Jon Kabat-Zinn

Prefacio de Thich Nhat Hanh

VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS

Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad

El programa fundacional de reducción del estrés basado en el mindfulness (REBAP o MBSR) utilizado en todo el mundo

Kairós

Edición revisada y actualizada

Jon Kabat-Zinn

VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS

Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad

EDICIÓN CORREGIDA Y ACTUALIZADA POR
JON KABAT-ZINN

Traducción del inglés de
Laura González Sanvisens y David González Raga

editorial Kairós

Título del original inglés: FULL CATASTROPHE LIVING (Revised edition)
Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness

© 1990, 2013 by Jon Kabat-Zinn

© Preface by Unified Buddhist Church, Inc.

© de la edición en castellano:
2016 by Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC

© traducción del inglés al castellano:
Laura González Sanvicens y David González Raga
Revisión de: Amelia Padilla

Primera edición en papel: Marzo 2016
Primera edición digital: Marzo 2016

ISBN papel: 978-84-9988-490-5
ISBN epub: 978-84-9988-509-4
ISBN kindle: 978-84-9988-510-0
ISBN Google: 978-84-9988-511-7

Fotocomposición: Pablo Barrio
Diseño cubierta: Katrien van Steen

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo 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 algún fragmento de esta obra.

Me postro agradecido ante mi familia
y ante todas aquellas personas que,
en la Clínica de Reducción del Estrés de UMass,
se han enfrentado a la crisis,

ante todos los que
han pasado, están pasando o pasarán
por el programa REBAP
u otros programas basados en el mindfulness

y ante los instructores e investigadores
de mindfulness de todo el mundo,

por la entrega, integridad y amor que han mostrado por este trabajo.

Este libro describe el programa de reducción del estrés basado en el mindfulness de la Clínica de Reducción del Estrés de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Como su contenido no necesariamente refleja la actitud política sostenida al respecto por la Universidad de Massachusetts tampoco hay que inferir, de ello, la existencia de ningún respaldo institucional.

Las recomendaciones presentadas son de orden general y en modo alguno pretenden reemplazar las prescripciones médicas o psiquiátricas formales. Por ello aconsejamos a quienes tengan problemas orgánicos que consulten a sus facultativos la conveniencia de seguir el programa REBAP y llevar a cabo, en el caso de que sea necesario, los ajustes pertinentes.

SUMARIO

Prólogo de Thich Nhat Hanh
Introducción a la segunda edición
Introducción: Estrés, dolor y enfermedad: enfrentándonos a la catástrofe total

PARTE I:
LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: EL HECHO DE PRESTAR ATENCIÓN

1. Solo contamos con momentos para vivir
2. Los fundamentos de la práctica
3. El poder de la respiración: un aliado insospechado en el proceso de sanación
4. Meditación sedente: nutrir el ámbito del ser
5. Permanecer en nuestro cuerpo: la meditación del escáner corporal
6. El cultivo de la fortaleza, el equilibrio y la flexibilidad: yoga es meditación
7. El paseo meditativo
8. Un día entero dedicado a la atención plena
9. Hacer lo que realmente estamos haciendo: mindfulness a la vida cotidiana
10. Empezar con la práctica

PARTE II:
EL PARADIGMA: UNA NUEVA FORMA DE PENSAR EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

11. Introducción al paradigma
12. Atisbos de integración, ilusiones de separación
13. Sobre la sanación
14. Médicos, pacientes y personas: hacia una visión integral de la salud y la enfermedad
15. Mente y cuerpo: pruebas de que las creencias, las actitudes, los pensamientos y las emociones pueden dañarnos o sanarnos
16. Conexión e interconexión

PARTE III:
EL ESTRÉS

17. El estrés

18. El cambio: lo único de lo que podemos estar seguros
19. Atrapados en la reacción al estrés
20. Responder de manera consciente al estrés en lugar de reaccionar automáticamente

PARTE IV:
LAS APLICACIONES: ASUMIR LA CATÁSTROFE TOTAL

21. Trabajar con los síntomas: escuchar nuestro cuerpo
22. Trabajar con el dolor físico: nosotros no somos nuestro dolor
23. Más cosas sobre el trabajo con el dolor
24. Trabajar con el dolor emocional: tú no eres tu sufrimiento… pero puedes hacer mucho para sanarlo
25. Trabajar con el miedo, el pánico y la ansiedad
26. El tiempo y el estrés generado por el tiempo
27. El sueño y el estrés generado por el sueño
28. El estrés generado por la gente
29. El estrés generado por los roles
30. El estrés generado por el trabajo
31. El estrés generado por la comida
32. El estrés generado por el mundo

PARTE V:
EL CAMINO DEL DESPERTAR

33. Un nuevo comienzo
34. El mantenimiento de la práctica formal
35. El mantenimiento de la práctica informal
36. El camino del despertar

Epílogo
Agradecimientos
Apéndice
- Hojas de registro
- Lecturas recomendadas
- Recursos
- Los CD de práctica de meditación mindfulness dirigidos por Jon Kabat-Zinn (en inglés)
- Información sobre materiales y programas REBAP (en español)

PRÓLOGO

Este es un libro tan sencillo como práctico. Creo que serán muchas las personas que se beneficiarán de él y que el lector no tardará en darse cuenta de que la meditación tiene mucho que ver con su vida cotidiana. Este libro también es una puerta abierta al Dharma (desde el lado del mundo) y al mundo (desde el lado del Dharma), porque el verdadero Dharma es el que se ocupa de los problemas de la vida. Este es el aspecto que más valioso me parece de este libro, y por ello le estoy muy agradecido al autor.

THICH NHAT HANH
Plum Village (Francia) 1989

Como tantas personas han descubierto en los últimos 25 años, mindfulness es una fuente segura de paz y de alegría. Cualquiera puede practicarlo y cada vez está más clara su contribución no solo a nuestra salud y bienestar individual, sino a la continuidad de nuestra civilización y hasta de nuestro planeta. Nunca ha sido más necesaria que ahora la invitación de este libro a despertar y saborear cada instante que la vida nos depara.

THICH NHAT HANH
Plum Village (Francia) 2013

INTRODUCCIÓN
A LA SEGUNDA EDICIÓN

Bienvenidos a esta nueva edición de *Vivir con plenitud las crisis*. La intención que me ha llevado a revisarlo, por vez primera en 25 años, ha sido la de actualizarlo. Pero la motivación de fondo, más importante todavía, ha sido la de perfeccionar y profundizar en las instrucciones de meditación y presentar al lector las muchas aplicaciones a la vida y el sufrimiento basadas en este enfoque que se han desarrollado desde el momento en que vio la luz la primera edición de este libro. La actualización era necesaria, porque ha sido mucha, durante este tiempo, la investigación científica que se ha llevado a cabo sobre el mindfulness y sus efectos sobre la salud y el bienestar. Cuanto más me adentraba, sin embargo, en el proceso de revisión del texto, más cuenta me daba de que su mensaje y contenido básico seguía siendo esencialmente el mismo y de que lo único que tenía que hacer era ampliarlo y profundizarlo cuando fuese necesario. Y me alegra decir que no cedí a la tentación de conceder más importancia a la desbordante explosión de pruebas científicas recopiladas sobre los efectos de mindfulness y su eficacia que a la aventura interior y el poder de la reducción de estrés basada en el mindfulness (REBM o REBAP [de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena]). Finalmente, el libro siguió siendo lo que, desde el comienzo, pretendía, una guía práctica y sensata para el cultivo de mindfulness y su visión profundamente optimista y transformadora de la naturaleza humana.

Desde mi primera exposición a la práctica de mindfulness, me sorprendió, al tiempo que alentó, el efecto positivo que ha tenido sobre mi vida, una sensación que, en los últimos 40 años, no ha hecho más que intensificarse. Esta es una sensación que, con el paso del tiempo, se ha profundizado y consolidado, convirtiéndolo en una especie de viejo amigo con cuyo apoyo,

pese a permanecer en segundo plano, podemos contar siempre en los momentos difíciles.

Cuando preparaba la primera versión de este libro, mi editor me sugirió que no convenía utilizar, en el título, el término «catástrofe» [hay que recordar que el título original del libro es *Full Catastrophe Living*, lo que significa «vivir en medio de la catástrofe»]. Le preocupaba que esa expresión alejase a muchos lectores. Por ello me esforcé –y mucho, debo decir– en buscar otro título. Les aseguro que consideré y descarté decenas de títulos, entre los cuales destacaba *Paying Attention: The Healing Power of Mindfulness*. Pero, pese a que ese título recogía perfectamente, en mi opinión, el tema del que trataba, el título *Full Catastrophe Living* regresaba una y otra vez, como si simplemente se negara a desaparecer.

Finalmente, sin embargo, todo acabó bien. Son muchas las personas que, aun hoy, se me acercan contándome que este libro salvó su vida o la vida de un pariente o de un amigo. Esto sucedió recientemente un par de veces más en un par de congresos: uno sobre mindfulness aplicado al campo de la educación celebrado en Cambridge (Massachusetts), y otro sobre mindfulness que tuvo lugar, una semana más tarde, en Chester (Inglaterra). Siempre me conmueve, en ocasiones más de lo que lo harían las palabras, la importancia que las personas atribuyen a los efectos de mindfulness. Hay veces en que esas historias resultan muy difíciles de escuchar, porque el sufrimiento que les llevó hasta este libro fue extraordinario. Pero ese era, precisamente, su objetivo original, conectar con algo muy especial que yace en nuestro interior, la capacidad de abrazar la realidad de las cosas, un objetivo que, por más imposible que parezca, resulta tan curativo como transformador, aun frente a la catástrofe total de la condición humana. Bill Moyers, que dedicó a nuestro programa uno de los episodios de su serie de televisión *Healing and the Mind*, me dijo un día que, mientras estaba cubriendo el incendio que, en 1991, asoló Oakland (un año después de que el libro viese la luz), vio a un hombre con un ejemplar bajo el brazo que había rescatado de la quema. Y lo curioso es que, por alguna razón que se me escapa, los neoyorquinos no parecen tener problema alguno en entender de inmediato el significado del título.

Esas respuestas corroboran lo que, desde el inicio mismo del trabajo en la Clínica de Reducción del Estrés, experimenté observando el efecto que la práctica de mindfulness tenía en nuestros pacientes, muchos de los cuales

«escapaban por los huecos» de la red del sistema sanitario y que, en el caso de que mejorasen, no acababan de recuperarse, pese a los distintos tratamientos que recibían para superar sus problemas médicos crónicos.[1] Para mí resulta evidente que hay algo, en el cultivo de mindfulness, profundamente sanador, algo que nos transforma y nos devuelve la vida, pero no a modo de un castillo en el aire, sino simplemente porque «todos contamos [por citar a William James, padre de la psicología estadounidense] con depósitos de los que extraer energía con los que ni siquiera soñamos».

Como las reservas acuíferas, los depósitos de petróleo o los minerales enterrados en las profundidades de la tierra, los seres humanos también tenemos, en nuestro interior, recursos innatos a los que podemos acceder, extraer y emplear (como las capacidades permanentes, por ejemplo, de aprender, crecer, transformarnos y sanar). ¿Y de dónde viene esta transformación? Viene de la capacidad de asumir una perspectiva más amplia y de darnos cuenta de que somos más que lo que creíamos. Viene directamente del reconocimiento y asunción de todas las dimensiones de nuestro ser y de llegar a ser quienes somos, quienes *realmente* somos. Esos recursos internos innatos –que yacen en nuestro interior y a los que podemos acceder– descansan en la capacidad de encarnar nuestra conciencia y *cultivar* nuestra relación con ella, algo que hacemos prestando una atención deliberada y sin prejuicios al momento presente.

Este era un dominio con el que, debido a mi experiencia personal con la meditación, yo ya estaba familiarizado mucho antes de la aparición de una ciencia de mindfulness. Por eso, aunque tal cosa nunca hubiera ocurrido, la meditación seguiría siendo, para mí, algo muy importante. La práctica meditativa tiene valor en sí misma. Su lógica, su importancia empírica y su sabiduría solo pueden descubrirse a través de un trabajo interior perseverante y voluntario. Este libro y el programa REBAP que describe constituyen un marco de referencia y una guía para navegar con claridad y ecuanimidad por un territorio habitualmente desconocido y, en ocasiones, escarpado. La persona interesada encontrará, en el Apéndice, una lista de libros recomendados que pueden resultarle útiles. Los ofrecemos para que, quien decida emprender este viaje, pueda beneficiarse del apoyo rico, diverso y continuo de distintas perspectivas sobre el territorio, las oportunidades y los retos con que puede tropezar. Porque este viaje, dicho en pocas palabras, es

una invitación a vivir una vida más plena o, mejor dicho, una invitación a vivir una vida más *despierta*.

Pero, como ningún mapa describe completamente el territorio, quien quiera conocerlo deberá *experimentarlo*, navegar por él y beneficiarse de los regalos únicos que nos ofrece. Y, para poder experimentarlo y vivirlo de primera mano, tenemos que visitarlo o *habitarlo* de vez en cuando.

Mindfulness consiste en experimentar directamente, instante tras instante, la gran aventura del despliegue de la vida ahora mismo y en cualquier lugar, por más difícil o desafiante que sea la situación a la que nos enfrentemos. Como solemos decir en el primer encuentro a nuestros pacientes de la Clínica de Reducción del Estrés:

> […] desde nuestro punto de vista, mientras respiras hay, en ti, independientemente de las cosas que funcionen bien o mal, más de bueno que de malo. Durante las 8 semanas que tenemos por delante dejaremos que el centro médico y su equipo sanitario se ocupen de lo que está «mal» y dedicaremos nuestra energía, en forma de atención, a lo que está «bien» en nosotros –a lo que solemos dar por sentado y nos pasa desapercibido y, por tanto, no desarrollamos plenamente– y veremos lo que ocurre.

Mindfulness, en general, y el programa REBAP descrito en este libro, en particular, son invitaciones a prestar sistemáticamente una atención nueva y amorosa, familiarizarnos con el territorio de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestro corazón y de nuestra vida y descubrir dimensiones importantes que, por una u otra razón, nos habían pasado desapercibidas y, en consecuencia, habíamos ignorado.

Prestar atención de un modo nuevo es algo muy sano y potencialmente curativo aunque, como veremos, no se trata de hacer algo ni llegar a ninguna parte. Esta propuesta no tiene tanto que ver con *hacer* como con *ser*, es decir, con permitirnos ser quienes somos y descubrir el inmenso potencial que se oculta en tal enfoque. Porque hay que decir que el programa de 8 semanas de REBAP es, en realidad, un comienzo, un nuevo comienzo. La verdadera aventura es, y siempre ha sido, nuestra propia vida, y REBAP no es más que una estación de paso en el camino que esperamos que acabe convirtiéndose en un trampolín para acceder a una nueva forma de estar con las cosas tal cual son. Mindfulness puede convertirse en un compañero y un aliado para toda la vida. Y cuando uno emprende la práctica de mindfulness, está acercándose también, lo sepa o no, a una comunidad mundial de personas cuyos corazones

se han sentido atraídos por esta forma de ser y de relacionarse con la vida y con el mundo.

Este libro, por encima de todo, tiene que ver con el cultivo de mindfulness *a través de la práctica*. Se trata de un compromiso que debemos asumir con una voluntad tan firme como delicada. A la consolidación de ese compromiso apunta todo lo que veremos en este libro.

Este libro y el trabajo llevado a cabo por la Clínica de Reducción del Estrés (REBAP) fueron decisivos, junto a muchos otros esfuerzos, para poner en marcha un nuevo campo dentro de la medicina, el cuidado de la salud y la psicología y alentar, al mismo tiempo, la investigación científica sobre la ciencia de mindfulness y sus efectos biológicos, psicológicos y sociales sobre la salud y el bienestar. Y cada vez es mayor también la influencia de mindfulness en ámbitos tan distintos como la educación, el derecho, la empresa, la tecnología, el liderazgo, el deporte, la economía, la política y el gobierno, un avance muy prometedor y beneficioso para nuestro mundo.

Hay que decir también que, si bien el número de artículos sobre el mindfulness y sus aplicaciones clínicas recopilados por la literatura científica y médica giraban, en el año 2005, en torno a un centenar, ese número ha superado, en 2013, los 1 500… por no decir nada del número cada vez mayor de libros publicados sobre el tema. En la actualidad, existe una nueva revista científica llamada *Mindfulness*, una iniciativa que se ha visto secundada por secciones especiales en otras revistas científicas y hasta números monográficos. Es tanto, de hecho, el interés profesional despertado por mindfulness, sus aplicaciones clínicas para la salud y el bienestar y los mecanismos a través de los cuales provoca sus efectos, que la investigación realizada en este campo está aumentando exponencialmente. Y lo más importante es el creciente interés que despiertan los descubrimientos científicos realizados al respecto y sus implicaciones para nuestro bienestar, la relación entre la mente y el cuerpo, el estrés, el dolor y la enfermedad.

Esta segunda edición no se centra tanto en la comprensión de los mecanismos psicológicos y los caminos neuronales a través de los cuales el cultivo de mindfulness puede estar afectándonos (por más interesante que todo ello pueda ser), como en la capacidad de acercarnos amable y bondadosamente a nosotros mismos para servirnos de nuestra vida y de nuestras circunstancias vitales de un modo que tengan en cuenta todas las

posibilidades de cultivar una vida sana, plena y significativa. Aunque su práctica pueda provocar cambios muy beneficiosos, nadie cultiva la atención plena para generar vistosos escáneres cerebrales de la actividad de determinadas regiones cerebrales ni para modificar la estructura del cerebro, su conectividad u otros beneficios biológicos que luego veremos. Esos son frutos naturales del cultivo de mindfulness que aparecerán –si es que lo hacen– en el momento adecuado. La motivación que alienta el cultivo de mindfulness, en el caso de que decidamos seguirla, es mucho más básica y consiste en lograr, por ejemplo, una vida más sana, satisfactoria, integrada, y quizás también más sabia y feliz. Entre otras posibles motivaciones cabe destacar el deseo de enfrentarnos de manera más eficaz y compasiva a nuestro sufrimiento y al sufrimiento ajeno, al estrés, el dolor y la enfermedad que asolan nuestra vida (a lo que aquí llamamos *catástrofe total*[2] de la condición humana) y volver a ser las personas emocionalmente inteligentes y plenamente integradas que nunca hemos dejado de ser, pero de las que, en algún momento, nos alejamos.

La práctica de la meditación y mi trabajo en el mundo me han llevado a reconocer que el cultivo de mindfulness es un acto radical de cordura, amor y compasión por uno mismo. Mindfulness, como veremos, implica la decisión de volver a uno mismo; de vivir más plenamente el momento presente; de detener, de vez en cuando, la actividad en que nos hallamos sumidos ignorando quién y por qué lleva a cabo la acción y darnos permiso ocasionalmente para *ser*. Mindfulness tiene que ver con no «confundir» nuestros pensamientos con la realidad y no quedarnos atrapados en las tormentas emocionales que tanto dolor y sufrimiento nos generan a nosotros y a los demás. Esta actitud ante la vida es, por encima de todo y a todos los niveles, un acto radical de amor. Y parte de su belleza radica en el hecho de que no es preciso, para ello, *hacer* nada más que prestar atención y permanecer despiertos y conscientes. En esos dominios descansa lo que realmente somos.

Aunque la práctica de la meditación tiene más que ver con ser que con hacer, suele presentársenos como si se tratase de una tarea… cosa que, por cierto, también es. Después de todo, deberemos dedicar tiempo a la práctica, lo que, como veremos, exige voluntad, disciplina y perseverancia. Hay veces en que, antes de admitir a los participantes en el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), les explicamos lo siguiente:

> El programa de práctica cotidiana de meditación [un programa disciplinado que accedes a firmar y te comprometes a seguir como mejor puedas] no tiene que gustarte, solo tienes que llevarlo a cabo. Ya decidirás, concluidas las 8 semanas, si has perdido o no el tiempo. Entretanto practica, por más que tu mente insista en que se trata de una estupidez o una pérdida de tiempo, lo más sinceramente que puedas como si tu vida dependiera de ello… porque lo cierto es que, en más de un sentido, de ello depende.

