos de tratamiento ofrecen al terapeuta recursos de gran valor para poder satisfacer las necesidades de cada paciente. La combinación de la profundidad académica con la inclusividad de la utilidad práctica convierte, este libro en una referencia esencial para los profesionales de la salud mental y para los investigadores de todas las áreas. Es una obra de incalculable valor para seminarios y cursos de psicología clínica, psiquiatría, psicoterapia y asistencia social.



MANUAL CLÍNICO DE MINDFULNESS

Fabrizio DIDONNA

ISBN: 978-84-330-2511-1

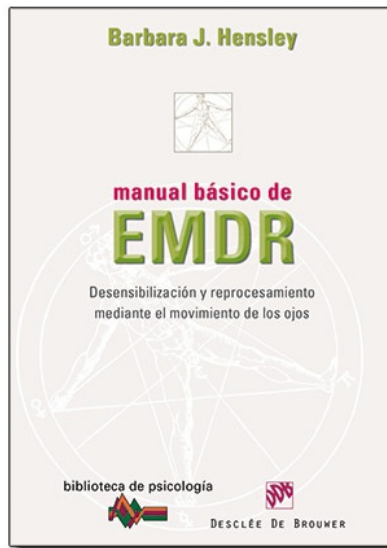
www.edesclee.com

Este libro se va a convertir en un clásico. Ábralo en cualquier página y encontrará escritos de gran sabiduría y precisión. Con una visión exhaustiva, el Manual Clínico de Mindfulness nos permite ver con claridad cuán convincentes son el arte y la ciencia de la investigación racional cuando se unen. Mark Williams, Ph.D.

En las dos últimas décadas la psicología oriental ha ofrecido un terreno fértil para los terapeutas, como piedra angular, componente o complemento de su trabajo. En concreto, existen estudios que están identificando la práctica budista de Mindfulness como base para intervenciones efectivas en varios trastornos. El Manual Clínico de Mindfulness es una guía que va de la teoría a la práctica, escrita con claridad, y que apunta hacia ese poderoso abordaje terapéutico (además de los conceptos relacionados de meditación, aceptación y compasión) y su potencial para el tratamiento en una serie de problemas psicológicos frecuentes.

El Manual Clínico de Mindfulness incluye las contribuciones de algunos de los autores e investigadores más importantes en el campo de las intervenciones basadas en Mindfulness.

Interesará a profesionales, investigadores y expertos de la salud mental, y su potencial de aplicación lo convierte en una referencia excelente para estudiantes y aprendices.



MANUAL BÁSICO DE EMDR

Desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento de los ojos

Barbara J. HENSLEY

ISBN: 978-84-330-3569-1

www.ebooks.edesclee.com

"Hensley ha escrito un libro sencillo y básico, que constituye el complemento perfecto a los textos de Shapiro". Dra. Jennifer Lendl

"Los ejemplos, casos, tablas y diagramas ayudan al terapeuta EMDR a comprender y desarrollar la pericia adicional relativa a este maravilloso método". Dra. Irene B. Giessl

Este libro de texto ha sido diseñado para ser usado como material adicional al texto original de Francine Shapiro. Incluye una revisión completa del modelo de Procesamiento Adaptativo de la Información (PAI) y de los principios, protocolos y procedimientos de la EMDR tanto para los terapeutas recién formados como para los profesionales experimentados que deseen revisar dichos principios.

- Una revisión global de la EMDR incluyendo el Procesamiento Adaptativo de la Información y el enfoque de tres vértices con un lenguaje accesible y comprensible.
- Una síntesis de los elementos básicos de las ocho fases de la EMDR con

ejemplos de cada fase, de modo que el contenido fundamental pueda ser fácilmente comprendido.

- Estrategias y técnicas para tratar a clientes difíciles, con altos niveles de emociones perturbadoras y con un procesamiento bloqueado.
- Historiales, diálogos y transcripciones de sesiones satisfactorias de EMDR con explicaciones relativas a la justificación del tratamiento.

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Dirigida por Vicente Simón Pérez y Manuel Gómez Beneyto

2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD, por Prescott Leky.
9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Alberto Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.^a Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de Visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen y D. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.
52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.
56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.

59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D'Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE, por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por M^a Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.
92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttman.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M^a Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.