Un reciente titular de *Science*, una de las revistas científicas más prestigiosas y de mayor impacto, afirmaba que: «A Wandering Mind is an Unhappy Mind» [es decir, «Una mente distraída es una mente infeliz»], que comienza así:

> A diferencia de lo que ocurre con otros animales, los seres humanos pasan mucho tiempo pensando en cosas que no están sucediendo a su alrededor y dándole vueltas a hechos que sucedieron en el pasado, pueden suceder en el futuro o jamás sucederán. En realidad, el «pensamiento independiente de los estímulos» (es decir, la «mente errante») parece ser la modalidad de funcionamiento por defecto de nuestro cerebro. Y aunque esta capacidad constituya un considerable avance evolutivo que nos permite aprender, razonar y planificar, también puede tener un coste emocional muy elevado. Son muchas las tradiciones filosóficas y religiosas que insisten en que la felicidad consiste en vivir en el presente y que enseñan a los practicantes a resistirse a la mente errante y «permanecer aquí y ahora». Una mente distraída, según estas tradiciones, es una mente infeliz. ¿Estarán en lo cierto?[3]

Como reza el título, los investigadores de Harvard concluyeron que las tradiciones que subrayan el poder del presente y el modo de cultivarlo están en lo cierto.

Las implicaciones de los descubrimientos realizados por este estudio son muy interesantes y profundas. Se trató del primer estudio a gran escala realizado sobre la felicidad en la vida cotidiana. Para llevarlo a cabo, los investigadores desarrollaron una aplicación de iPhone destinada a recopilar aleatoriamente la respuesta de varios miles de personas a preguntas relativas a su felicidad, lo que estaban haciendo en ese momento y la mente errante («¿Estás pensando en algo diferente a lo que estás haciendo?»). Según Matthew Killingsworth, uno de los autores del estudio en cuestión, la investigación puso de relieve que la mente pasa la mitad del tiempo distraída y que la infelicidad de una mente concentrada es muy inferior a la de una mente distraída, especialmente cuando incluye pensamientos negativos o neutros. Su conclusión global fue la siguiente: «Independientemente de lo que hagan, las personas son mucho menos felices cuando su mente divaga que cuando están concentrados», y que «aunque deberíamos prestar, al menos, la misma atención al lugar en el que está nuestra mente que a lo que hace nuestro cuerpo… el foco de nuestros pensamientos no suele formar parte de nuestra planificación

cotidiana… [También] convendría que nos preguntásemos: "¿Qué voy a hacer hoy con mi mente?"».[4]

Mindfulness, el programa REBAP y el objetivo de este libro apuntan directamente a cobrar una mayor conciencia de lo que ocupa nuestra mente instante tras instante y del modo en que nuestra experiencia se ve transformada cuando así lo hacemos. Y hay que decir, desde el mismo momento de partida, que mindfulness no consiste en forzar a nuestra mente a no divagar porque, de ese modo, solo acabaríamos con un gran dolor de cabeza. Mindfulness, muy al contrario, tiene que ver con darnos cuenta de que nuestra mente está distraída y dirigir luego amablemente y del mejor modo posible nuestra atención a lo que, en este preciso instante, en el aquí y ahora del despliegue de nuestra vida, resulta más sobresaliente y es más importante.

Mindfulness es una habilidad que, como cualquier otra, se desarrolla con la práctica. Podemos pensar en ella como si de un músculo se tratara. Este músculo, como cualquier otro, es más fuerte y flexible cuanto más se utiliza y se desarrolla mejor cuando tropieza con cierta resistencia, lo que contribuye, en consecuencia, a su fortalecimiento. Nuestro cuerpo, nuestra mente y el estrés de la vida cotidiana nos proporcionan, en este sentido, mucha resistencia. Bien podríamos decir que nos proporcionan las condiciones necesarias para desarrollar la capacidad innata de conocer nuestra mente, aumentar la capacidad de permanecer presentes a lo que es más importante en nuestra vida y descubrir, en el proceso, nuevas dimensiones de bienestar y de felicidad sin tener que cambiar absolutamente nada.

El hecho de que este tipo de estudios, que emplean nuevas tecnologías de consumo para mostrar, en tiempo real, la experiencia de un gran número de personas, se lleven a cabo con rigor científico y se publiquen en revistas de primer nivel es, en sí mismo, un indicador de que la ciencia de la mente está entrando en una nueva era. Reconocer el efecto de los contenidos de nuestra mente en nuestra sensación de bienestar y las implicaciones de lo que, en un determinado momento, estamos haciendo puede ayudarnos a entender nuestra humanidad y dar forma, de un modo tanto práctico, como personal y hasta íntimo, a nuestra visión del significado verdadero de la salud y de la felicidad (y es innecesario aclarar que la intimidad de la que aquí estamos hablando es la intimidad con uno mismo). Esta es, en suma, la esencia de mindfulness y de su cultivo a través de REBAP.

Son muchas las corrientes de la ciencia actual –desde la genómica hasta la

proteómica, la epigenética y la neurociencia– que están poniendo claramente de relieve los efectos que tiene el mundo y *la relación que mantenemos con él* a todos los niveles de nuestro ser (desde el nivel genético y cromosómico hasta el nivel celular y tisular, ciertas regiones especializadas de nuestro cerebro, las redes neuronales que las conectan y el nivel de nuestros pensamientos, emociones y redes sociales). Todos esos elementos dinámicos de nuestra vida se hallan, junto a muchos otros, profundamente interconectados. Juntos configuran lo que somos y establecen nuestro grado de libertad para desarrollar todas nuestras capacidades humanas… desconocidas aunque extraordinariamente próximas.

Lo que significa para nosotros ser humano, junto a la pregunta esbozada por los investigadores de Harvard («¿Qué voy hacer hoy con mi mente?»), descansan en el corazón de mindfulness como una forma de ser. Reformulemos levemente en presente, para nuestro propósito actual, esta pregunta y digamos: «¿Cómo estoy *ahora mismo* en mi mente?». También podríamos ampliar esta cuestión y preguntarnos: «¿Cómo está ahora mismo mi corazón?» y «¿Cómo está ahora mismo mi cuerpo?». Y ni siquiera es necesario, para preguntarnos esto, utilizar el pensamiento, porque basta también con *sentir* como están, en este mismo instante, nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo. Esta sensación y esta aprehensión son, para nosotros, una forma de conocimiento que trasciende el conocimiento estrictamente intelectual. En nuestro idioma hay expresiones que se refieren a esta capacidad con las expresiones «conciencia» o «darse cuenta», una forma innata de conocimiento que nos permite investigar, indagar y aprender de un modo profundamente liberador.

El cultivo de mindfulness requiere prestar atención, habitar el presente y hacer un buen uso, en el proceso, de lo que percibimos, sentimos, sabemos y aprendemos. Como más adelante veremos, mi definición operacional de mindfulness es *la conciencia que surge al prestar una atención deliberada, en el momento presente y sin juzgar*. Ser consciente no es lo mismo que pensar, es una forma complementaria de inteligencia, una forma de conocimiento tan extraordinaria y poderosa, al menos, como el pensamiento. Y, lo que es más, podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, lo que nos da una perspectiva completamente nueva sobre ellos y su contenido. Y, del mismo modo que podemos perfeccionar y desarrollar nuestro pensamiento, también podemos hacer lo mismo con nuestro acceso a la conciencia, porque lo cierto es que no sabemos si tal cosa es posible ni el modo de hacerlo. Y las

herramientas para el desarrollo de la conciencia pasan por el ejercicio de la atención y el discernimiento.

Hay que tener en cuenta que, en los idiomas orientales, la palabra utilizada para «mente» también significa «corazón». Y hay que recordar que, cuando hablemos de atención plena [mindfulness], también estaremos hablando de corazón pleno [*heartfulness*] porque, de no hacerlo así, estaremos olvidando su esencia. Mindfulness no es un concepto ni una idea, sino una forma de ser. Y su sinónimo, «darse cuenta», se refiere a un tipo de conocimiento que se encuentra más allá del pensamiento y nos abre a un amplio abanico de formas de relacionarnos con todo lo que aparece en nuestra mente, nuestro corazón, nuestro cuerpo y nuestra vida. Mindfulness es una forma de conocimiento que, trascendiendo el conocimiento conceptual, se asemeja más a la sabiduría y a la libertad que proporciona una perspectiva sabia.

Como veremos más adelante cuando hablemos del cultivo de mindfulness, el hecho de prestar atención a nuestros pensamientos y emociones en el presente no es más que una faceta de una imagen mucho mayor… aunque de una faceta muy importante. Una reciente investigación llevada a cabo en la Universidad de California, San Francisco, por Elissa Epel, Elizabeth Blackburn (que, en 2009, compartió el Premio Nobel por el descubrimiento de la telomerasa, la enzima del antienvejecimiento) y sus colegas ha demostrado que nuestros pensamientos y emociones, especialmente los pensamientos estresantes que implican una rumiación obsesiva en el pasado o una preocupación desmesurada por el futuro, parecen influir, en nuestras células y telómeros, en el ritmo de nuestro envejecimiento. Recordemos que los telómeros son la secuencia repetida de ADN especializado, ubicada en el extremo de todos nuestros cromosomas, esencial para la división celular que van acortándose a medida que envejecemos. Ellas y sus colegas demostraron que el estrés crónico va acompañado de un mayor acortamiento de los telómeros. Pero su investigación también descubrió que el índice de degradación y acortamiento depende, fundamentalmente, del *modo en que percibimos el estrés*. Y hay que señalar que esa diferencia puede suponer años de vida. Este descubrimiento implica que no tenemos que empeñarnos en eliminar las fuentes del estrés. De hecho, algunas de ellas jamás desaparecerán. Lo que esta investigación, en suma, ha demostrado es que el cambio de actitud y la relación que

establecemos con nuestras circunstancias influye muy claramente en nuestra salud y bienestar, y probablemente también en nuestra longevidad.

Las pruebas recogidas hasta la fecha sugieren la existencia de una relación entre la longitud de los telómeros y la diferencia entre una puntuación que refleje nuestro grado de presencia («¿Cuántos momentos ha habido, durante la semana pasada, en los que hayas estado completamente concentrado en lo que hacías?») y otra relativa al grado de dispersión mental que, durante la última semana, hayamos experimentado («¿Cuántas veces has descubierto esta semana que no querías estar donde estabas, o no querías hacer lo que estabas haciendo?»). Esta diferencia, a la que los investigadores denominaron provisionalmente «estado de conciencia», tiene mucho que ver con mindfulness.

Otros estudios, no tan centrados en la longitud de los telómeros como en la tasa de la enzima telomerasa, sugieren que nuestros pensamientos (especialmente cuando percibimos situaciones amenazantes para nuestro bienestar, las haya o no) influyen en todos los niveles inferiores a esa molécula concreta, medida en la concentración en sangre de células del sistema inmunitario que parece desempeñar un papel fundamental en la salud y la longevidad. Las implicaciones de esta investigación pueden llevarnos a despertar un poco más y prestar más atención al estrés de nuestra vida, y al modo en que podemos mantener con ella una relación más intencional y sabia.

Este libro tiene que ver contigo y con tu vida. Tiene que ver con tu mente, con tu cuerpo y con el modo en que puedes aprender a establecer, con ellos, una relación más sabia. Es una invitación a experimentar con la práctica de mindfulness y con sus aplicaciones en la vida cotidiana. Lo escribí fundamentalmente para nuestros pacientes y personas similares repartidas por todo el mundo. Y, con ello, me refiero a personas *normales y corrientes*, es decir, personas como tú y como yo. Porque, cuando dejamos a un lado el relato de nuestros esfuerzos y de nuestros logros y volvemos a la esencia de estar vivos y a la necesidad de enfrentarnos a la enormidad de lo que la vida nos presenta, todos somos personas normales y corrientes enfrentándonos, como mejor podemos, a algo que nos desborda. Y con ello no estoy refiriéndome exclusivamente a lo que nos desagrada o nos parece difícil, sino a *todo* lo que se presenta, tanto lo bueno como lo malo y lo feo.

Y lo bueno es enorme; tan enorme, en mi opinión, que basta con ello para enfrentarnos a todo lo malo, feo, difícil y hasta imposible que se nos presente (no solo externa, sino también internamente). La práctica de mindfulness implica la búsqueda, el reconocimiento y el uso de aquello que, en tanto seres humanos, siempre está bien, es hermoso y está completo y nos sirve para vivir nuestra vida como si realmente importase el *modo* en que nos relacionamos con todo lo que la vida nos depara, sea esto lo que sea.

Con el paso de los años, he llegado a darme cuenta de que mindfulness tiene básicamente que ver con la relación, es decir, *con la relación que mantenemos con todo*: con nuestra mente, con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos y con nuestras emociones; con nuestro pasado y lo que nos ha aportado e, instante tras instante, sigue aportándonos, y con la manera de aprender a vivir cada aspecto de nuestra vida de un modo más completo, amable y sabio tanto con nosotros como con los demás. Pero esto no es fácil. De hecho, es una de las cosas más difíciles del mundo, tan difícil y confusa como la vida misma. Pero detengámonos por un momento y consideremos la alternativa. ¿Qué implicaciones tiene el hecho de no abrazar y habitar plenamente la vida que nos toca vivir en el único momento en que estamos experimentándola? ¿Cuánto dolor y sufrimiento hay en ello?

Volviendo, por un momento, a la aplicación de iPhone para el estudio sobre la felicidad llevado a cabo por los investigadores de Harvard, conviene resaltar las similitudes que mantiene con nuestra aventura con el mindfulness y REBAP:

> Sabemos que las personas son más felices cuando se enfrentan adecuadamente a las cosas, es decir, cuando tratan de alcanzar objetivos que, si bien son difíciles, no están fuera de su alcance. No debemos asimilar reto a amenaza. Las personas florecen cuando se enfrentan adecuadamente a las cosas y se marchitan cuando se ven amenazadas.

REBAP es todo un desafío. De hecho, permanecer atentos al momento presente espaciosamente conscientes de todo cuanto ocurre es, para nosotros, la cosa más difícil del mundo. Pero, como han descubierto tantas y tantas personas en todo el mundo gracias a su participación en los programas de REBAP y a la práctica cotidiana de mindfulness muchos años después, también es algo infinitamente accesible. Por otra parte, el cultivo de mindfulness nos enseña a dejar de reaccionar de manera automática, con todas las consecuencias

potencialmente insanas que ello conlleva, y a aprender a enfrentarnos y responder inteligentemente a lo que percibimos como amenazante.

> Si quisiera predecir tu felicidad ateniéndome a una sola cosa de ti, no me centraría en tu género, tu religión, tu salud o tu nivel de ingresos. Lo único que querría conocer es tu red social, es decir, tus amigos, tu familia y la fortaleza de los vínculos que mantienes con ellos.

También se sabe que la fortaleza de esos vínculos está muy ligada a la salud y el bienestar global. Y esos vínculos se profundizan y consolidan a través de mindfulness que, como ya hemos dicho, tiene que ver con las relaciones que mantenemos con los demás y con nosotros mismos.

> Creemos que las cosas grandes tienen un efecto profundo [sobre nuestra felicidad], pero parece que la felicidad es la suma de centenares de pequeñas cosas […]. Lo pequeño importa.

Y, si lo pequeño importa, no será, en realidad, tan pequeño. De hecho, lo pequeño resulta ser, en este sentido, inmenso. Pequeños cambios en nuestro punto de vista, en nuestra actitud y en nuestro esfuerzo por estar presentes pueden tener un efecto extraordinario en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en el mundo. Hasta las más leves manifestaciones de mindfulness pueden dar lugar, en cualquier momento, a intuiciones o comprensiones profundamente transformadoras. Cuidadosamente alentados, hasta los más rudimentarios esfuerzos por estar atentos pueden desembocar en una forma más nueva, firme y estable de ser.

¿Cuáles son las pequeñas cosas que podemos hacer para aumentar nuestra felicidad y bienestar? Según Dan Gilbert, uno de los autores de la mencionada investigación sobre la felicidad:

> Lo más importante es comprometerse en algunas pequeñas conductas (como meditar, hacer ejercicio, dormir suficiente), ejercitar el altruismo […] y cuidar nuestras relaciones sociales.

Si es cierto lo que anteriormente decíamos cuando afirmábamos que la meditación es un acto radical de amor, no lo es menos que se trata de un gesto altruista de bondad y aceptación ¡que empieza, pero no está limitado, a uno mismo!

El mundo ha cambiado mucho durante los 25 años transcurridos desde el momento en que este libro vio la luz por vez primera, mucho más de lo que, durante el mismo intervalo, había cambiado antes. Basta, para entender de qué

estamos hablando, con pensar en los ordenadores portátiles, los teléfonos inteligentes, internet, Google, Facebook, Twitter, el acceso en todas partes e inalámbrico a la información y a la gente, el impacto que esta creciente revolución digital está teniendo en todo lo que hacemos, la aceleración del ritmo de la vida, nuestro estilo de vida 24/7 [es decir, conectados 24 horas al día y 7 días por semana], por no hablar de los grandes cambios sociales, económicos y políticos que, durante ese mismo periodo, se han producido. La aceleración del cambio probablemente no disminuya y sus efectos sean cada vez más inevitables y se hagan sentir cada vez más. Bien podríamos decir que la revolución científica y tecnológica (y sus efectos sobre el modo en que vivimos) no ha hecho más que empezar. Y el estrés que conllevará adaptarnos a todos estos cambios será, en consecuencia, proporcional.

Este libro y el programa REBAP que describe pretenden contrarrestar eficazmente los mil modos en que solemos salir de nosotros y acabar perdiendo de vista lo más importante. Tendemos a quedarnos tan atrapados en el apremio de las cosas que tenemos que hacer, en nuestra cabeza, y en lo que *creemos* que es importante que solemos caer en un estado de tensión, ansiedad y distracción crónicas que impulsan nuestra vida y acaban convirtiéndose fácilmente en nuestra modalidad de funcionamiento por defecto, una modalidad a la que denominamos «piloto automático». Y las cosas se complican todavía más cuando nos enfrentamos a un dolor crónico o una enfermedad grave, ya sea nuestra o de un ser querido. Mindfulness es hoy más importante que nunca para contrarrestar de manera eficaz y segura esta situación y para fortalecer nuestra salud y bienestar, y quizás también nuestra cordura.

Porque, por más beneficiosa que sea esta conectividad 24/7 que nos permite estar, en cualquier momento, en contacto con todo el mundo, también estamos descubriendo, paradójicamente, que cada vez resulta más difícil estar en contacto con nosotros mismos y con el paisaje interno de nuestra vida. Y, lo que es más, podemos llegar a sentir que, aunque los días sigan teniendo 24 horas, tenemos menos tiempo que nunca para estar en contacto con nosotros mismos. Es precisamente el modo en que llenamos nuestro tiempo de *haceres* el que nos despoja del tiempo necesario para *ser* o percibir, de un modo tanto literal como metafórico, nuestra respiración, por no decir nada del tiempo para darnos cuenta de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos y por qué.

El primer capítulo de este libro se titula «Solo contamos con momentos para

vivir», una afirmación innegable que, por más digital que se torne nuestro mundo, nunca dejará de ser cierta. Pero la verdad es que pasamos la mayor parte del tiempo desconectados de la riqueza del momento presente y del hecho de que habitar más conscientemente este instante prefigura el instante siguiente. Si podemos *permanecer* conscientes, configuraremos nuestro futuro y la calidad de nuestra vida y relaciones de un modo que, a menudo, ni siquiera podemos imaginar.

La única forma de influir en el futuro consiste en apropiarnos del presente, sea este el que sea. Si estamos presentes en este instante y somos plenamente conscientes de él, el instante siguiente será muy diferente. Así podremos descubrir formas imaginativas de vivir la vida que nos toca.

¿Podemos experimentar alegría y satisfacción del mismo modo que experimentamos sufrimiento? ¿Qué ocurriría si, en medio de toda esta vorágine, estuviésemos más en casa en nuestra piel? ¿Por qué no degustamos el sabor del bienestar y de la auténtica felicidad? Esto es precisamente lo que aquí está en juego. Este es el regalo del momento presente, permanecer conscientes, con una actitud amable y sin prejuicios.

Quizás sea interesante, antes de emprender juntos este viaje, conocer varios estudios recientes de REBAP cuyos resultados parecen ser muy prometedores. Aunque, como ya hemos dicho, el mindfulness tenga su propia lógica y poesía interna y ofrezca razones muy poderosas para cultivarlo sistemáticamente en tu vida cotidiana, los descubrimientos científicos que ofrecemos a continuación, junto a los que presentamos en otros lugares del libro, pueden proporcionar un incentivo extra, en el caso de que se necesite, para emprender el programa REBAP con el mismo compromiso y resolución con que suelen hacerlo nuestros pacientes.

- Los investigadores del Hospital General de Massachusetts y de la Universidad de Harvard han demostrado, utilizando RMNf (imagen por resonancia magnética funcional), que el programa de 8 semanas de entrenamiento en REBAP va acompañado de un engrosamiento de varias regiones del cerebro asociadas al aprendizaje y la memoria, la regulación de la emoción, la sensación de identidad y la asunción de perspectivas. También han descubierto que la amígdala, una zona del cerebro profundo responsable de la valoración y encargada de reaccionar ante amenazas percibidas, era más gruesa después del programa REBAP y que la magnitud del engrosamiento era proporcional al grado de mejora en una escala de estrés percibido.[5, 6] Estos hallazgos preliminares parecen poner de relieve que ciertas regiones del cerebro responden al entrenamiento en mindfulness reorganizando su estructura, un ejemplo del fenómeno conocido como *neuroplasticidad*. Y también evidencian que REBAP mejora el desempeño de funciones vitales

esenciales para nuestro bienestar y calidad de vida, como la asunción de perspectivas, la regulación de la atención, el aprendizaje y la memoria, la regulación de la emoción y la evaluación de las amenazas.

- Investigadores de la Universidad de Toronto descubrieron, utilizando también RMNf, que las personas que habían pasado un programa REBAP presentaban una mayor activación neuronal en una red cerebral asociada a la experiencia encarnada en el momento presente y una reducción de la actividad de otra red conocida como «red narrativa» (asociada a la experiencia del yo a lo largo del tiempo y que habitualmente implica la historia de quienes creemos ser). Esta última es la más implicada en la mente errante, el rasgo que, como acabamos de ver, desempeña un papel tan importante en el hecho de estar o no felices en el momento presente. Este estudio también puso de relieve que el programa REBAP podía desvincular estas dos formas de autorreferencia, que habitualmente funcionan asociadas.**7** Estos descubrimientos parecen indicar que, aprendiendo a habitar de manera encarnada en el momento presente, las personas no solo aprenden a sustraerse al drama de su yo narrativo o a perderse, dicho en otras palabras, en el pensamiento o la mente errante y que, cuando tal cosa ocurre, pueden darse cuenta de ello y dirigir nuevamente su atención a lo que es más sobresaliente e importante en el momento presente. Esto también sugiere que el hecho de cobrar conciencia de nuestra mente errante sin enjuiciarla puede convertirse, sin tener que cambiar absolutamente nada, en una puerta de acceso a una mayor felicidad y bienestar en el momento presente. Las implicaciones de estos descubrimientos no solo son importantes para quienes padecen de trastornos de estados de ánimo (incluida la ansiedad y la depresión), sino para todos nosotros. Y también contribuyen a aclarar lo que los psicólogos entienden cuando hablan del «yo». Diferenciar entre estas dos redes cerebrales (una que tiene que ver con «la historia de mi yo» y otra sin ella) y mostrar cómo funcionan y el modo en que mindfulness puede influir en las relaciones que mantenemos con los demás puede arrojar, al menos, un poco de luz sobre el misterio de qué y quiénes creemos ser y cómo lograr vivir y funcionar como seres integrados totales y asentados, parcialmente al menos, en el autoconocimiento.
- Investigadores de la Universidad de Wisconsin han demostrado que el entrenamiento en REBAP de un grupo de voluntarios sanos reduce los efectos del estrés psicológico (provocado por el hecho de tener que dar una charla ante un grupo de desconocidos emocionalmente neutros) sobre un proceso inflamatorio inducido en laboratorio que provocaba ampollas en la piel. Este fue el primer estudio en emplear un grupo de control cuidadosamente construido (Health Enhanced Program o HEP) equiparable, exceptuando la práctica de mindfulness, al grupo REBAP. Aunque los resultados obtenidos no mostraban diferencia significativa alguna en los valores de todas las medidas de cambio en el grado de estrés psicológico y en los síntomas físicos extraídos de los autoinformes de los miembros de ambos grupos, el tamaño de las ampollas era netamente inferior en el grupo experimental REBAP que en el grupo de control HEP. Y, lo que es más, los individuos que más tiempo dedicaban a la práctica de mindfulness mostraban una mayor amortiguación del efecto inflamatorio provocado por el estrés psicológico (es decir, del tamaño de las ampollas).**8** Los autores relacionaron este hallazgo preliminar con la psoriasis, otra modalidad de inflamación neurógena. Los resultados de este estudio, descrito en el capítulo 13, ponen de relieve una tasa de recuperación cuatro veces superior en las personas que meditaban mientras se hallaban sometidas a una terapia de exposición ultravioleta que en quienes únicamente recibían este tratamiento.**9**
- Otro estudio, realizado en colaboración también con este mismo equipo de la Universidad de Wisconsin, que trató de identificar los efectos del REBAP administrado, durante el horario de trabajo, en un entorno laboral en trabajadores sanos aunque estresados, evidenció un cambio en la actividad eléctrica de ciertas regiones cerebrales implicadas en la expresión de las emociones (corteza prefrontal). El estudio puso de relieve la existencia de un cambio (de derecha a izquierda) en la activación en los participantes del grupo REBAP. Estos resultados sugerían que los

meditadores gestionaban mejor emociones como la ansiedad y la frustración (y que, en consecuencia, podían ser considerados emocionalmente más inteligentes) que los sujetos del grupo de control, que permanecían en lista de espera para pasar también, después de haber concluido el estudio, por el programa REBAP, pero que pasaban por el laboratorio en el mismo momento y del mismo modo que los del grupo REBAP. El cambio en la activación prefrontal de derecha a izquierda en el grupo REBAP se mantenía cuatro meses después de haber concluido el programa. El estudio también descubrió que cuando, al finalizar las 8 semanas de entrenamiento, se les administraba a todos una vacuna para la gripe, la respuesta inmunitaria (medida por la tasa de anticuerpos en sangre) de los integrantes del grupo REBAP era, durante las semanas posteriores, significativamente superior a la de los pertenecientes al grupo de control de lista de espera. El grupo REBAP evidenció también la presencia de una relación coherente entre el grado de cambio de derecha a izquierda y la cantidad de anticuerpos generados en respuesta a la vacuna, un cambio que no se encontró en el grupo de control.[10] Este fue el primer estudio que demostró la posibilidad de que un programa de entrenamiento en REBAP de 8 semanas cambiase la rúbrica de ratio de actividad cerebral entre los dos lados de la corteza prefrontal característica del estilo emocional, una ratio que, hasta entonces, se había considerado relativamente fija e invariable en los adultos. Y también hay que decir que ese fue el primer estudio en demostrar la presencia de cambios en el sistema inmunitario.

- Un estudio realizado en UCLA y la Universidad de Carnegie Mellon demostró que la participación en el programa REBAP reducía considerablemente la sensación de soledad, un factor importante de riesgo para la salud, especialmente en los ancianos. El estudio, en el que participaron sujetos de entre 45 y 85 años, demostró que, además de reducir la sensación de soledad, el programa provocaba una disminución de la expresión de genes relacionados con la inflamación (medido por el número de células inmunitarias presentes en una determinada cantidad de sangre). El estudio también puso de relieve una clara reducción de un indicador de inflamación conocido como proteína C reactiva. Estos descubrimientos son potencialmente importantes porque cada vez hay más pruebas sobre el papel que desempeña la inflamación en el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad de Alzheimer,[11] y el fracaso de muchos programas específicamente diseñados para enfrentarse al aislamiento social y reducir la sensación de soledad.

Mindfulness, en suma, no se limita a ser una buena idea o una filosofía interesante. Para que tenga algún valor hay que integrarlo, en la medida de lo posible, sin forzamientos ni imposiciones de ningún tipo, en nuestra vida cotidiana, o, dicho en otras palabras, con un toque amoroso y delicado que nos permita nutrir la autoaceptación, la amabilidad y la compasión por uno mismo. Cada vez es mayor, en el paisaje estadounidense, la presencia de la meditación mindfulness. Con este reconocimiento y desde este contexto, damos la bienvenida al lector a esta nueva edición de *Vivir con plenitud las crisis*.

Que pueda la práctica de la atención plena desarrollarse, florecer y nutrir tu vida instante tras instante y día tras día.

JON KABAT-ZINN
28 de mayo de 2013

INTRODUCCIÓN:
ESTRÉS, DOLOR Y ENFERMEDAD:
ENFRENTÁNDONOS A LA CATÁSTROFE TOTAL

Este libro es una invitación para que el lector se embarque en un viaje de desarrollo, descubrimiento, aprendizaje y sanación. Está basado en treinta y cuatro años de experiencia clínica con más de 20.000 personas que han emprendido este viaje que durará toda su vida participando en un programa de 8 semanas conocido como Reducción del Estrés Basada en el Mindfulness (REBM o REBAP [acrónimo de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena]) ofrecido en la Clínica de Reducción del Estrés de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts ubicada en Worcester (Massachusetts). Actualmente hay cerca de 720 programas basados en el mindfulness y modelados a partir de REBAP funcionando en hospitales, centros médicos y clínicas de los Estados Unidos y de todo el mundo en los que han participado decenas de miles de personas.

Desde la fundación de la clínica, en 1979, el programa REBAP ha contribuido muy positivamente a un nuevo y creciente movimiento dentro de los campos de la Medicina, la Psiquiatría y la Psicología al que solemos denominar *medicina participativa*. Los programas basados en mindfulness se han convertido en una oportunidad para aumentar el compromiso de las personas en su avance a niveles superiores de salud y bienestar como complemento a cualquier tratamiento médico que puedan estar recibiendo, partiendo del mismo lugar en que se encuentran cuando deciden asumir el reto de hacer algo que nadie más en el planeta puede hacer por ellos.

En 1979, REBAP era un nuevo tipo de programa clínico en una nueva rama de la Medicina conocida como medicina conductual o, en un sentido más amplio, *medicina corpomental* o *medicina integrativa*. Desde esta

perspectiva, los factores mentales y emocionales, la forma en que pensamos y el modo en que nos comportamos tienen un efecto (tanto positivo como negativo) muy importante en nuestra salud física y en nuestra capacidad para recuperarnos de la lesión y de la enfermedad y vivir, aun sumidos en la enfermedad, el dolor y los estilos de vida endémicamente más estresantes, una vida más plena y satisfactoria.

Esta perspectiva, radical en 1979, es hoy en día incuestionable dentro del campo de la Medicina hasta el punto de que bien podríamos decir que REBAP ha acabado convirtiéndose en un aspecto más de la buena práctica médica. Y esto, como acabamos de ver, significa que su importancia y su empleo se ven avalados por una acumulación cada vez mayor de pruebas científicas que corroboran su eficacia. Las cosas no eran así cuando vio la luz la primera edición de este libro. Esta segunda edición recoge las pruebas científicas que subrayan, de formas muy distintas, la importancia de los programas basados en mindfulness para la reducción del estrés, la regulación de los síntomas y el equilibrio emocional y sus efectos sobre el cerebro y el sistema inmunitario. También aborda el modo en que el entrenamiento en mindfulness ha acabado integrándose en el aprendizaje y la práctica de la Medicina.

Quienes se embarcan en el viaje de autodesarrollo, autodescubrimiento y sanación que es REBAP lo hacen para recuperar el control de su salud y lograr cierta paz mental. Suelen llegar a nosotros derivados por sus médicos –o, cada vez más, por su propia voluntad– debido a una amplia variedad de problemas vitales y médicos que van desde el dolor de cabeza hasta la hipertensión, los dolores de espalda, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, el sida y la ansiedad. Entre ellos hay jóvenes, ancianos y personas de edades intermedias. Y en REBAP aprenden a *cuidar de sí mismos*, pero no con la intención de abandonar el tratamiento médico al que se hallen sometidos, sino como un complemento vitalmente importante.

Son muchas las personas que, a lo largo de los años, nos han preguntado cómo pueden aprender lo que aprenden nuestros pacientes durante el curso de 8 semanas que, en realidad, es un programa intensivo y dirigido por uno mismo sobre el arte de vivir conscientemente. Este libro es, por encima de todo, una respuesta a todas esas personas y pretende ser una guía práctica para cualquier persona enferma, sana, estresada o dolorida que quiera superar sus limitaciones y alcanzar niveles más elevados de salud y bienestar.

REBAP se basa en un entrenamiento riguroso y sistemático en mindfulness,

una forma de meditación originalmente desarrollada en las tradiciones budistas orientales que consiste, dicho en pocas palabras, en ser consciente instante tras instante sin juzgar. El cultivo de mindfulness pasa por prestar una atención deliberada a cosas en las que, habitualmente, ni siquiera pensamos. Se trata de un enfoque sistemático para desarrollar, en nuestra vida, nuevas formas de control y sabiduría basadas en la capacidad de prestar atención y en la conciencia, intuición y compasión naturalmente derivadas de prestar un determinado tipo de atención.

La Clínica de Reducción del Estrés no es un servicio de urgencia para personas que reciben pasivamente apoyo y consejo terapéutico. REBAP, muy al contrario, es un vehículo para el aprendizaje activo en el que las personas pueden ejercitar habilidades que ya poseen y hacer algo, como ya hemos dicho, por sí mismas para mejorar su salud y bienestar físico y psicológico.

Este proceso de aprendizaje parte del supuesto de que, independientemente de lo enfermos o desesperados que, en un determinado momento, podamos estar, hay, en nosotros, mientras respiramos, algo más de bueno que de malo. Pero, si queremos movilizar nuestras capacidades internas de crecimiento y sanación y llevar nuestra vida a un plano mas elevado, se requiere, de nuestra parte, cierto esfuerzo y energía. Y con ello quiero decir que hay veces en que el programa de reducción del estrés puede resultar estresante.

Esto es algo que explico diciendo que hay veces en que, para apagar un fuego, tenemos que encender otro. No hay fármacos que nos inmunicen frente al estrés o el dolor, solucionen mágicamente los problemas de nuestra vida o nos proporcionen, por sí mismos, la sanación. Es necesario realizar un esfuerzo consciente para avanzar en dirección a la sanación, el bienestar y la paz interior. Y ello implica aprender a trabajar con el estrés y el dolor que nos provocan sufrimiento.

El estrés que acecha nuestra vida es tan grande e insidioso que cada vez son más las personas que están tomando la decisión deliberada de entenderlo mejor y descubrir formas más imaginativas y creativas de modificar la relación que mantienen con él. Esto resulta especialmente relevante en aquellas facetas del estrés que, aunque no podamos controlar completamente, podremos vivir de manera diferente si logramos un equilibrio momentáneo que nos permita integrarlas en una estrategia mayor que nos ayude a vivir de un modo sano. Quienes deciden trabajar así con el estrés son conscientes de la futilidad de seguir esperando que alguien lo haga por ellos. Y este

compromiso personal todavía es más importante cuando uno padece una enfermedad o incapacidad crónica que intensifica el estrés asociado a las presiones cotidianas habituales.

El problema generado por el estrés no admite chapuzas ni arreglos sencillos. Se trata de una faceta consustancial de la vida humana de la que no podemos, en consecuencia, escapar. Hay quienes se alejan del estrés erigiendo un muro que los separa de la experiencia vital, mientras que otros lo hacen tratando, de un modo u otro, de insensibilizarse. Es muy razonable que tratemos de evitar dolores y problemas innecesarios porque, de vez en cuando, todos necesitamos distanciarnos de nuestros problemas. Pero, como los problemas no desaparecen mágicamente, lo cierto es que, si nuestra forma habitual de enfrentarnos a los problemas es la evitación y la fuga, estos acabarán multiplicándose. Lo que sí desaparece o queda oculto cuando desconectamos de nuestros problemas, escapamos de ellos o sencillamente nos anestesiamos, es la capacidad de seguir aprendiendo, creciendo, transformándonos y sanando. Pensándolo bien, el único modo de superar nuestros problemas consiste en enfrentarnos a ellos.

Y enfrentarnos a las dificultades de un modo que lleguemos a soluciones eficaces que aumenten nuestra paz y armonía interior es todo un arte. El arte de movilizar nuestros recursos interiores para enfrentarnos adecuadamente a nuestros problemas consiste en servirnos del problema para impulsarnos, como hace el marino que, para dirigir su embarcación, orienta la vela en la dirección que le interesa. Si únicamente sabemos navegar con el viento en popa, estaremos condenados a ir en la dirección en que sopla, pero si somos pacientes y aprendemos el arte de la navegación a vela, podremos servirnos del viento para dirigirnos hacia donde más nos interese.

Ahora bien, si queremos impulsarnos utilizando la fuerza de nuestros problemas, deberemos estar conectados con nosotros, como lo está el marino con su barca, el mar, el agua, el viento y el rumbo. Y también tenemos que aprender a seguir nuestro camino en medio de todo tipo de circunstancias, por más estresantes que sean, no solo cuando hace sol y el viento sopla de popa.

El buen marino sabe que nadie puede controlar el clima. Por ello respeta su poder y aprende cuidadosamente a interpretarlo. Evita, en la medida de lo posible, los temporales, pero cuando se ve atrapado en uno, sabe cuándo debe arriar las velas, cerrar las escotillas, echar el ancla y dejarse llevar, controlando lo que puede controlar y despreocupándose del resto. Estas son

habilidades que debemos aprender a través del entrenamiento, la práctica y experiencia en toda clase de climas para poder servirnos de ellas cuando las necesitemos. El arte de vivir conscientemente consiste en desarrollar las habilidades y la flexibilidad necesaria para enfrentarnos y navegar eficazmente en las diferentes «condiciones meteorológicas» que la vida nos depare.

El control es básico para enfrentarnos a los problemas y el estrés. Y si bien muchas de las fuerzas que operan en el mundo están fuera de nuestro control, otras que consideramos ajenas en realidad no lo son. Nuestra capacidad de influir en las circunstancias depende, en gran medida, del modo en que veamos las cosas. Lo que consideramos posible depende de las creencias que tengamos sobre nosotros y nuestras capacidades y del modo en que veamos el mundo y las fuerzas que se hallan en juego. Y el modo en que vemos las cosas afecta también a la energía con que contamos y hacia dónde decidimos dirigirla.

Es muy fácil, en los momentos en que nos sentimos desbordados por las presiones de la vida y todos nuestros esfuerzos parecen ineficaces, caer en las pautas de lo que llamamos *rumiación depresiva*, donde procesos de pensamiento sin examinar acaban generando sentimientos crecientes de inadecuación, depresión e impotencia. Nada parece, desde esa perspectiva, controlable ni merecedor de ser controlado. En aquellas otras ocasiones, por el contrario, en las que vivimos el mundo como algo amenazador, aunque potencialmente desbordante, no predominan tanto los sentimientos de depresión como los de inseguridad y ansiedad, llevándonos a preocuparnos incesantemente por todas las cosas que creemos que amenazan o pueden amenazar a nuestra sensación de control y bienestar. Y hay que decir que, en términos del estrés que experimentamos y del efecto que tiene en nuestra vida, estas amenazas pueden ser tanto reales como imaginarias.

La sensación de sentirnos amenazados puede generar fácilmente sentimientos de hostilidad e ira y desembocar en una conducta hostil impulsada por el instinto profundo de protegernos y mantener la sensación de control. Cuando las cosas parecen «controladas», nos sentimos satisfechos, pero apenas vuelven a descontrolarse (o así nos lo *parece*), irrumpen nuestras inseguridades más profundas. No es de extrañar que, en tales casos, actuemos de un modo destructivo o autodestructivo. Es entonces cuando nos sentimos menos contentos y menos en paz con nosotros mismos.

Si padecemos una enfermedad crónica o una incapacidad que nos impide hacer las cosas que antes hacíamos, perdemos el control de facetas enteras de nuestra vida que antes teníamos bien controladas. Y, si ello va acompañado de un dolor físico que se resiste al tratamiento médico, puede intensificarse el malestar emocional provocado por saber que este problema se halla fuera de nuestro control.

Y nuestra preocupación por el control no se limita, ni mucho menos, a los grandes problemas de nuestra vida. Algunas de nuestras mayores tensiones, por el contrario, se derivan de nuestra reacción a acontecimientos pequeños e insignificantes que, de una u otra forma, amenazan nuestra sensación de control (desde una avería en el coche que nos impide desplazarnos a una cita importante, hasta una larga cola en la caja del supermercado, o la enésima vez que nuestro hijo no nos hace caso).