104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.
108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.
110. LA PSICOTERAPIA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.
111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.
112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.
113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.
114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.
115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.
116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsker.
117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.
118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS VOL 1. Con ejercicios del profesor Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.
120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).
121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.
122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.
123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.
124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.
125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.
126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).
127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).
128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.
129. TERAPIA SISTEMÁTICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.
130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. McGorry (Eds.).
131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.
132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.
133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.
134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.
135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.
136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.
137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.
138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).
139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.
140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.
141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.
142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS, por Isabel Caro Gabalda.
143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para

terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.

144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).

145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.

146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.

147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.

148. MECANISMOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La “obra magna” inacabada de Clark L. Hull, por José M^a Gondra.

149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.

150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.

151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.

152. El yo atormentado. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.

153. Psicología positiva aplicada, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.

154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.

155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.

156. PSICOLOGÍA Y EMERGENCIA. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia, por Enrique Parada Torres (coord.)

157. VOLVER A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y la prevención de recaídas, por Andrew Gumley y Matthias Schwannauer.

158. AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario, por Babette Rothschild.

159. TEORÍA DEL APEGO Y PSICOTERAPIA. En busca de la base segura, por Jeremy Holmes.

160. EL TRAUMA Y EL CUERPO. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia, por Pat Ogden, Kekuni Minton y Clare Pain.

161. INSOMNIO. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento, por Michael L. Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith y Donn Posner.

162. PSICOTERAPIA PARA ENFERMOS EN RIESGO VITAL, por Kenneth J. Doka.

163. MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO. Bipersonal, individual, de la relación, por Pablo Población Knappe.

164. MANUAL BÁSICO DE EMDR. Desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento de los ojos, por Barbara J. Hensley.

165. TRASTORNO BIPOLAR: EL ENEMIGO INVISIBLE. Manual de tratamiento psicológico, por Ana González Isasi.

166. HACIA UNA PRÁCTICA EFICAZ DE LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS. Modelos y técnicas principales, por Isabel Caro Gabalda.

167. PSICOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, por Itziar Fernández (Ed.).

168. LA SOLUCIÓN MINDFULNESS. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos, por Roland D. Siegel.

169. MANUAL CLÍNICO DE MINDFULNESS, por Fabrizio Didonna (Ed.).

170. MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES, por M^a Ángeles Ruiz Fernández, Marta Isabel Díaz García, Arabella Villalobos Crespo.

172. EL APEGO EN PSICOTERAPIA, por David J. Wallin.

173. MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, por M^a Teresa Miró Barrachina - Vicente Simón Pérez (Eds.).

174. LA COMPARTICIÓN SOCIAL DE LAS EMOCIONES, por Bernard Rimé.

175. PSICOLOGÍA. Individuo y medio social, por M^a Luisa Sanz de Acedo.

176. TERAPIA NARRATIVA BASADA EN ATENCIÓN PLENA PARA LA DEPRESIÓN, por Beatriz Rodríguez Vega – Alberto Fernández Liria

177. MANUAL DE PSICOÉTICA. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS, por Omar França

178. GUÍA DE PROTOCOLOS ESTÁNDAR DE EMDR. Para terapeutas, supervisores y consultores, por Andrew M. Leeds, Ph.d

179. INTERVENCIÓN EN CRISIS EN LAS CONDUCTAS SUICIDAS, por Alejandro Rocamora Bonilla.

180. EL SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA, por Lenore E. A. Walker y asociados a la investigación.

182. ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN. Una guía clínica, por Christopher R. Martell, Sona

Dimidjian y Ruth Herman-Dunn

183. PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN MINDFULNESS. Guía clínica, por Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt

Serie PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

Dirigida por Isabel Caro Gabalda

171. TERAPIA COGNITIVA PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD. Ciencia y práctica, por David A. Clark y Aaron T. Beck.

181. PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA Rasgos distintivos, por Robert A. Neimeyer.

Índice

Portada interior	2
Créditos	3
Nota del traductor	4
Prefacio	5
Agradecimientos	17
Introducción	19
I. Dirigiendo la prevención de recaídas basada en mindfulness	22
II. Guía del facilitador	45
Sesión 1	49
Sesión 2	79
Sesión 3	115
Sesión 4	142
Sesión 5	167
Sesión 6	194
Sesión 7	218
Sesión 8	237
Referencias	257
Índice de materias	260
Acerca de los autores	265
Otros libros	268
Terapia narrativa basada en la atención plena para la derpesión	269
Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad	271
Manual clínico de Mindfulness	273
Manual básico de EMDR	275
Biblioteca de psicología	277