No es fácil encontrar palabras o frases que expresen el amplio abanico de experiencias vitales que nos provocan dolor o malestar y alientan en nosotros una sensación subyacente de miedo, inseguridad y pérdida de control. Si tuviésemos que hacer una lista al respecto, la nuestra incluiría todas aquellas situaciones que, de un modo u otro, tocan nuestras heridas o afectan a nuestra vulnerabilidad y mortalidad. También deberíamos incluir nuestra capacidad colectiva para la crueldad y la violencia, amén de los colosales niveles de ignorancia, codicia, mentira y engaño que parecen impulsarnos individual y colectivamente. ¿Cómo podríamos denominar a la suma total de nuestras vulnerabilidades e incapacidades, de nuestras limitaciones y debilidades, de los fracasos y derrotas personales que hemos pasado o nos depara el futuro, de la explotación e injusticias que padecemos o tememos padecer y de la pérdida de las personas a las que amamos y, más pronto o más tarde, de nuestro propio cuerpo? También deberíamos contar con una metáfora que, sin caer en la sensiblería, nos transmitiese la comprensión de que, por más que suframos y tengamos miedo, el hecho de estar vivos no es ningún desastre y de que, junto al sufrimiento, la desesperación, la inquietud, el odio y la enfermedad, hay también gozo, esperanza, sosiego, amor y salud.

Cuando trato de expresar este aspecto de la condición humana que, en algún que otro momento, deben asumir y, hasta cierto punto, trascender los pacientes de la clínica (y, de hecho, la mayoría de nosotros), me viene una y otra vez a la cabeza una frase de la adaptación cinematográfica de la novela de Nikos

Kazantzakis *Zorba el griego*. En un determinado momento, el joven amigo de Zorba (un papel protagonizado por Alan Bates) se dirige a él y le pregunta:

−¿Has estado casado alguna vez, Zorba?

A lo que Zorba (interpretado por el gran Anthony Quinn) replica:

−¿No soy acaso un hombre? ¡Pues claro que he estado casado! Mujer, casa, hijos… ¡la *catástrofe total*!

Esta respuesta no era ningún lamento ni tampoco quería decir que el hecho de estar casado o de tener hijos fuese una catástrofe. La respuesta de Zorba mostraba perfectamente su valoración suprema de la maravilla de la vida y de la inevitabilidad de todos sus inconvenientes, penas, dramas, tragedias y paradojas. Su «camino» consistía en bailar en medio de la catástrofe total como forma de celebrar la vida, reír con ella y reírse de sí mismo, aun en medio del fracaso y la derrota personal. Esa era su forma de no verse nunca desbordado ni derrotado por el mundo y por su propia y considerable locura.

Quien haya leído el libro podrá imaginar fácilmente la «catástrofe total» que, para su esposa e hijos, debe haber significado vivir con Zorba. Como tantas veces ocurre, el héroe público al que la gente admira deja tras de sí un reguero de dolores privados. Desde el mismo momento en que la leí, la expresión «catástrofe total» me pareció que reflejaba algo muy positivo sobre la capacidad del espíritu humano para enfrentarse a las situaciones vitales más difíciles y descubrir, en ellas, la posibilidad de seguir desarrollando la fortaleza y la sabiduría. Entiendo que enfrentarse a la catástrofe total significa descubrir y asumir lo más profundo, lo mejor y, en última instancia, lo más humano que hay en nuestro interior. No existe una sola persona en el planeta que no cuente con su particular versión de la catástrofe total.

Pero no debemos entender, en este contexto, la palabra «catástrofe» como «desastre», sino, más bien, como la desbordante inmensidad de la experiencia vital en la que nos hallamos sumidos. Es cierto que incluye crisis y desastre, lo impensable y lo inaceptable, pero también todas las pequeñas cosas que no funcionan como nos gustaría. La expresión nos recuerda que la vida sigue, que todo cambia de continuo y que lo que consideramos permanente no deja, por ello, de ser provisional. Y eso incluye nuestras ideas, nuestras opiniones, nuestras relaciones, nuestros trabajos, nuestras posesiones, nuestras creaciones, nuestro cuerpo… absolutamente todo.

Este libro aspira a enseñarnos a poner en práctica el arte de abrazar la catástrofe total. También veremos el modo de servirnos de las tormentas que la

vida nos depara para que, en lugar de destruirnos y despojarnos de nuestro poder y esperanza, aprendamos a vivir, crecer y sanar en un mundo cambiante y lleno, a menudo, de grandes dolores y fortalecernos en el proceso. Ese arte implica aprender a vernos con ojos nuevos a nosotros y al mundo, aprender a trabajar de un modo nuevo con nuestro cuerpo y con nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones, aprender a reírnos también un poco más de las cosas y de nosotros mismos y aprender a mantener el equilibrio y recuperarlo, del mejor modo posible, apenas lo perdamos.

La catástrofe total resulta evidente hoy en día en todos los frentes. Basta con echar un breve vistazo a los periódicos para hacerse una idea de la interminable corriente de sufrimiento y miseria que asola el mundo, infligidos, en su gran mayoría, por seres humanos sobre otros seres humanos. Si escuchamos atentamente las noticias de la radio o la televisión, nos veremos asaltados por el continuo bombardeo de espantosas y descorazonadoras imágenes de miseria y violencia disfrazadas de normalidad por el periodismo, como si el sufrimiento y la muerte de la gente en Siria, Afganistán, Irak, Darfur, África central, Zimbabue, Sudáfrica, Libia, Egipto, Camboya, El Salvador, Irlanda del Norte, Chile, Nicaragua, Bolivia, Etiopía, Filipinas, Gaza, Jerusalén, París, Beijing, Boston, Tucson, Aurora, Newtown y cualquier otra de las 1 000 comunidades que podríamos añadir a esta lista (que lamentablemente parece interminable) no fuese más que el largo preámbulo del parte meteorológico, y sin mostrar extrañeza alguna por la inexplicable yuxtaposición de noticias de índole tan diversa.

Pero, por más que no leamos periódicos, ni escuchemos la radio ni veamos los telediarios, no podremos sustraernos a la catástrofe total de la vida. Ella está detrás de las presiones familiares o laborales, de los problemas con los que tropezamos y las frustraciones que sentimos y del equilibrio y la habilidad requerida para mantener la cabeza por encima de la superficie del agua en este mundo que parece moverse a un ritmo cada vez más acelerado. Y podemos ampliar la lista de Zorba de modo que no solo incluya a la esposa o el marido, la casa y los hijos, sino también el trabajo, las facturas, los padres, los seres queridos, la familia política, la muerte, las pérdidas, la pobreza, la enfermedad, las lesiones, las injusticias, la ira, la culpa, el miedo, la deshonestidad, la confusión, etcétera. La lista de situaciones estresantes que afectan a nuestra vida y nuestra reacción a ellas es ciertamente interminable y

cambia de continuo, porque siempre aparecen situaciones nuevas e inesperadas que requieren alguna respuesta.

Nadie que trabaje en un hospital puede quedar impávido ante las infinitas variedades de la catástrofe total a las que cotidianamente se ve expuesto. Cada persona que llega a la Clínica de Reducción del Estrés presenta su versión única de la catástrofe total, y lo mismo sucede con el personal que allí trabaja. A pesar de que las personas se vean derivadas, para entrenarse en REBAP, debido a problemas médicos concretos, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades pulmonares, la hipertensión, el dolor de cabeza, el dolor crónico, la epilepsia, los trastornos del sueño, los ataques de ansiedad y de pánico, los problemas digestivos relacionados con el estrés, las enfermedades de la piel, los problemas de la voz, etcétera, las etiquetas diagnósticas con las que llegan ocultan tantas cosas como revelan. La catástrofe total se asienta en el complejo entramado compuesto por las experiencias y relaciones pasadas y presentes, las expectativas y temores sobre el futuro y las opiniones sobre lo que les está ocurriendo. Todo el mundo, sin excepción, tiene una historia que da coherencia y sentido a la percepción que tiene de su vida, de su enfermedad, de su dolor y de lo que cree posible.

Estas historias, a menudo, resultan desgarradoras. No es extraño que nuestros pacientes lleguen con la sensación de que no solo han perdido el control de su cuerpo, sino de toda su vida. Se sienten desbordados por miedos y preocupaciones habitualmente derivados de una historia y un marco de referencia familiar doloroso y por una extraordinaria sensación de pérdida. Nos cuentan historias de sufrimiento emocional y físico, de frustraciones con el sistema sanitario, de personas desbordadas por los sentimientos de ira y culpabilidad, de personas que, después de haberse visto machacadas, a veces desde la más tierna infancia, por las circunstancias, han perdido la autoestima y la confianza en sí mismas. Y tampoco es raro encontrar personas literalmente destrozadas por el maltrato físico o psicológico.

Muchas de las personas que llegan a la Clínica de Reducción del Estrés no han visto, pese a llevar años sometidas a tratamiento médico, grandes mejoras en su estado físico. Gran parte de ellas no saben ya hacia dónde dirigirse en busca de ayuda y llaman vacilantes a nuestra puerta como último recurso cargadas de escepticismo, aunque dispuestas a cualquier cosa con tal de obtener algún tipo de alivio.

Pocas semanas después de haber iniciado el programa, sin embargo, la mayoría mantienen una relación muy distinta con su cuerpo, su mente y sus problemas. Y su cara y su cuerpo revelan, semana tras semana, el cambio que están experimentando. Y, al finalizar el curso de 8 semanas, cuando el programa toca a su fin, su sonrisa y la relajación de su cuerpo resultan evidentes hasta para el más casual de los observadores.

Aunque inicialmente se vean derivadas para aprender a relajarse y enfrentarse mejor al estrés, es evidente que aprenden muchas más cosas. Los resultados de los estudios que, a lo largo de los años, hemos llevado a cabo al respecto coinciden con los informes anecdóticos de los participantes en que, a menudo, terminan el programa con menos síntomas físicos y menos graves también y con una mayor asertividad, optimismo y confianza en sí mismos. Son más pacientes y aceptan mejor sus limitaciones e incapacidades. Confían más en su capacidad de gestionar el dolor físico y emocional, así como el resto de las fuerzas de su vida. También se sienten menos ansiosos, deprimidos y enfadados. Controlan mejor situaciones muy estresantes que, tiempo atrás, les hubiesen desbordado. Dicho en pocas palabras, gestionan mejor la «catástrofe total» de su vida y se enfrentan mejor, en consecuencia, a un amplio abanico de experiencias vitales, incluida, en algunos casos, la inminencia de la muerte.

Un hombre que llegó al programa había sufrido un infarto que le había obligado a abandonar su trabajo. Había sido, durante cuarenta años, propietario de una gran empresa junto a la cual vivía sin haberse tomado nunca, durante ese tiempo, vacaciones. Amaba su trabajo. Su cardiólogo le envió a la Clínica de Reducción del Estrés después de haberse sometido a un cateterismo cardiaco (procedimiento utilizado para determinar la existencia de aterosclerosis), una angioplastia (operación destinada a ensanchar la zona de la arteria coronaria en la que se produce el estrechamiento) y de haber participado en un programa de rehabilitación. Su rostro, mientras caminaba hacia la sala de espera, reflejaba perplejidad y desesperación y daba la impresión de estar a punto de romper a llorar. Tenía cita con mi colega Saki Santorelli, pero su tristeza me conmovió tanto que me senté a su lado y entablé, con él, una conversación. Entonces me contó, medio a mí y medio al entorno que le rodeaba, que no sabía lo que estaba haciendo en la clínica, que su vida no tenía sentido, que había perdido las ganas de vivir y que nada –ni su esposa ni sus hijos– le alegraba.

Pasadas las 8 semanas del programa, la mirada de ese hombre resplandecía.

Cuando volví a verle durante un encuentro de seguimiento, me contó que había pasado la vida sin darse cuenta de lo que estaba perdiéndose y lo cerca que, en el proceso, había estado de morir. También me contó que se había dado cuenta de que nunca había dicho a sus hijos, mientras crecían, lo mucho que los quería, pero que, ahora que todavía tenía la oportunidad, estaba empezando a hacerlo. Estaba entusiasmado con su vida y, por vez primera, se le ocurrió pensar en la posibilidad de vender su empresa. Cuando nos despedimos me dio un gran abrazo, posiblemente el primero que había dado en su vida a otro hombre.

Su enfermedad cardiovascular seguía igual de grave que en el momento en que ingresó en la clínica, pero entonces se veía como un hombre enfermo, un paciente deprimido y con una enfermedad del corazón. Ocho semanas después, sin embargo, era una persona más sana y feliz. Pese a seguir padeciendo una enfermedad cardiaca y estar atravesando muchos problemas vitales, estaba tan entusiasmado con la vida que pasó de verse como un enfermo del corazón a considerarse de nuevo una persona completa.

¿A qué se debía esa transformación? Lo cierto es que no lo sabemos con certeza. Fueron muchos los factores implicados, pero, durante ese tiempo, llevó a cabo el programa REBAP que se tomó, por cierto, muy en serio. Al comienzo, creí que probablemente abandonaría pasada la primera semana porque, para llegar al hospital, tenía que viajar más de ochenta kilómetros, un verdadero esfuerzo para una persona deprimida. Pese a ello, sin embargo, siguió asistiendo y realizando las tareas que le asignábamos aunque, al comienzo, ignorase cómo podría todo eso ayudarle.

Otro hombre, de poco más de setenta años, llegó a la clínica con tanto dolor de pies que el primer día tuvo que permanecer en silla de ruedas. Su mujer le trajo y esperó fuera las dos horas y media que duró el encuentro. Según dijo, el dolor le resultaba tan insoportable que había ocasiones en que quería que le cortasen los pies. No sabía si la meditación podía ayudarle, pero estaba dispuesto a probar cualquier cosa. Todos nos sentimos muy apenados por él.

Algo de esa primera clase debió de tocarle porque, a partir de ese momento, se mostró francamente decidido a trabajar con su dolor. El primer día, como hemos dicho, vino en silla de ruedas, el segundo, con muletas, y, a partir del tercero, con bastón, una transición que evidenciaba claramente el cambio que, semana tras semana, estaba experimentando. Al final nos contó que, aunque su dolor seguía aproximadamente igual, su actitud al respecto

había experimentado un cambio sustancial. Según dijo, después de empezar a meditar, el dolor le resultaba más tolerable, y, cerca del final del programa, su dolor se había aliviado mucho. Y, según nos contó su esposa al finalizar el programa de 8 semanas, era una persona mucho más activa y feliz.

También recuerdo el caso de una joven médica que me parece que ilustra perfectamente el abrazo de la catástrofe total. Le recomendaron nuestro programa debido a problemas de hipertensión y una gran ansiedad. Según dijo, estaba atravesando una etapa muy difícil de su vida, llena de ira, depresión y tendencias autodestructivas. Era natural de otro Estado y había venido a acabar su formación como residente. Se sentía aislada y muy desmotivada. Su médico la invitó a inscribirse en un curso de REBAP diciendo: «¿Qué mal puede hacerte?», pero ella tenía dudas y desdeñaba cualquier programa que «no le hiciese algo a la gente». Y tampoco mejoraba mucho sus expectativas el hecho de que el programa incluyese meditación. No asistió a la primera clase que tenía programada, pero Kathy Brady, una de las secretarias de la clínica que años atrás había asistido como paciente, la llamó por teléfono mostrando tal interés y preocupación que, en el segundo encuentro apareció, según sus palabras, mansa como un corderito.

Parte de su trabajo consistía en volar en helicóptero hasta el escenario de un accidente con el fin de transportar al hospital a los heridos graves. Pero era tanto el miedo a volar en helicóptero que lo odiaba y, cada vez que tenía que hacerlo, se mareaba. Finalizado el programa de 8 semanas, pudo volar sin tener náuseas. Seguía aborreciéndolo, pero ahora, al menos, podía tolerarlo y cumplir con su obligación. Su tensión arterial también se redujo hasta tal punto que decidió prescindir de su medicación para ver si, de ese modo, se mantenía dentro de límites tolerables (un lujo que solo los médicos pueden permitirse), y resultó que sí. Estaba en los últimos meses de su periodo de formación y habitualmente se hallaba agotada. Seguía hipersensible y emocionalmente muy reactiva, pero ahora era mucho más consciente de la fluctuación de los estados de su cuerpo y de su mente. Finalmente decidió repetirlo porque le parecía que, cuando estaba a punto de terminar, había empezado a «entrar» en él. Desde entonces –y de ello hace ya muchos años– no ha dejado de practicar la meditación.

Su experiencia en la Clínica de Reducción del Estrés movilizó en ella un nuevo respeto por los pacientes, en general, y por sus propios pacientes, en particular. Durante el programa, no era una «médica», sino una paciente más

con sus propios problemas. Semana tras semana, hacía las mismas cosas que todos ellos. Los oía hablar de su experiencia con la práctica de meditación y veía cómo iban mejorando semana tras semana. Dijo estar muy sorprendida al ver lo mucho que algunas personas habían sufrido y lo que, con un poco de aliento y preparación, podían llegar a hacer. También empezó a valorar la meditación, al tiempo que cambiaba su idea de que el mejor modo de ayudar a las personas era *hacer algo con ellas*. De hecho, llegó a darse cuenta de que no era diferente a los demás y de que, si ellos podían hacerlo, ella también, y viceversa.

No es raro observar, en la Clínica de Reducción del Estrés, el tipo de transformaciones que experimentaron estas tres personas. Hablando en términos generales, el programa suele convertirse en un hito muy importante en la vida de nuestros pacientes que expande considerablemente el horizonte de lo que anteriormente consideraban posible.

Las personas suelen terminar el programa dándonos las gracias por la mejoría que han experimentado aunque, de hecho, el avance dependa exclusivamente de sus esfuerzos. Lo que, en realidad, nos agradecen es la oportunidad que les hemos ofrecido para establecer contacto con sus recursos y fortalezas interiores, y por creer en ellos, no darnos por vencidos y proporcionarles las herramientas necesarias para llevar a cabo estas transformaciones.

A nosotros nos gusta señalarles que, si quieren concluir adecuadamente el programa, no deben tirar la toalla. Tienen que estar dispuestos a enfrentarse a la catástrofe total de su vida, tanto en los momentos agradables como en los desagradables, cuando sienten que las cosas están bajo control como cuando se sienten desbordados, y utilizar esas mismas experiencias y sus pensamientos y sentimientos asociados como materia prima para la sanación. Se acercaron con la idea de que quizás el programa podría hacer algo por ellos y acabaron descubriendo que los únicos que podían hacer algo eran ellos mismos.

Cada una de las personas mencionadas en los ejemplos anteriores aceptó el reto que les lanzamos de vivir su vida como si cada momento importase, como si cada instante contara, y de trabajar con él, independientemente de que se tratara de un momento de dolor, tristeza, desesperación o miedo. Este tipo de «trabajo» entraña, por encima de todo, el ejercicio regular y disciplinado de mindfulness, es decir, el cultivo de la atención plena instante tras instante, la

«asunción» y «encarnación» de todos y cada uno de los instantes que componen nuestra experiencia, sea esta buena, mala o fea. Esa es la esencia de vivir la catástrofe total.

Todos tenemos la capacidad de estar atentos. Lo único que necesitamos para ello es cultivar la capacidad de prestar atención al momento presente, suspendiendo todo juicio o dándonos cuenta, al menos, de la gran cantidad de juicios que continuamente desfilan por nuestra mente. Mindfulness desempeña un papel fundamental en los cambios que experimentan las personas que se acercan a la Clínica de Reducción del Estrés. Una forma de entender este proceso de transformación consiste en emplear la atención plena como una especie de lupa que concentra la energía dispersa de nuestra mente en un haz coherente que nos ayuda a vivir, solucionar problemas y sanar.

Es mucha la energía que malgastamos, de manera tan rutinaria como inconsciente, reaccionando de forma automática y mecánica a las solicitudes del mundo externo y de nuestra experiencia interna. El cultivo de mindfulness consiste en aprender a recopilar y concentrar la energía desperdiciada. Así aprendemos a tranquilizarnos lo suficiente como para adentrarnos y morar durante más tiempo en la relajación y el bienestar y sentirnos personas más completas e integradas. Esta forma de conectar y encarnar nuestra totalidad nutre, al tiempo que restablece, la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente. También nos ayuda a ver con más claridad el modo en que vivimos y los cambios que, para mejorar nuestra salud y la calidad de nuestra vida, debemos llevar a cabo. Asimismo nos ayuda a encauzar más adecuadamente nuestra energía en situaciones estresantes o cuando nos sentimos amenazados o indefensos. Esa energía procede de nuestro interior y a ella podemos acceder en cualquier momento para utilizarla adecuadamente, especialmente si la cultivamos a través del entrenamiento y la práctica personal.

El cultivo de mindfulness puede llevarnos al descubrimiento de mundos interiores de un bienestar, sosiego, claridad y comprensión muy profundos. Es como si hubiésemos arribado a un nuevo puerto anteriormente desconocido o solo vagamente intuido, en el que yace un manantial de energía positiva para comprendernos y sanarnos a nosotros mismos. Es fácil familiarizarse con este nuevo territorio y aprender a visitarlo con más frecuencia. Y el camino para llegar a él en cualquier momento pasa por nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra respiración. En cualquier momento podemos acceder al dominio del

ser puro, al dominio del despertar que, a pesar de los problemas que puedan aquejarnos, siempre está aquí. Y su energía puede resultarnos muy valiosa, independientemente de que tengamos cáncer, padezcamos una enfermedad cardiaca, nos hallemos sumidos en el dolor o tengamos una vida muy estresante.

El cultivo sistemático de mindfulness, que lleva floreciendo, en numerosos países orientales, más de 2 600 años, tanto en entornos monásticos como seglares, ha sido considerado el corazón de la meditación budista. Fueron varios los factores que determinaron, durante las décadas de 1960 y 1970, la expansión por todo el mundo de este tipo de meditación. Entre ellos cabe destacar la invasión china del Tíbet y el permanente estado de guerra que, desde hacía décadas, asediaba al sudeste asiático, que obligaron a exilarse a numerosos maestros y monjes budistas. También fueron muchos los jóvenes occidentales que, durante ese tiempo, viajaron a Oriente con la intención de aprender y practicar la meditación en monasterios y acabaron volviendo a sus países de origen y convirtiéndose en maestros; y muchos los maestros Zen y de otras tradiciones que, atraídos por el gran interés que Occidente mostraba por las prácticas meditativas, emprendieron el viaje dispuestos a enseñar. Este es un rasgo que, en los últimos años, no ha hecho sino aumentar.

Aunque, hasta hace muy poco, la enseñanza y práctica de la meditación mindfulness se hallaban circunscritas al entorno budista, lo cierto es que su esencia es, y siempre ha sido, universal. Y el ritmo de su difusión en la corriente principal de la sociedad global está creciendo hoy en día exponencialmente lo que, dado el estado del mundo, nos parece muy positivo. Bien podríamos decir que el mundo está, tanto literal como metafóricamente, sediento de mindfulness. Este es un tema al que volveremos en el capítulo 32, cuando nos ocupemos de lo que hemos denominado el *estrés generado por el mundo*.

Mindfulness es una forma de prestar una atención profunda y de la conciencia derivada de ello. Mindfulness consiste en mirarse profundamente a uno mismo con la intención de conocerse y entenderse mejor. Por ello puede ser aprendido y practicado sin necesidad de embellecerlo con adornos procedentes de las culturas orientales, o justificarlo apelando a alguna autoridad budista. Mindfulness es un vehículo poderoso de autoconocimiento y sanación cuya justificación se encuentra en su propia práctica. De hecho, una

de las principales fortalezas de REBAP y de los programas especializados en él basados (como, por ejemplo, la terapia cognitiva basada en el mindfulness [TCBM]) es que sus beneficios resultan accesibles a cualquier persona que decida practicarlo y que es independiente de toda ideología y sistema de creencias. Pero no es casual que mindfulness provenga del budismo, cuyo objetivo fundamental consiste en la eliminación de la ilusión y la liberación del sufrimiento. En el Epílogo veremos las ramificaciones de todo esto.

Este libro ha sido concebido para proporcionar al lector interesado la posibilidad de acceder al programa de entrenamiento REBAP que siguen nuestros pacientes en la Clínica de Reducción del Estrés. Este es, por encima de todo, un manual que nos ayuda a desarrollar nuestra práctica meditativa y nos enseña a utilizar el mindfulness como forma de alentar la salud y la curación. La Parte I, titulada «La práctica de mindfulness», describe lo que sucede durante el programa REBAP y las experiencias que suelen tener los participantes. Esta parte es una guía de las principales prácticas meditativas empleadas en la clínica y proporciona instrucciones sencillas y detalladas para que cualquier persona interesada pueda seguir el mismo programa de nuestros pacientes, mientras leen otras partes para ampliar y profundizar su experiencia de la práctica de mindfulness. Así es como recomendamos el uso de este libro.

La Parte II, titulada «El paradigma», nos ofrece una visión sencilla y reveladora de algunos de los últimos descubrimientos realizados por la investigación llevada a cabo, al respecto, en los campos de la medicina, la psicología y la neurociencia, descubrimientos que pueden ayudarnos a entender los efectos de la práctica de mindfulness sobre la salud física y mental. Esta parte esboza una «filosofía de la salud» basada en las nociones de «totalidad» e «interconexión» y pone de relieve lo que la ciencia y la medicina moderna nos enseñan acerca de la relación que existe entre la mente, la salud y el proceso de sanación.

La Parte III, titulada simplemente «El estrés», se ocupa de lo que es el estrés, del modo en que nuestra conciencia y comprensión puede ayudarnos a reconocerlo y de la forma más adecuada de enfrentarnos a ese desafío en una época y una sociedad, como la nuestra, cada vez más compleja y acelerada. En esta parte presentamos también un modelo que puede ayudarnos a entender la importancia de prestar atención, instante tras instante, a las situaciones

estresantes para enfrentarnos a ellas y gestionarlas más adecuadamente, minimizando los efectos negativos que nos imponen y mejorando, en la medida de lo posible, nuestra salud y nuestro bienestar.

La Parte IV, titulada «Las aplicaciones», proporciona información detallada que puede servir de guía para aplicar el mindfulness a un amplio abanico de situaciones estresantes como, por ejemplo, los síntomas médicos, el dolor físico y emocional, la ansiedad, el pánico y las tensiones generadas por el tiempo, las relaciones, el trabajo, la alimentación y los acontecimientos del mundo exterior.

La Parte V y última, titulada «El camino del despertar», incluye una serie de recomendaciones prácticas para poder mantener, una vez entendidos los fundamentos de mindfulness, emprendida la práctica y aplicada eficazmente a todas las facetas de nuestra vida cotidiana, el impulso adquirido durante la práctica de la meditación. También incluye información que puede ayudar al lector a encontrar grupos de personas con los que practicar, así como hospitales e instituciones que empleen programas que alienten la conciencia meditativa. El Apéndice incluye varias hojas de registro como las presentadas en el texto, una amplia lista de lecturas recomendadas para alentar la práctica continuada y la comprensión de mindfulness, y un breve listado de recursos y sitios web que pueden resultar útiles para el lector interesado.

Animo al lector que quiera modificar su relación con el estrés, el dolor y la enfermedad crónica a que se comprometa plenamente con el programa REBAP (ya sea a lo largo del curso estándar de 8 semanas o de otro programa diseñado por él mismo), a seguir las recomendaciones presentadas en el libro junto a la Serie I de los CD de práctica de meditación mindfulness guiada (www.mindfulnesscds.com) que los pacientes que asisten a mis clases emplean cuando practican la meditación formal aquí descrita. Casi todo el mundo considera útil, cuando se embarca, por vez primera, en una práctica diaria de meditación, escuchar el programa de audio guiado por un instructor y «dejarse llevar» durante los primeros estadios, hasta que pueda hacerlo por su cuenta, en lugar de seguir, por más claras y detalladas que puedan ser, las instrucciones contenidas en un libro. Los CD constituyen un elemento esencial del programa REBAP que favorece el aprendizaje. Esto facilita la práctica de meditación formal –lo que, básicamente, significa cumplir a diario con ella durante 8 semanas– y la correspondiente oportunidad de conectar con la esencia de mindfulness. Obviamente, cuando uno entiende lo que está

haciendo, puede practicar por su cuenta sin necesidad de guía, como hacen muchos de nuestros pacientes. Son numerosas las personas que, mucho tiempo después de haber completado el programa REBAP de 8 semanas, siguen empleando regularmente los CD (véase **Los CD de práctica de meditación mindfulness dirigidos por Jon Kabat-Zinn**) y me siento profundamente conmovido por su continuo compromiso con la práctica y su relato del modo en que ha influido y afectado a su vida.

Independientemente, sin embargo, del uso de los CD (que también pueden descargarse como archivos de audio MP3 o aplicaciones de iPhone), quien esté interesado en experimentar el tipo de grandes cambios vistos en la mayoría de los participantes en la Clínica de Reducción del Estrés de UMass, dondequiera que se enseñe, debe asumir que los pacientes y cualquiera que participe en el programa tiene que comprometerse a llevar a cabo casi a diario las prácticas de meditación formal descritas en este libro. La decisión de comprometerse en el programa REBAP implica, pues, desde el mismo momento de partida, un profundo cambio de estilo de vida. Nuestros pacientes tienen que practicar con los CD 45 minutos al día, seis días por semana, durante las 8 semanas, cosa que, como evidencian los estudios de seguimiento realizados después de haber concluido el programa de 8 semanas, siguen haciendo la mayoría de ellos. Así es como el mindfulness acaba convirtiéndose en una forma de ser… y en un estilo de vida.

Cuando uno se embarca en este viaje de descubrimiento de sus propios recursos curativos internos para sanar y trabajar con la catástrofe total debe suspender provisionalmente los juicios (incluidas las expectativas que, con respecto a un determinado resultado, podamos tener, por más importante y deseable que este sea); y el único requisito consiste en comprometerse en practicar de manera disciplinada observando, mientras avanzamos, lo que ocurre. Lo que aprendamos no será el fruto de una autoridad, maestro o sistema de creencias externo, sino que provendrá básicamente del despliegue instante tras instante de nuestra experiencia interna. Nosotros somos, desde esta perspectiva, los mejores especialistas de nuestra vida, de nuestro cuerpo y de nuestra mente o, al menos, los que estamos en mejor situación para convertirnos, si atendemos cuidadosamente, en expertos. Parte de la aventura de la meditación consiste en utilizarnos como un laboratorio para averiguar quiénes somos y aquello de lo que somos capaces. Como dijo en cierta

ocasión Yogi Berra, el legendario jugador de los Yankees de Nueva York: «Son muchas las cosas que uno puede ver con solo mirar».

PARTE I:
LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS:
EL HECHO DE PRESTAR ATENCIÓN

1. SOLO CONTAMOS CON MOMENTOS PARA VIVIR

> ¡Oh! He tenido mis momentos y, si viviese de nuevo, tendría más. De hecho, trataría de no tener otra cosa. Solo momentos, uno tras otro, en lugar de vivir años por delante de cada día.
>
> NADINE STAIR, 85 años
> Louisville (Kentucky)

Al echar un vistazo a las casi treinta personas que estamos a punto de emprender este nuevo curso de la Clínica de Reducción del Estrés, me sorprendo ante lo que nos aguarda. Supongo que muchos estarán preguntándose qué están haciendo esta mañana en esta sala llena de desconocidos. Veo el rostro resplandeciente y bondadoso de Edward y pienso en la cuota de sufrimiento a la que cotidianamente debe enfrentarse. Tiene 34 años, es ejecutivo de una compañía de seguros y tiene sida. También está Peter, un hombre de negocios de 47 años que, hace año y medio, tuvo un infarto y ha venido con la intención de aprender a tomarse mejor las cosas para no tener otro. A su lado está Beverly, alegre y comunicativa, sentada junto a su esposo. A los 42 años, la vida de Beverly experimentó un vuelco cuando desarrolló un aneurisma cerebral que la dejó ante la incertidumbre de no saber cuál era su verdadero yo. También está Marge, de 44 años, que nos había sido derivada desde la clínica del dolor. Había sido enfermera del servicio de oncología hasta que, varios meses atrás, tratando de impedir la caída de un paciente, se lesionó las dos rodillas y la espalda. Ahora, el dolor la impide trabajar y solo puede caminar con gran esfuerzo empleando un bastón. Ha sido operada de una rodilla y de nuevo se enfrenta a otra operación en la que van a extirparle un tumor en el abdomen cuya gravedad solo entonces se sabrá. Todavía no se ha recuperado de la lesión y está tan tensa que explota ante la menor nimiedad.

Junto a Marge está Arthur, un policía de 56 años que padece migrañas muy dolorosas y frecuentes ataques de pánico. Y a su lado está Margaret, de 75 años, maestra jubilada que tiene problemas de insomnio. Luego está Phil, un camionero canadiense que también nos fue derivado por problemas de dolor crónico. Se lesionó tratando de levantar una caja y está de baja debido a un dolor lumbar crónico. Jamás podrá volver a conducir un camión y tiene que aprender a gestionar mejor su dolor y encontrar otro trabajo para poder mantener a su esposa y a sus cuatro hijos pequeños.

Al lado de Phil está Roger, un carpintero de 30 años que se lesionó la espalda y también sufre grandes dolores. Según su esposa, que se ha inscrito en otro grupo, lleva varios años abusando de los analgésicos. No tiene el menor reparo en confesar que Roger es su fuente principal de estrés y afirma estar tan harta que no tiene la menor duda de que acabarán divorciándose. Cuando miro a Roger, me pregunto si sabe dónde se dirige y si hará lo necesario para corregir el rumbo de su vida.

En el otro lado de la sala, y sentado a mi lado, está Hector, que fue luchador profesional en Puerto Rico y ha venido porque tiene dificultades para controlar su carácter, algo que experimenta en forma de violentas explosiones de ira y dolor de pecho. Su gran envergadura lo convierte en una figura imponente.

Todos ellos han sido derivados por sus médicos para reducir el estrés y nosotros les hemos invitado a venir al centro médico una mañana por semana durante las 8 semanas que durará el programa. «¿Para qué?», me pregunto, mientras echo un vistazo a todos los presentes. Ellos todavía no lo saben, pero yo tengo muy claro el extraordinario nivel de sufrimiento que esta mañana se ha congregado en la sala. Se trata de una reunión de gente que sufre, no solo física, sino también emocionalmente, la catástrofe total de sus vidas.

Un momento antes de dar comienzo al curso, me sorprendo por mi atrevimiento al invitar a todas estas personas a emprender este viaje. *«¿Qué podemos hacer –me pregunto– por las personas que, esta mañana, se han concentrado aquí y por las otras 120 que, en diferentes clases, comenzarán esta semana el programa REBAP, jóvenes, viejos, solteros, casados, divorciados, trabajadores, jubilados e incapacitados, personas que tienen un seguro médico y personas que carecen de toda cobertura sanitaria? ¿Cómo podemos influir en el curso de la vida de una sola persona? ¿Qué podemos hacer, en el breve lapso de 8 semanas, por todos ellos?»*.

Lo interesante de este trabajo es que, en realidad, nosotros *no* hacemos nada. Creo que, si lo intentásemos, nos sentiríamos muy mal. Lo único que hacemos es invitarles a llevar a cabo, por sí mismos, algo radicalmente diferente, tratar de vivir atentamente instante tras instante.

Recuerdo que, en cierta ocasión, una periodista dijo, comentado este punto:

−¡Ah, ya entiendo! Usted quiere decir vivir el momento.

−No, no es eso −le respondí−. Eso tiene connotaciones hedonistas. Lo que quiero decir es vivir *en* el momento.

El trabajo que llevamos a cabo en la Clínica de Reducción del Estrés es engañosamente simple, tan simple que, a menos que uno se implique personalmente, resulta difícil entender de qué se trata. Empezamos en el mismo lugar en que, en ese momento concreto de su vida, se encuentre la persona, sea este el que fuere. Estamos preparados, siempre y cuando ellos accedan y estén dispuestos a trabajar *consigo* mismos. Y, por más que la persona se desanime, tenga recaídas o crea haber «fracasado», nunca nos damos por vencidos. Cada momento es, para nosotros, un nuevo comienzo, una nueva oportunidad de conectar con nosotros y volver a empezar.

Bien podríamos decir que nuestro trabajo se limita a dar permiso a la gente para que viva de manera más plena y completa todos los instantes de su vida y a proporcionarles las herramientas necesarias para que puedan hacerlo de un modo más sistemático. Les enseñamos formas nuevas de prestar atención a su cuerpo y a su mente y a confiar más en su experiencia. Lo que realmente les enseñamos es la existencia de una forma de ser, de una forma de ver los problemas y de un camino para reconciliarse con la catástrofe total que, además de proporcionarles cierto control, pueda enriquecer y hacer más gozosa su existencia. Esta es una forma de ser a la que nosotros llamamos *camino de mindfulness* o *camino del despertar*. Las personas que esta mañana se han reunido en la Clínica de Reducción del Estrés están a punto de emprender un viaje que puede llevarlas a descubrir esta nueva forma de ser y de ver las cosas. Y, en la medida en que avancemos en este viaje de exploración de mindfulness y la sanación, volveremos a encontrarnos con ellos y con muchos otros.

Si alguien echara un vistazo a una de nuestras clases en el hospital, lo más probable es que nos encontrara con los ojos cerrados, sentados tranquilamente o acostados inmóviles en el suelo durante periodos de entre 10 y 45 minutos,

una escena que, a los ojos de un observador casual, puede parecer extraña, cuando no absurda. Da la impresión de que no está ocurriendo absolutamente nada, algo que, desde determinado punto de vista, es muy cierto. No pasa nada, pero esa es una nada muy rica y muy compleja. Las personas que vemos no están durmiendo ni soñando despiertos. Y, aunque nadie pueda ver lo que hacen, lo cierto es que están trabajando mucho. Practican el *no hacer*. Están conectando activamente con cada momento en un esfuerzo por permanecer despiertos y conscientes de un instante al instante siguiente. Están ejercitando la atención plena.

También podríamos decir que están «aprendiendo a *ser*». Por una parte, interrumpen deliberadamente toda actividad y se relajan en el presente, sin tratar de llenarlo. Dejan que su cuerpo y su mente, independientemente del contenido de esta y de lo que sienta aquel, descansen en el presente. Conectan con la experiencia básica de vivir. Se dan permiso para estar en el momento con las cosas tal cual son sin tratar de modificar absolutamente nada.

Para ser admitidas en la clínica del estrés, las personas deben comprometerse a dedicar diariamente un tiempo a la práctica de «solo ser». La idea básica es la de suspender toda actividad para crear una isla de «ser» en medio del océano de «hacer» en el que, habitualmente, se halla inmersa nuestra vida.

Las personas que asisten a nuestros cursos aprenden, entre otras cosas, a interrumpir la modalidad hacer y cambiar a la modalidad ser; a dedicarse tiempo a sí mismos, a enlentecer y nutrir el sosiego y la autoaceptación; a observar lo que la mente les presenta instante tras instante; a observar sus pensamientos y dejarlos ir sin verse arrastrados ni quedarse estancados en ellos; a abrir un espacio para contemplar, de un modo nuevo, los viejos problemas, y a percibir la interconexión que existe entre todas las cosas. Este tipo de aprendizaje implica dirigirnos y asentarnos en el ser y cultivar simplemente la conciencia.

Cuanto más sistemática y regularmente practiquemos, más se desarrollará el poder de mindfulness y más trabajará a nuestro favor. Este libro pretende servir como una guía de este proceso, del mismo modo que las clases semanales son una guía para las personas que, derivadas por sus médicos, llaman a la puerta de la Clínica de Reducción del Estrés.

Dado que el mapa, como ya sabemos, no es el territorio que representa, tampoco deberíamos tomar erróneamente la lectura de este libro por el viaje

del que habla. Ese es un viaje que tenemos que vivir a través del cultivo, en nuestra propia vida, de la atención plena.

¿Cómo podría, si lo pensamos por unos instantes, ser de otro modo? ¿Quién podría realizar, por nosotros, este trabajo? ¿Nuestro médico? ¿Nuestros parientes o amigos? Por mucho que los demás quisieran o pudieran ayudarnos en el esfuerzo por alcanzar niveles más elevados de salud y bienestar somos nosotros, a fin de cuentas, quienes debemos realizar el esfuerzo básico. ¿Acaso podría alguien vivir, por nosotros, nuestra vida o darnos el cuidado que necesitamos?

El cultivo de mindfulness no es distinto, desde esta perspectiva, al hecho de comer. Sería absurdo proponerle a alguien que comiera por nosotros. Y, cuando uno va al restaurante, tampoco confunde el alimento con la comida y sacia su hambre escuchando al camarero recitar el menú o comiéndose la carta. La comida es lo único que, en este sentido, puede alimentarnos. Del mismo modo, somos nosotros, si queremos beneficiarnos de mindfulness y saber por qué resulta tan valioso, quienes debemos practicarlo y cultivarlo sistemáticamente en nuestra propia vida.

Pero no basta, para apoyar nuestro esfuerzo, con comprar los CD o descargar las meditaciones guiadas, sino que tenemos que emplear estos recursos. Los CD, en una estantería, no hacen sino acumular polvo. Tampoco sirven de nada los archivos de audio que no se emplean o que se usan de vez en cuando, por más relajantes que puedan ser. Si queremos beneficiarnos realmente de este trabajo, tenemos que «llevarlo a la práctica». La magia, si es que tal cosa existe, no está en el CD ni en la práctica, sino en nosotros.

Hasta no hace mucho, la palabra «meditación» despertaba la suspicacia de unos y evocaba, en otros, ideas de misticismo y engaño. Y ello se debía, en parte, al hecho de que nadie parecía darse cuenta de que meditar consiste, dicho en pocas palabras, en prestar atención. Esto es algo que, hoy en día, se entiende mucho más. Y como prestar atención es algo que todo el mundo hace, al menos ocasionalmente, la meditación no es algo tan irrelevante y ajeno a nuestra experiencia como antaño creíamos.

Pero si prestamos una atención más detenida al modo en que funciona nuestra mente cuando, por ejemplo, estamos meditando, no tardaremos en darnos cuenta de que, la mayor parte del tiempo, nuestra mente no está en el presente, sino en el pasado o en el futuro. Esta es la mente errante endémica que todos experimentamos y que se vio investigada por el estudio sobre la

felicidad realizado con la aplicación de iPhone de Harvard. En un determinado momento, pues, solo somos conscientes de una parte de lo que realmente está ocurriendo en el presente. Son muchos los momentos que se nos escapan, por el hecho de que realmente no estamos ahí. Y esto no es algo que suceda únicamente cuando estamos meditando. La falta de conciencia puede dominar nuestra mente y afectar, por tanto, a todo lo que hacemos. No es extraño descubrir que pasamos la mayor parte del tiempo funcionando mecánicamente, con el piloto automático, sin conciencia de lo que estamos haciendo o experimentando. Es como si, en realidad, solo estuviésemos medio despiertos o, dicho en otras palabras, como si no estuviéramos en casa.

Tratemos de constatar, la próxima vez que conduzcamos un coche, si esta descripción se aplica, o no, a nuestro caso. No es extraño conducir teniendo poca o ninguna conciencia del paisaje que nos rodea. Podemos haber conducido la mayor parte del trayecto en piloto automático sin estar realmente ahí, aunque esperando que lo suficiente para llegar sin contratiempos a nuestro destino.

Si tratamos de concentrarnos deliberadamente en una determinada actividad, ya sea conducir o cualquier otra, no tardaremos en advertir lo difícil que resulta estar mucho tiempo en el presente. La mente tiende a divagar y a dejarse llevar por pensamientos y ensoñaciones.

Los pensamientos son muy poderosos, especialmente en situaciones de crisis o agitación emocional, momento en el cual no tarda en enturbiar nuestra conciencia del presente. Aun en situaciones relativamente tranquilas pueden arrastrarnos, cada vez que alzan el vuelo, como sucede por ejemplo cuando, mientras estamos conduciendo, nos descubrimos dando vueltas a algo que no hace tanto hemos dejado atrás. En esos momentos no éramos nosotros, de hecho, quienes conducíamos, sino el piloto automático. Nuestra mente pensante se vio «atrapada» por una determinada impresión sensorial (por una imagen, un sonido o cualquier cosa, en suma, que capturase nuestra atención) y se quedó atrapada con la vaca, la grúa o lo que llamase su atención. Y, a partir del momento en que nuestra mente se vio secuestrada, nos «perdimos» literalmente en nuestros pensamientos, sin darnos cuenta de otras impresiones sensoriales

¿No es verdad que, hagamos lo que hagamos, eso es precisamente lo que sucede la mayor parte del tiempo? Tratemos de observar la facilidad con la que, independientemente del lugar en el que nos encontremos y de las

circunstancias que nos rodeen, nuestros pensamientos nos alejan del momento presente. Nos sorprendería ver el tiempo que, durante el día, perdemos dando vueltas a algo que ocurrió en el pasado o imaginando lo que pueda ocurrir en el futuro.

Intentemos ahora un pequeño experimento que nos ayudará a experimentar esta situación: sentémonos con la espalda erguida, pero sin tensiones, cerremos los ojos y cobremos conciencia de la respiración. No tratemos de controlar la respiración, dejemos que la respiración se produzca y seamos conscientes del flujo de entrada y salida del aire. Tratemos de ser conscientes de nuestra respiración durante tres minutos.

Si, en algún momento, pensamos que el hecho de permanecer sentados observando la entrada y salida del aire de nuestros pulmones es una tontería o nos aburrimos, tomemos nota de que ese no es más que un pensamiento, un juicio elaborado por nuestra mente. Luego dejémoslo estar y dirijamos nuevamente nuestra atención a la respiración. Y, si la sensación es muy fuerte, tratemos de llevar a cabo el siguiente experimento que, en ocasiones, sugerimos a los pacientes que, mientras observan su respiración, se sienten especialmente aburridos: apretemos fuertemente la nariz con el pulgar y el índice de cualquier mano, mantengamos la boca cerrada y… ¡advirtamos el tiempo que transcurre antes de que la importancia de nuestra respiración se ponga claramente de relieve!

Pasados los tres minutos de observación de la inspiración y de la espiración, revisemos cómo nos hemos sentido durante ese tiempo y lo poco que nuestra mente tardó en alejarse de la respiración. ¿Qué creemos que hubiera pasado de haber seguido 5 minutos, 10 minutos, media hora o una hora?

Nuestra atención suele funcionar erráticamente y saltar con rapidez de una cosa a otra, lo que dificulta mantenerla centrada en la respiración… a menos que aprendamos a estabilizarnos y tranquilizar nuestra mente. Este pequeño experimento de tres minutos nos proporciona un indicio de lo que realmente es la meditación. La meditación consiste en la observación deliberada de nuestro cuerpo y de nuestra mente, dejando que las experiencias se desplieguen instante tras instante y aceptándolas *tal como son*. Nada tiene que ver, pues, con rechazar, frenar, reprimir o regular cualquier otra cosa que no sea el enfoque y la dirección de nuestra atención.

Sin embargo, estaríamos muy equivocados si creyésemos que la meditación

es un proceso pasivo. Muy al contrario, regular nuestra atención y permanecer tranquilos y sin reaccionar requiere mucha energía y exige un gran esfuerzo. Pero, paradójicamente, mindfulness no implica ir a ningún lugar ni sentir algo especial, sino permitirnos estar donde estamos y familiarizarnos instante tras instante con nuestras experiencias reales. No nos preocupemos, pues, si, durante esos tres minutos, no nos sentimos especialmente relajados o nos resulta sencillamente inconcebible la idea de permanecer así media hora o una hora. La relajación y la sensación de estar en casa en nuestra propia piel son fruto de la práctica continuada. El objetivo de este ejercicio de tres minutos consiste simplemente en prestar atención a nuestra respiración y tomar buena nota de lo que ocurre cuando así lo hacemos. No se trata de que nos relajemos más. La relajación, la ecuanimidad y el bienestar aparecerán como simples consecuencias de este tipo de atención incondicional.

El hecho de prestar atención al lugar en que se encuentra nuestra mente instante tras instante durante todo el día, como hicieron los investigadores del estudio de la mencionada aplicación de iPhone, puede tener implicaciones muy importantes para nuestra calidad de vida. Probablemente descubramos entonces el tiempo y la energía que malgastamos aferrándonos a los recuerdos, dejándonos absorber por las ensoñaciones y lamentándonos por cosas que sucedieron hace ya mucho tiempo. Quizás cobremos entonces conciencia de la gran cantidad de energía que perdemos anticipando, planificando, preocupándonos o fantaseando sobre el futuro y sobre lo que queremos que pase o deje de pasar.

Esta continua actividad interna nos expone a perdernos gran parte de la textura de nuestra experiencia vital o a desdeñar su importancia y su significado. Supongamos, por ejemplo, que estamos asistiendo a una hermosa puesta de sol y nos quedamos impresionados por el asombroso espectáculo de formas y colores que se despliegan entre las nubes y el cielo. Durante unos momentos, nos quedamos absortos en la contemplación de la puesta de sol, pero, acto seguido, aparece un pensamiento y nos descubrimos comentándole a alguien lo hermosa que es la puesta de sol y que nos recuerda tal o cual cosa. De este modo, apenas hablamos, interrumpimos la experiencia directa y el pensamiento nos aleja del sol, el cielo y la luz. Nos hemos visto arrastrados por el pensamiento y la compulsión de darle voz. Nuestro comentario ha roto el silencio, o, en el caso de que no digamos nada, el pensamiento o los recuerdos evocados por él nos alejan de ese momento y de la puesta de sol.

Así es como dejamos de disfrutar de la puesta de sol que sucede ahí y nos quedamos atrapados en la puesta de sol que sucede en el interior de nuestra cabeza. Quizás *creamos* estar disfrutando de la puesta de sol, pero, en realidad, solo la vemos a través del velo de los recuerdos e ideas por ella evocados. Y todo este despliegue se produce por debajo del umbral de nuestra conciencia durante un episodio que no suele durar más que unos segundos y se desvanece y se ve rápidamente sustituido por otro.

Y esto es algo de lo que solo somos parcialmente conscientes, o eso es, al menos, lo que parece. Pero lo que nos estamos perdiendo es más importante de lo que suponemos. Si solo somos parcialmente conscientes, es decir, si vivimos sin ser plenamente conscientes de los momentos que nos tocan vivir, nos perderemos algunas de las experiencias más extraordinarias de la vida, como conectar con las personas a las que amamos, sentir el aire fresco de la mañana o contemplar realmente una puesta de sol.

¿Por qué? Porque, en tal caso, estaremos «demasiado ocupados» y desbordados por lo que, en ese momento, nos parece más importante y no nos tomaremos el tiempo necesario para detenernos, prestar atención y darnos cuenta de las cosas. Quizás vayamos demasiado aprisa como para enlentecer nuestra velocidad, demasiado rápidos como para darnos cuenta de la importancia de mantener contacto ocular, de tocar y de permanecer conectados con nuestro cuerpo. Cuando funcionamos desde esta modalidad, podemos comer sin degustar la comida, mirar sin ver el paisaje, oír sin escuchar, tocar sin sentir, y hablar sin ser realmente conscientes de lo que estamos diciendo. Y las consecuencias de que nuestra mente se desconecte en el momento equivocado pueden ser, como bien ilustra el mencionado caso de la conducción, muy desafortunadas.

Pero mindfulness no se limita a «sacar más provecho» de las puestas de sol porque, cuando nuestra mente se ve dominada por la inconsciencia, todas nuestras decisiones y acciones se ven afectadas. La inconsciencia puede desconectarnos de nuestro cuerpo, de sus señales y de sus mensajes, lo que, a su vez, puede generarnos, sin que nos demos siquiera cuenta de ello, muchos problemas físicos. Y vivir en un estado de inconsciencia crónico puede desconectarnos de lo más hermoso e importante de nuestra vida e impedirnos ser, en consecuencia, todo lo felices que podríamos ser. Y, como bien ilustra el caso de la conducción o el abuso del alcohol, las drogas o hábitos como la

adicción al trabajo, los efectos de la inconsciencia pueden ser, a corto o largo plazo, letales.

Si prestamos atención a lo que hace nuestra mente, no tardaremos en darnos cuenta de la cantidad de actividad mental y emocional que discurre por debajo de la superficie. Esa incesante corriente de pensamientos y sentimientos consume gran parte de nuestra energía y se convierte en un obstáculo que nos impide experimentar breves momentos de tranquilidad y satisfacción.

Resulta muy difícil permanecer tranquilo y relajado cuando nuestra mente se ve dominada, como tantas veces ocurre, por la insatisfacción y la inconsciencia. Entonces, por el contrario, nos sentimos fragmentados y motivados. Pensamos esto *y* aquello y queremos eso *y* lo de más allá. Pero no es de extrañar que una y otra cosa se contrapongan. Este estado mental puede afectar seriamente a nuestra capacidad de hacer algo o hasta de ver las cosas con claridad. Y, en tales casos, podemos ignorar *lo que* estamos pensando, sintiendo o haciendo y, lo que todavía resulta peor, no saber siquiera que estamos ignorándolo. Quizás creamos saber lo que estamos pensando, sintiendo y haciendo y lo que está sucediendo, pero este, en el mejor de los casos, probablemente no sea más que un conocimiento fragmentario. En realidad, nos vemos impulsados por lo que nos gusta y lo que nos desagrada, completamente inconscientes de la tiranía ejercida por nuestros pensamientos y las conductas autodestructivas que, de ellos, se derivan.

Sócrates fue famoso en Atenas por la frase «Conócete a ti mismo». En cierta ocasión, según se dice, uno de sus discípulos le preguntó:

−Sócrates, tú dices: «Conócete a ti mismo». Pero ¿te conoces acaso?

−No, aunque cada vez sé más acerca de esa ignorancia −replicó.

La práctica de mindfulness nos familiariza con nuestra ignorancia. No es que mindfulness sea la «respuesta» a todos los problemas de la vida, sino que, con una mente clara, pueden verse mejor los problemas de la vida. El simple hecho de darnos cuenta de la mente que cree saber es un gran paso hacia delante en el camino de aprender a ver más allá de nuestras opiniones y de percibir las cosas como realmente son.

Un aspecto muy importante de nuestra vida y de nuestra experiencia que, como resultado de esta modalidad de funcionamiento automático, tendemos a ignorar, y del que solemos abusar y perder el control, es nuestro cuerpo.

Estamos tan desconectados de nuestro cuerpo que, la mayor parte del tiempo, ni siquiera sabemos cómo se siente y, en consecuencia, tendemos a no saber cómo se ve afectado por el entorno, por nuestras acciones y hasta por nuestros pensamientos y emociones. Pero, si ignoramos estas conexiones, veremos que nuestro cuerpo está fuera de control, sin que sepamos por qué. Como veremos en el capítulo 21, los síntomas físicos son mensajes enviados por nuestro cuerpo que nos permiten saber cómo está y cuáles son sus necesidades. Y cuanto más en contacto estemos con nuestro cuerpo debido al hecho de prestarle una atención sistemática, mejor entenderemos sus mensajes y en mejores condiciones estaremos para responder adecuadamente. Aprender a escuchar nuestro cuerpo es un requisito fundamental para aumentar nuestra salud y mejorar nuestra calidad de vida.

Aun algo tan sencillo como la relajación puede resultar frustrantemente escurridizo si no somos conscientes de nuestro cuerpo. El estrés de la vida cotidiana genera una tensión que tiende a ubicarse en determinados grupos musculares, como los hombros, la mandíbula o la frente. Lo primero que tenemos que hacer para liberar esta tensión es saber que está ahí, es decir, tenemos que sentirla. Luego tenemos que saber desconectar la modalidad piloto automático y volver a asumir el control de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Y ello implica, como más adelante veremos, concentrarnos en el cuerpo, experimentar las sensaciones procedentes de los músculos y enviarles el mensaje de relajar y aliviar la tensión, algo que podemos hacer, si estamos lo suficientemente atentos como para sentirlo, en el momento en que la tensión se acumula. Y no hay necesidad, para ello, de esperar a que nuestro cuerpo se convierta en una piedra. Si dejamos que las cosas lleguen tan lejos, la tensión se habrá asentado tanto que lo más probable es que hayamos olvidado lo que es estar relajado y no nos quede mucha esperanza de volver a relajarnos.

Un veterano de la guerra de Vietnam que llegó hace años a la clínica con dolor lumbar lo explicó en pocas palabras. Mientras yo estaba comprobando su flexibilidad y movilidad, me di cuenta de que estaba muy tenso y de que, por más que le pedía que se relajase, sus piernas seguían duras como piedras. Las tenía así desde el momento en que quedó herido al pisar una mina antipersona en Vietnam. Y cuando su médico le insistió en la necesidad de relajarse, respondió: «Pedirme que me relaje es tan absurdo como pedirme que me haga cirujano».

De nada servía pedirle a ese hombre que se relajara. Él era perfectamente

consciente de la necesidad de relajarse, pero no sabía cómo hacerlo. Tenía que experimentar el proceso de soltarse desde dentro de su cuerpo y de su mente. La práctica de la meditación le enseñó a relajarse y a dejar que la musculatura de sus piernas recuperase un tono más normal.

Cuando algo funciona mal en nuestro cuerpo o en nuestra mente, esperamos que la medicina pueda resolverlo, algo que, en muchos casos, es cierto. Pero casi todas las formas de tratamiento médico requieren, como más adelante veremos, nuestra colaboración activa. Esto es algo especialmente cierto en el caso de enfermedades o dolencias crónicas para las que la medicina carece de cura. En tal caso, nuestra calidad de vida depende fundamentalmente de la capacidad de conocer lo suficiente nuestro cuerpo y nuestra mente para mejorar nuestra salud dentro de los límites, siempre desconocidos, de lo posible. Asumir la responsabilidad de aprender más sobre nuestro cuerpo escuchándolo atentamente y cultivando nuestros recursos para sanar y mantener la salud es la mejor forma de colaborar, independientemente de nuestra edad, con los médicos y la medicina. Aquí es, precisamente, donde entra en escena la práctica de la meditación, potenciando esos esfuerzos y acelerando el proceso de sanación.

Nuestros pacientes suelen sorprenderse del primer contacto con la práctica de la meditación durante el programa REBAP. Habitualmente llegan con la idea de que la meditación consiste en hacer algo extraño, algo místico y fuera de lo normal o, en cualquier caso, algo relajante. Para liberarlos, desde el mismo momento de partida, de esta expectativa, damos a cada uno de los presentes tres pasas y les invitamos a que se las coman de una en una prestando, instante tras instante, una gran atención a lo que están haciendo y experimentando. Quizás, después de ver cómo se hace, algún lector interesado quiera probarlo por sí mismo.

Comenzamos prestando atención a una de las pasas y la observamos detenidamente, como si la viésemos por vez primera. Sentimos su textura con la yema de los dedos y observamos su color y superficies. También cobramos conciencia de cualquier idea que podamos tener acerca de pasas o comidas y tomamos buena nota de los pensamientos y sentimientos que, mientras la observamos, aparezcan sobre si las pasas nos gustan o nos desagradan. Luego la olemos y, finalmente, la acercamos conscientemente a nuestros labios, atentos al movimiento de la mano para colocarla en la posición adecuada y a

la salivación cuando nuestro cuerpo y nuestra mente anticipan su ingesta. El proceso prosigue cuando la introducimos en la boca y la masticamos lentamente, degustando su sabor. Después de masticarla, observamos también con plena conciencia la aparición del impulso a tragar y llegamos incluso a imaginar que nuestro cuerpo pesa ahora una pasa más. Luego hacemos lo mismo con la siguiente pasa sin seguir, en este caso, ninguna instrucción verbal o, dicho en otras palabras, en silencio. Y, por último, hacemos lo mismo con la tercera pasa.

La respuesta a este ejercicio es siempre positiva, aun para las personas a las que no les gustan las pasas. Dicen que, aunque solo sea por variar, les resulta muy satisfactorio comer de este modo, que por primera vez han experimentado el sabor de una pasa y que comer una sola puede resultar satisfactorio. Siempre hay alguien que dice también que, de comer así, comeríamos menos y la comida nos resultaría más placentera y satisfactoria. También hay quienes comentan que, cuando se descubren metiéndose automáticamente una pasa en la boca antes de haberse comido la anterior, reconocen que ese es su modo habitual de comer.

Como la mayoría empleamos la comida para satisfacer carencias emocionales, especialmente cuando nos sentimos ansiosos, deprimidos o sencillamente aburridos, el simple ejercicio de enlentecer el ritmo y prestar una atención especial a lo que hacemos ilustra lo poderosas, incontrolables e inútiles que son muchas de nuestras rutinas alimentarias y lo sencillo y satisfactorio que puede ser cobrar conciencia de lo que hacemos mientras estamos haciéndolo.

El hecho es que, cuando empezamos a prestar más atención, nuestra relación con las cosas cambia. Vemos más y con más profundidad y claridad. Entonces podemos empezar a ver un orden y una conexión entre cosas que anteriormente nos parecían desconectadas, como la conexión entre los impulsos que llegan a nuestra mente y, desatendiendo los mensajes que nos dicen que hemos comido lo suficiente, seguir comiendo. Este tipo de atención nos convierte literalmente en personas más despiertas. Es una forma de salir de la forma habitual de ver y hacer las cosas mecánicamente y sin darnos cuenta de ello. Cuando comemos atentamente estamos en contacto con nuestra comida, porque nuestra mente no está distraída, o, mejor dicho, está *menos* distraída porque, al no pensar en otras cosas, presta atención a la comida. Y cuando, en tal caso, miramos una pasa, la vemos y, cuando la masticamos, la degustamos.

Saber lo que hacemos mientras lo estamos haciendo es la esencia de la práctica de mindfulness. Este es un conocimiento no conceptual o, mejor dicho, un conocimiento más que conceptual, la conciencia misma. Es una capacidad que todos tenemos. Por ello denominamos «meditación de la comida» al ejercicio de la pasa. También es una forma de aclarar que no hay nada especialmente extraño ni místico en el hecho de meditar o estar atentos. Lo único que, para ello, se requiere es prestar atención, instante tras instante, a nuestra experiencia. Y esto nos conduce directamente a nuevas formas de ver y de ser porque, cuando lo reconocemos y honramos adecuadamente, el presente nos revela algo tan especial que parece mágico: *este es el único momento que realmente tenemos*. El presente es el único momento que tenemos para saber algo. El presente es el único momento que tenemos para percibir, aprender, actuar, cambiar, sanar y amar. Por ello insistimos tanto en la necesidad de ser conscientes instante tras instante. Aunque tengamos que aprender esta forma de conocimiento a través del ejercicio, el esfuerzo es su propio fin. Entonces nuestra experiencia se vivifica y nuestra vida se torna más real.

Como veremos en el siguiente capítulo, la práctica de mindfulness es una forma muy útil de simplificar deliberadamente nuestra vida. Y esto es algo que podemos hacer dedicando un tiempo a la paz y la tranquilidad y concentrándonos en las experiencias básicas de la vida, como la respiración, las sensaciones corporales y el flujo de pensamientos que discurren por nuestra mente. No es necesario mucho tiempo para que la práctica formal de la meditación impregne nuestra vida cotidiana e, independientemente de lo que estemos haciendo, acabemos prestando una atención voluntaria a lo que ocurre instante tras instante. No es de extrañar entonces que nos descubramos prestando atención en otros momentos de nuestra vida y no solo cuando estamos «meditando».

Nosotros practicamos mindfulness recordando la necesidad de estar lo más presentes posible durante todos los momentos de nuestra vida vigílica, algo que debemos hacer de un modo tan amable como decidido y disciplinado. Podemos practicar sacando la basura atentamente, comiendo atentamente y conduciendo atentamente. Podemos practicar atravesando los altibajos que la vida nos depare y las tormentas, tanto externas como internas, que atraviesen nuestra mente y nuestro cuerpo. Podemos aprender dándonos cuenta de nuestros miedos y de nuestro dolor, simultáneamente estabilizados y alentados

por la conexión con nuestras dimensiones más profundas, una sabiduría discriminativa que nos ayuda a penetrar y trascender el miedo y el dolor y a descubrir la paz y la esperanza que se oculta en las situaciones en que nos encontramos *tal cual son*.

Y debo decir que, en este sentido, empleamos la palabra *práctica* en un sentido muy especial. No nos referimos a ejercitar o perfeccionar una habilidad para poder emplearla en otro momento. La práctica, en el contexto de la meditación, consiste en «permanecer deliberadamente en el presente». No existe, en la meditación, diferencia alguna entre medio y fin. La meditación no pretende llegar a otro sitio, sino enseñarnos a estar completamente donde estamos. Es cierto que, con el paso del tiempo, nuestra práctica va profundizándose, pero no lo es menos que ese no es nuestro objetivo. Nuestro viaje hacia una mayor salud y bienestar es, realmente, una progresión natural. La conciencia, la visión profunda y la salud maduran cuando estamos dispuestos a prestar atención al momento presente sin olvidar que este momento es, en última instancia, el único que tenemos para vivir.

2. LOS FUNDAMENTOS DE LA PRÁCTICA

El cultivo del poder sanador de mindfulness no se limita a seguir mecánicamente una receta o un manual de instrucciones. Ningún proceso de aprendizaje real funciona así. El aprendizaje, la visión y el cambio solo son posibles cuando nuestra mente permanece abierta y receptiva. La práctica de mindfulness nos obliga a entregar al proceso la totalidad de nuestro ser. Y no basta, para ello, con sentarnos en una postura meditativa y esperar que suceda algo mágico, ni con poner un CD esperando que este «haga algo» por nosotros.

En ese sentido, la actitud con la que asumimos la práctica de mindfulness resulta fundamental. Esa es la tierra en la que cultivaremos la capacidad de relajar nuestro cuerpo y de tranquilizar nuestra mente, de concentrarnos y ver con mayor claridad. Y será difícil, si esa es una tierra yerma, es decir, si nuestra energía y compromiso con la práctica son pobres, desarrollar el sosiego y la relajación necesarios. Si nos empeñamos en relajarnos y esperar que «suceda algo», acabaremos convirtiéndola en una tierra baldía y llegando a la conclusión equivocada de que «la meditación no funciona».

El cultivo de la conciencia meditativa requiere de una forma completamente nueva de considerar el proceso del aprendizaje. Como, en nuestra mente, están tan arraigadas las ideas de que sabemos lo que necesitamos y dónde queremos ir, corremos el riesgo de incurrir fácilmente en el error de tratar de controlar las cosas para que funcionen a «nuestro modo», es decir, al modo en que a nosotros nos gustaría. Pero lo cierto es que esta actitud es contraria al trabajo de la conciencia y de la sanación. La conciencia solo consiste en prestar atención y ver las cosas como son. No es necesario, para ello, cambiar absolutamente nada. Y la sanación, por su parte, requiere receptividad, aceptación y conexión con la totalidad. Y, del mismo modo que no podemos obligarnos a dormir, tampoco podemos forzar nada de esto. Lo único que, en tal caso, debemos hacer consiste en establecer las condiciones necesarias para

conciliar el sueño y soltar. Tampoco podemos, del mismo modo, relajarnos a fuerza de voluntad, porque ese esfuerzo no hace sino generar tensión y frustración.

Si empezamos la práctica de la meditación pensando «esto no funcionará, pero, pese a ello, voy a intentarlo», lo más probable es que no consigamos nada. En tal caso, la primera vez que sintamos dolor o malestar, nos diremos: «¿Lo ves? Ya te había dicho yo que el dolor no desaparecería», o «Ya sabía yo que no lograría concentrarme», corroborando así nuestra sospecha inicial y abandonando pronto la práctica.

Si, por el contrario, nos aproximamos como «verdaderos creyentes», convencidos de que ese es nuestro camino y de que mindfulness es «la respuesta», lo más probable es que acabemos decepcionados. Apenas descubramos, en tal caso, que seguimos siendo la misma persona de siempre y que no basta, para llevar a cabo este trabajo, con la creencia romántica en el valor de la meditación, de la relajación o de mindfulness, sino que es necesario un esfuerzo perseverante, nuestro entusiasmo acabará considerablemente mermado.

Nuestro trabajo en la Clínica de Reducción del Estrés ha puesto de relieve que quienes mejores resultados obtienen son las personas que se acercan con una actitud escéptica, es decir, con una actitud del tipo «No sé si esto funcionará. Tengo mis dudas, pero haré todo lo que esté en mis manos y veremos qué es lo que ocurre».

La actitud con la que abordamos la práctica de la atención plena determina el valor que, a largo plazo, tendrá para nosotros. Por ello conviene cultivar deliberadamente ciertas actitudes muy útiles para que el proceso de la meditación dé sus mejores frutos. No olvidemos que son precisamente nuestras intenciones las que establecen el escenario de lo posible. Ellas nos recuerdan, instante tras instante, por qué estamos practicando. El mantenimiento, en nuestra mente, de esas intenciones constituye, de hecho, una parte importante del entrenamiento, como forma de dirigir y encauzar nuestra energía para poder llevar mejor a cabo el trabajo de desarrollo y sanación.

La práctica que enseñamos en el programa REBAP se asienta en siete grandes pilares, que son: no enjuiciar, la paciencia, la mente de principiante, la confianza, el no forzamiento, la aceptación, y soltar. El cultivo de esas actitudes debe ser consciente. No se trata de actitudes independientes, sino que cada una de ellas asienta, al tiempo que determina, el grado de cultivo y de

desarrollo de las demás. Trabajar con una nos lleva rápidamente a las otras. Veamos ahora, antes de enfrentarnos a las prácticas de meditación, los fundamentos sobre los cuales se asienta la práctica meditativa para familiarizarnos, desde el comienzo, con esas actitudes. Convendrá, pues, cuando nos ocupemos de la práctica, volver a leer este capítulo para recordar el modo en que estas actitudes abonan la tierra que favorece la práctica de mindfulness.

LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

1. No enjuiciar

El cultivo de mindfulness consiste en prestar mucha atención a la experiencia instante tras instante sin quedarnos, por ello, atrapados en nuestras ideas, opiniones, gustos y aversiones. Esta actitud nos permite ver, más allá de nuestras lentes y agendas, las cosas como son. Pero, para adoptar esta actitud hacia nuestra experiencia, es preciso dar un paso atrás. De ese modo, nos alejaremos lo suficiente de nuestra experiencia interna y externa para darnos cuenta de la continua corriente de juicios y reacciones que habitualmente nos desbordan. No es extraño que, al empezar a prestar atención a la actividad de nuestra mente, descubramos sorprendidos que estamos enjuiciando de continuo nuestra experiencia. Nuestra mente categoriza y etiqueta casi todo lo que ve. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en función de lo que nos parece importante. Calificamos algunas cosas, a personas y acontecimientos como «buenos» porque nos hacen sentir bien y descalificamos otros como «malos» porque, por alguna razón, nos hacen sentir mal. Y a todo lo que, para nosotros, no tiene mucha importancia lo consideramos «neutro». Así es como nuestra conciencia desconecta de cosas, personas y acontecimientos neutros porque los considera demasiado aburridos como para prestarles atención.

El hábito, generalmente inconsciente, de categorizar y juzgar nuestra experiencia nos encierra en reacciones automáticas que, en muchos casos, carecen de fundamento objetivo. Estos juicios secuestran nuestra mente y nos impiden encontrar la paz interior y discernir lo que de verdad está ocurriendo, tanto interna como externamente. Es como si nuestra mente fuese un yo-yo,

subiendo y bajando durante todo el día por la cuerda de nuestros juicios. Y si tenemos dudas acerca de esta descripción de nuestra mente, basta con observar durante 10 minutos, por ejemplo, lo mucho que nos preocupan las cosas que nos gustan y nos desagradan mientras desempeñamos nuestras actividades.

Lo primero que tenemos que hacer, si queremos descubrir una forma más eficaz de gestionar el estrés de nuestra vida, es tomar conciencia de la actitud de enjuiciarlo automáticamente todo para liberarnos de la tiranía de nuestros prejuicios y miedos y ver más allá.

Es importante reconocer, al practicar mindfulness, esta cualidad enjuiciadora de nuestra mente apenas aparece y, suspendiendo deliberadamente el juicio, asumir una perspectiva más amplia e imparcial que nos recuerde, del mejor modo posible, la necesidad de observar sencillamente lo que ocurre, incluidas nuestras reacciones. No tenemos que empeñarnos, pues, cuando descubramos que nuestra mente está enjuiciando la experiencia, en dejar de hacerlo. Eso sería poco inteligente. Lo único que necesitamos es cobrar conciencia de lo que ocurre. No existe necesidad alguna de enjuiciar los juicios, porque eso no haría sino rizar más el rizo y complicar más todavía las cosas.

Supongamos, por ejemplo que, como hicimos en el capítulo anterior y seguiremos haciendo en el siguiente, estamos practicando la observación de la respiración y que, en un determinado momento, nos damos cuenta de que nuestra mente está diciendo cosas tales como: «¡Menudo aburrimiento!», «Esto no funciona», o «No puedo seguir con esto». Es muy importante que, apenas aparezcan en tu mente todos estos juicios, los reconozcas como tales y recuerdes que la práctica solo consiste en suspender los juicios y observar simplemente *cualquier cosa* que aparezca, incluidos tus propios pensamientos, sin reaccionar ni dejarte arrastrar por ellos. Luego puedes dirigir de nuevo tu atención plena a la respiración.

2. Paciencia

La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que entendemos y aceptamos que las cosas se despliegan a su ritmo. Es cierto que un niño puede

ayudar a que la mariposa salga de su crisálida, pero no lo es menos que eso no la beneficiará en modo alguno. Cualquier adulto sabe que es imposible acelerar ese proceso y que la mariposa saldrá en el momento preciso en que deba salir.

Debemos ser, cuando practicamos mindfulness, tan pacientes con nuestro cuerpo como con nuestra mente. No es necesario que nos impacientemos por estar tensos, nerviosos o asustados, por el hecho de que nuestra mente esté juzgando de continuo, o por llevar practicando un tiempo, sin que ocurra nada especial. Conviene darnos el espacio suficiente para tener estas experiencias. ¿Por qué? ¡Por el simple hecho de que estamos experimentándolas! Cuando se presentan, son nuestra realidad y forman parte del despliegue, en este instante, de nuestra vida. Por ello debemos tratarlas con el mismo cuidado con el que tratamos a una mariposa. ¿Por qué deberíamos empeñarnos en pasar de un momento a otro supuestamente «mejor»? Nuestra vida, a fin de cuentas, está compuesta por todos y cada uno de esos instantes.

Cuando practicamos esta forma de estar con nosotros, acabamos descubriendo que nuestra mente posee «una mente propia». Ya hemos visto, en el capítulo 1, que una de sus actividades favoritas consiste en quedarse enredada con los pensamientos y perderse en el pasado o en el futuro. Y, sean agradables, dolorosos o generadores de ansiedad, lo cierto es que el pensamiento influye muy poderosamente en nuestra conciencia, eclipsándola. La mayor parte del tiempo, los pensamientos nos desconectan del presente y nos impiden percibirlo.

La paciencia es una cualidad especialmente útil de invocar cuando nuestra mente está agitada. Puede ayudarnos a aceptar la tendencia de la mente a divagar y recordarnos que no tenemos que acompañarla en sus excursiones. La práctica de la paciencia nos recuerda que no es necesario llenar de actividades e ideas nuestros momentos para que, de ese modo, sean más ricos. De hecho, nos ayuda a recordar que lo cierto es exactamente lo contrario. Ser paciente consiste simplemente en permanecer completamente abiertos a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, como sucede con la mariposa, las cosas discurren a su propio ritmo.

3. Mente de principiante

La experiencia del momento presente nos pone en contacto con la riqueza de la vida. Con demasiada frecuencia dejamos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que «sabemos» nos impidan ver las cosas como son. Tendemos a dar por sentado lo ordinario y a no advertir que, en su seno, descansa lo extraordinario. Si queremos ver la riqueza del momento presente, debemos cultivar lo que se conoce como «mente de principiante», es decir, una mente dispuesta a verlo todo como si lo viese por primera vez.

Esta actitud es especialmente importante cuando emprendemos las prácticas formales de meditación descritas en los siguientes capítulos. Sea cual fuere la técnica concreta que estemos utilizando e independientemente de que se trate del escáner corporal, la meditación sedente o el yoga, hagámoslo con una mente de principiante para librarnos, de ese modo, de las expectativas generadas por la experiencia pasada. La «mente de principiante» nos permite permanecer receptivos a nuevas posibilidades y evita que nos quedemos atrapados en el surco de nuestra pericia, que a menudo cree saber más de lo que sabe. Pero lo cierto es que, como no hay dos momentos iguales, cada momento encierra posibilidades únicas. Esta es la simple verdad que explica la necesidad de alentar una mente de principiante.

Podemos abordar el cultivo de nuestra mente de principiante en la vida cotidiana como si de un experimento se tratara. Preguntémonos, la próxima vez que nos encontremos con alguien con quien estemos familiarizados, si estamos viendo a esa persona con ojos nuevos tal como es, o si estamos viendo simplemente la proyección, sobre ella, de nuestros pensamientos y sentimientos. Hagamos esto con nuestros hijos, nuestra esposa, nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo y hasta, si lo tenemos, con nuestro perro o nuestro gato, y tratemos de hacerlo también con los problemas, en el mismo momento en que aparecen, y con la naturaleza. ¿Podemos ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas tal como son en este preciso instante con una mente limpia y despejada, o solo podemos verlos a través del velo de la neblina interpuesta por nuestros pensamientos, opiniones y emociones?

4. Confianza

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye un aspecto fundamental del entrenamiento meditativo. Por más que, en el camino, podamos cometer algunos «errores», es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra autoridad que depender siempre de una guía externa. ¿Por qué no hacer caso a nuestras sensaciones si, en algún momento, algo nos parece bien?, o ¿por qué deberíamos descartarlas por el hecho de que una autoridad o un grupo de gente piense de manera diferente a nosotros? Confiar en nosotros y en nuestra sabiduría y bondad esenciales es muy importante en todas las facetas de la práctica de la meditación. Este es un consejo muy interesante, especialmente en el caso del yoga, y conviene que, cuando nuestro cuerpo nos diga que, en un determinado momento, debemos detenernos o dar un paso atrás, obedezcamos a nuestras sensaciones porque, si no les hacemos caso, podemos acabar lesionándonos.

Hay personas que, cuando emprenden la práctica de la meditación, están tan atrapadas en la reputación y autoridad de sus maestros que no hacen caso de sus sentimientos ni de sus intuiciones. Creen que su maestro es una persona mucho más sabia y avanzada que ellos, razón por la cual deben venerarlo como un modelo de sabiduría perfecta y tomar sus palabras como si de la verdad se tratara. Esta actitud, sin embargo, es completamente contraria al espíritu de la meditación, que subraya la necesidad de ser uno mismo y de entender lo que eso significa. Quien se dedica a imitar a otra persona, sea esta quien sea, está caminando en una dirección equivocada.

Es imposible convertirse en otra persona. Nuestra única esperanza consiste en ser nosotros mismos cada vez más plenamente. Esta es la razón fundamental de la práctica de la meditación. Los maestros, los libros, los CD y las aplicaciones son meras guías, indicadores y sugerencias. Es muy importante permanecer abiertos y receptivos a lo que puedan enseñarnos otras fuentes, pero, en última instancia, cada uno tiene que vivir su propia vida, instante tras instante. La práctica de mindfulness pasa por asumir la responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro ser y confiar en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más sencillo nos resultará confiar en los demás y advertir, en ellos, su bondad básica.

5. No forzamiento

Casi todo lo que hacemos apunta a algún objetivo, conseguir algo o llegar a algún lugar. Pero esta actitud, en el caso de la meditación, puede convertirse en un verdadero obstáculo. Y ello es así porque la meditación es diferente de cualquier otra actividad humana. Aunque requiera mucho trabajo y energía de un determinado tipo, lo cierto es que la meditación no tiene tanto que ver con hacer como con no hacer. Su único objetivo consiste en ser nosotros mismos. Lo curioso y un tanto paradójico es que ya lo somos. Pero esa paradoja y extrañeza pueden señalan el camino a una nueva forma de ser, una forma de ser, derivada del cultivo intencional de la actitud de no forzamiento, que nos enseña a ser más esforzándonos menos.

Si, por ejemplo, nos sentamos a meditar pensando «Ahora voy a relajarme, iluminarme, controlar mi dolor o convertirme en una persona mejor», estaremos introduciendo en nuestra mente una idea de dónde deberíamos estar que suele ser una secuela de la idea de que ahora no estamos bien («si estuviera más tranquilo, si fuese más inteligente, si me esforzase más en trabajar en esto o aquello, si mi corazón funcionase mejor o mi rodilla no me doliese, estaría bien… pero, en este momento, no estoy bien»).

Esta actitud, sin embargo, socava el cultivo de mindfulness, que consiste simplemente en prestar atención a lo que está ocurriendo. Si estamos tensos, prestemos atención a la tensión; si estamos doloridos, sintamos nuestro dolor del mejor modo posible; si estamos criticándonos, observemos simplemente la actividad de nuestra mente enjuiciadora. Simplemente observemos. Recordemos que la atención plena consiste sencillamente en permitir que estén presentes todas y cada una de las cosas que aparecen instante tras instante, porque lo cierto es que están aquí. Abrámonos a ello y mantengámoslo en nuestra conciencia. Y no es necesario, para eso, hacer nada especial.

La gente se acerca a la Clínica de Reducción del Estrés enviada por sus médicos o por su cuenta y riesgo porque algo les ocurre. En la primera entrevista, les pedimos que identifiquen tres objetivos con los que, durante el programa, deseen trabajar, pero luego, para su sorpresa, les animamos a que, durante las 8 semanas que dura el programa, no traten de realizar ningún avance destinado a conseguir sus objetivos. Y, en el caso concreto de que uno de sus objetivos consista en reducir la tensión arterial o aliviar el dolor o la ansiedad, les invitamos a que no pretendan reducir la tensión ni hacer desaparecer el dolor o la ansiedad, sino que permanezcan sencillamente

presentes y sigan meticulosamente las instrucciones que vayamos ofreciéndoles.

Como veremos en breve, el mejor modo de lograr nuestros objetivos en el dominio de la meditación consiste en abandonar todo empeño en alcanzar determinados objetivos y centrarnos cuidadosamente, en su lugar, en ver y aceptar, instante tras instante, las cosas como son. Con paciencia y una práctica regular, el avance hacia nuestro objetivo se producirá por sí solo. De este modo, el movimiento se convierte en un despliegue que se lleva a cabo en nuestro interior.

6. Aceptación

La aceptación significa ver las cosas como realmente son en el momento presente. Si, por ejemplo, tenemos un dolor de cabeza, aceptemos que tenemos un dolor de cabeza. ¿Y por qué no aceptar del mismo modo que, si tenemos unos kilos de más, será porque así es, en este momento, nuestro cuerpo? Más pronto o más tarde tendremos que hacer las paces con las cosas como son y aceptarlas, aunque acabemos de escuchar un diagnóstico de cáncer o la noticia de la muerte de un ser querido. A menudo, la aceptación solo se alcanza después de haber atravesado una fase de negación e ira emocionalmente muy cargados. Estos estadios forman parte de una secuencia natural del proceso de aceptación de lo que es y constituyen una faceta básica del proceso curativo. De hecho, mi definición operativa de la sanación es la siguiente: «Aceptar las cosas como son».

Dejando de lado, por el momento, las grandes calamidades, que requieren mucho tiempo para sanar, es mucha la energía que cotidianamente desperdiciamos negando y resistiéndonos a lo que es porque, cuando lo hacemos así, nos empeñamos en forzar las cosas a que sean como nos gustaría, lo que no hace sino generar más tensión y obstaculizar el cambio positivo. Podemos estar tan ocupados esforzándonos y luchando que apenas nos quede energía para sanar y crecer, y que lo poco que nos quede pueda disiparse por nuestra falta de conciencia y de intencionalidad.

De nada sirve, si tenemos exceso de peso y nuestro cuerpo nos desagrada, esperar a aceptarlo cuando tengamos el peso que creemos que debemos tener.

Llega un momento en que, si no queremos seguir atrapados en un frustrante círculo vicioso, debemos aceptar nuestro peso actual, porque este es el único instante en que podemos estar a gusto con nosotros. Recordemos que el momento presente es el único que tenemos para cualquier cosa. Cualquier posible cambio pasa por aceptarnos tal como somos. Y decidir hacerlo así es un acto inteligente y compasivo con uno mismo.

Poco importa, cuando empezamos a pensar de este modo, el hecho de perder peso. En tales condiciones, además, adelgazar resulta mucho más probable. El cultivo deliberado de la aceptación establece las condiciones necesarias para la sanación.

La aceptación no significa que tenga que gustarnos todo o que, renunciando a nuestros principios y valores, asumamos una actitud pasiva ante todo. Tampoco significa que tengamos que estar satisfechos con las cosas como son, que debamos resignarnos a tolerar las cosas como «tienen que ser», que debamos renunciar a intentar romper nuestros hábitos autodestructivos, renunciar a nuestros deseos de cambiar y crecer, tolerar la injusticia, o evitar implicarnos en cambiar el mundo que nos rodea, porque, como es así, no cabe esperar ningún cambio. La aceptación no tiene nada que ver con la resignación pasiva. La aceptación de la que hablamos significa tomar, más pronto o más tarde, la decisión de ver las cosas como realmente son. Esta es una actitud que prepara el camino para actuar adecuadamente en la vida, con independencia de lo que ocurra. Porque, cuando nuestra visión no se ve enturbiada por juicios o deseos al servicio de uno mismo, de nuestra mente, de nuestros temores o de nuestros prejuicios y tenemos una idea clara de lo que está ocurriendo, también es más probable que sepamos lo que tenemos que hacer.

La práctica de la meditación consiste en el cultivo de la aceptación de lo que cada momento nos trae y de permanecer con ello tal cual es, sin superponer nuestras ideas de lo que «deberíamos» estar sintiendo, pensando o viendo. Muy al contrario, nos recordamos la necesidad de permanecer receptivos y abiertos a lo que estemos sintiendo, pensando o viendo, y a aceptarlo por el simple hecho de que ahora está aquí. Si mantenemos nuestra atención centrada en el presente, podemos estar seguros de que, sea lo que fuere aquello a lo que, en este momento, estemos prestando atención, acabará cambiando, lo que nos proporcionará la oportunidad de ejercitar la aceptación independientemente de lo que pase en el instante siguiente. Es innecesario insistir en la sabiduría encerrada en el cultivo de la aceptación.

7. Soltar

Parece que, en la India, hay una forma muy inteligente de cazar monos. Según dicen, los cazadores hacen, en un coco, un agujero lo suficientemente grande como para que el mono pueda meter su mano, pero no tanto como para que pueda introducir el puño. Luego perforan un par de agujeros más pequeños en el otro extremo, por los que pasan un alambre cuyo extremo atan a la base de un árbol. Finalmente dejan un plátano en el interior del coco y se esconden. Cuando un mono baja del árbol, introduce su mano en el coco y toma el plátano. Y, aunque lo único que el mono tiene que hacer para sacar la mano es soltar el plátano… no parece muy dispuesto a hacerlo.

Algo parecido, pese a toda nuestra inteligencia, nos sucede a nosotros. Por eso, el cultivo de la actitud de soltar, es decir, de no apego, resulta fundamental para la práctica de mindfulness. Cuando empezamos a prestar atención a nuestra experiencia interna, descubrimos la existencia de ciertos pensamientos, sentimientos y situaciones a los que la mente insiste en aferrarse. Si son agradables, tratamos de prolongar, estirar e invocar de nuevo esos pensamientos, sentimientos y situaciones.

De manera parecida, hay muchos pensamientos, sentimientos y experiencias de los que tratamos de desembarazarnos o protegernos porque, de un modo u otro, nos parecen desagradables, dolorosos y amenazadores.

Durante la práctica de la meditación, dejamos deliberadamente de lado la tendencia a aferrarnos a determinados aspectos de nuestra experiencia y rechazar otros. Lo único que, en tal caso, hacemos es dejar que la experiencia sea la que es y ejercitarnos en observarla instante tras instante. Soltar es una forma de dejar que las cosas sean, es decir, de aceptar las cosas como son. Recordémonos, mientras observamos el modo en que nuestra mente se aferra a ciertas cosas y se aleja de otras, la necesidad de soltar deliberadamente esos impulsos, para ver tan solo qué es lo que pasa cuando lo hacemos. Y cuando nos descubramos juzgando nuestra experiencia, soltemos esos juicios. Reconozcámoslos y dejémoslos estar y, al hacerlo así, facilitaremos su tránsito. Y hagamos también lo mismo cuando aparezcan ideas relativas al

pasado o al futuro. Observémoslas y descansemos simplemente en la conciencia.

Si tenemos dificultades en soltar algo, porque tiene un fuerte poder sobre nuestra mente, podemos dirigir nuestra atención hacia lo que se siente «aferrándose» a ello. Aferrarnos o «identificarnos» es lo contrario a soltar. Podemos convertirnos en expertos en nuestros propios apegos, independientemente de cuáles sean estos, y de sus efectos en nuestra vida y en lo que se siente en el momento en que al final nos soltamos de sus consecuencias. El hecho de estar dispuestos a ver el modo en que nos aferramos pone de relieve, en el fondo, muchas cosas sobre la experiencia contraria. Independientemente de que nuestro intento de soltar tenga o no «éxito», mindfulness seguirá enseñándonos, siempre que estemos dispuestos a continuar mirando.

La experiencia de soltar no es nada extraña. Eso es, a fin de cuentas, lo que hacemos cada noche cuando vamos a dormir. Nos recluimos en un lugar silencioso, nos acostamos sobre una superficie acolchada, apagamos las luces y soltamos nuestra mente y nuestro cuerpo. Y si no podemos soltar, tampoco podremos dormir.

La mayoría hemos experimentado, en ocasiones, situaciones en las que, cuando vamos a dormir, nuestra mente no se calla. Este es uno de los primeros indicadores de un estrés elevado. En tales casos, estamos tan identificados con nuestras ideas que somos incapaces de librarnos de ellas. Y si nos empeñamos en dormir, no haremos sino empeorar todavía más las cosas. Quien puede dormir puede considerarse, pues, experto en soltar. Lo que ahora nos queda es practicar y aplicar también esta habilidad a las situaciones de la vida cotidiana.

Además de estas siete actitudes fundamentales de la práctica de mindfulness, hay otras cualidades de nuestra mente y de nuestro corazón que contribuyen a expandir y profundizar su encarnación en nuestra vida cotidiana. Nos referimos al cultivo de las actitudes de *la no violencia, la generosidad, la gratitud, la tolerancia, la amabilidad, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad*. En muchos sentidos, estas cualidades no están separadas de las siete que acabamos de mencionar y se derivan naturalmente de ellas y del hecho de prestar atención al modo en que nos comportamos ante situaciones desafiantes. El poder de esas actitudes se pone claramente de relieve

experimentando con ellas, sobre todo en momentos sencillos y relativamente relajados. Y esto es algo que podemos hacer fácilmente manteniéndolas, del mejor modo posible, en nuestra mente y advirtiendo lo difícil que puede ser permanecer en contacto con nuestra gratitud, con nuestros impulsos de generosidad y con nuestra amabilidad, en especial con nosotros mismos… o, dicho en otras palabras, dándonos cuenta, en momentos clave, de nuestra *falta* de confianza, paciencia, no violencia, generosidad, amabilidad, alegría empática o ecuanimidad. La atención plena a nuestra desconfianza, a nuestra impaciencia o a aferrarnos en lugar de soltar, dañar en lugar de cuidar o centrarnos en nosotros mismos en lugar de ser generosos, sigue siendo una forma de atención plena; y el cultivo deliberado de una conciencia despojada de juicios puede propiciar la emergencia lenta de un cambio que nos incline poco a poco hacia las cualidades más espaciosas y virtuosas que moran en el interior en todo ser humano. Entonces podemos ver, parafraseando a Thoreau, el modo de «influir en la calidad de nuestra vida».[12]

COMPROMISO, AUTODISCIPLINA E INTENCIONALIDAD

El cultivo deliberado de las actitudes de no enjuiciar, paciencia, confianza, mente de principiante, no forzamiento, aceptación y soltar profundiza y fortalece nuestro compromiso con las prácticas de meditación que presentaremos en los próximos capítulos.

Además de estas actitudes, necesitaremos aportar también a nuestra práctica una forma especial de energía o motivación. Mindfulness no aparece por el simple hecho de que hayamos decidido que no estaría mal ser más conscientes de las cosas. Para el desarrollo de una práctica meditativa y un elevado grado de atención plena son absolutamente necesarios el compromiso decidido de trabajar sobre uno mismo y la autodisciplina suficiente para perseverar en el proceso.

La norma fundamental de la clase de REBAP es que nadie va de oyente, sino que todo el mundo practica. No permitimos la presencia de observadores, ni cónyuges que no estén dispuestos a practicar la meditación como lo hacen los pacientes, es decir, 45 minutos al día y seis días, al menos, por semana. Los médicos, estudiantes de medicina, terapeutas, enfermeros y demás profesionales sanitarios que asisten formando parte de un programa de

entrenamiento para internos[13] deben estar dispuestos a practicar la meditación en las mismas condiciones que los pacientes. Difícilmente entenderán, a falta de esta experiencia directa, las situaciones que atravesarán los pacientes y el esfuerzo que requiere trabajar con las energías de nuestra mente y de nuestro cuerpo.

El compromiso que pedimos a nuestros pacientes durante las 8 semanas de duración del programa REBAP se asemeja al de cualquier proceso de entrenamiento atlético. El atleta que se entrena para un determinado evento no practica únicamente los días soleados, cuando le apetece, cuando está acompañado, o cuando dispone de tiempo. El atleta se entrena regularmente cada día, independientemente de que haga sol, de que se sienta bien o mal y de que el objetivo fijado para ese día le parezca que merece, o no, la pena.

Nosotros alentamos a nuestros pacientes a desarrollar la misma actitud. Por eso, como ya hemos mencionado, les decimos, desde el mismo comienzo: «No tiene que gustarte, solo tienes que hacerlo. Cuando hayan pasado las 8 semanas, podrás decirnos si te han sido o no de utilidad, pero, por el momento, sigue sencillamente practicando».

Su propio sufrimiento y la posibilidad de hacer algo por sí mismos para mejorar su estado de salud constituyen, por lo general, la motivación suficiente para que los pacientes que participan en el programa REBAP se comprometan, al menos durante las 8 semanas que dura el curso. El entrenamiento corpomental intensivo y el trabajo sistemático dentro del dominio del ser constituyen, para la mayoría, una experiencia nueva. La disciplina requiere que las personas adapten, de algún modo, el programa a su vida. Dedicar 45 minutos al día a la práctica de la meditación formal y llevar cada vez más la atención plena a la vida cotidiana requiere todo un cambio de estilo de vida.

Este tiempo no aparece por arte de magia en la vida de nadie. Para ello, tendremos que aclarar nuestras prioridades y reorganizar nuestros horarios con el fin de encontrar un tiempo que dedicar a la práctica. Esta es una de las cosas que, al empezar el programa de reducción del estrés, puede intensificar, a corto plazo, el grado de estrés de la vida de la persona.

Quienes nos dedicamos a la enseñanza en la clínica consideramos la práctica de la meditación como una parte esencial de nuestra vida y de nuestro desarrollo personal. No pedimos, por tanto, a nuestros pacientes algo que no hagamos regularmente. Sabemos muy bien lo que estamos pidiéndoles, porque también lo hacemos nosotros. Somos muy conscientes del esfuerzo que

requiere destinar un tiempo a la práctica de la meditación y de la importancia de vivir también de esta manera. Y cuando tenemos que contratar a alguien para ocupar un puesto dentro del personal de la clínica, solo tenemos en cuenta a quienes lleven años practicando cotidianamente la meditación. Las personas remitidas a la clínica tienen la impresión de que lo que se les ofrece no es un «remedio», sino una forma de «entrenamiento avanzado» para que puedan movilizar sus recursos curativos más profundos y mejorar sus habilidades de enfrentamiento. Bien podríamos pensar en ello como una forma de entrenamiento avanzado en el arte de vivir. El compromiso con la práctica de los instructores de REBAP transmite tácitamente a nuestros discípulos la convicción de que el viaje al que estamos invitándolos es una aventura vital que compartiremos las 8 semanas que dura el programa. Esta sensación de estar unidos en un objetivo común facilita el mantenimiento de la disciplina cotidiana. Lo que pedimos a nuestros pacientes y a nosotros va más allá, en el fondo, de dedicar un tiempo de práctica cotidiana de la meditación formal; porque el poder de la práctica solo se revelará si la convertimos en «una forma de ser». La verdadera práctica de mindfulness consiste en vivir nuestra vida instante tras instante hagamos lo que hagamos e independientemente de la circunstancia en que nos hallemos. Las 8 semanas de REBAP no son más que el punto de partida. El programa REBAP es, para nosotros, un punto de partida para vivir así el resto de nuestra vida. Lo que realmente importa es el cultivo y la encarnación continua de la atención plena.

Para beneficiarnos de este poder en nuestra propia vida, recomendamos reservar cada día un tiempo a la práctica o, al menos, seis de los siete días de la semana, durante las 8 semanas consecutivas que dura el curso. El simple hecho de reservar este tiempo constituye, de por sí, un cambio muy positivo de estilo de vida. Nuestras vidas son tan complejas y nuestras mentes suelen estar tan agitadas y ocupadas que es muy necesario, sobre todo al comienzo, proteger y apoyar nuestra práctica de la meditación dedicándole un tiempo especial y reservar también, en la medida de lo posible, un lugar especial en el que podamos practicar cómodamente y sintiéndonos «en casa».

Ese debe ser un tiempo libre de otros compromisos y de cualquier interrupción para poder ser nosotros sin tener que hacer ni responder a nada. Y, aunque tal cosa no siempre sea posible, resulta muy útil hacerlo así. Y una forma de alentar nuestro compromiso consiste en desconectar, durante el tiempo que practiquemos, todos nuestros dispositivos electrónicos.[14] Es muy

interesante, en tales casos, saber que ese es un tiempo y un lugar para estar exclusivamente con nosotros. Y es mucha la paz que, de ese modo, podemos obtener.

Una vez que nos hemos comprometido con nosotros mismos a practicar de este modo, entra en juego la autodisciplina. No es difícil perseguir objetivos que redunden en nuestro beneficio, pero perseverar en un camino en el que tropezamos con dificultades y no vemos «resultados» inmediatos es algo que pone a prueba nuestro compromiso. Ahí es donde entra en juego la decisión consciente de practicar, independientemente del modo en que, un determinado día, nos sintamos, sea oportuno o no, y hacerlo con la misma determinación con la que practica un atleta.

Tomada la decisión de practicar y elegido el momento adecuado, la práctica regular de la meditación formal no es tan difícil como uno pudiera pensar. La mayoría de las personas tienen una cierta disciplina. Cenar cada noche requiere cierta disciplina, como también la requiere levantarse por la mañana e ir al trabajo… o dedicarse tiempo a uno mismo. No van a pagarnos por ello y tampoco es probable que nos inscribamos en un programa en el que la presión social nos obligue a cumplir con nuestra parte del compromiso. Nuestra práctica debe asentarse en razones mejores que esas. Quizás sirvan la capacidad de aprender a funcionar mejor bajo presión, de estar más sanos y sentirnos mejor, de estar más relajados, de confiar más en nosotros o de ser más felices. Uno tiene que descubrir por sí mismo, en última instancia, por qué ha decidido asumir tal compromiso.

Hay quienes se resisten a la simple idea de dedicarse un tiempo a sí mismos. En los Estados Unidos, al menos, la ética puritana nos ha enseñado a sentirnos culpables cuando hacemos algo por nosotros. Hay quienes afirman tener una vocecilla interior que les insiste en que eso es egoísmo, o que no se merecen ese tipo de descanso. Hablando en términos generales, reconocen que se trata de un mensaje que les fue transmitido en un momento muy temprano de su vida («Vive para los demás, pero no para ti», o «Ayuda a los demás, pero despreocúpate de ti»).

¿Por qué, si no nos sentimos merecedores de dedicarnos un tiempo a nosotros, deberíamos considerarlo como una parte de nuestra práctica? ¿De dónde vienen esos sentimientos?, ¿de qué creencias se derivan?, ¿podemos observarlas y aceptarlas?, ¿son exactas?».

Pero lo cierto es que solo podemos ayudar a los demás si creemos que eso

es lo que importa, si estamos equilibrados. Difícilmente cabe considerar egoísmo a «perfeccionar» nuestro instrumento o a restablecer nuestras reservas de energía. Eso es algo que, en mi opinión, merece ser calificado como «inteligencia».

Afortunadamente, cuando la gente emprende la práctica no tarda en darse cuenta del efecto de mindfulness en su autoestima y en la calidad de su vida y de sus relaciones, y en superar la idea de que dedicarse tiempo a uno mismo es «egoísta» o «narcisista».

Nuestra sugerencia es que cada uno descubra cuál es el momento más adecuado para llevar a cabo su práctica. El mío es a primera hora de la mañana. Me gusta levantarme una hora antes de hacer otra cosa y dedicarme a meditar o hacer yoga. Me gusta el silencio que acompaña a esas horas. Sienta bien levantarse y no tener que hacer nada más que vivir el presente, permanecer con las cosas tal cual son con la mente abierta y consciente, desconectado de internet y de todos los dispositivos electrónicos, por más intensa que sea la tendencia a conectarnos. A esa hora no suena el teléfono. Sé que mi familia está dormida y que mi práctica de meditación no les roba tiempo que, de otro modo, podría dedicarles. Recuerdo que, cuando mis hijos eran pequeños, el menor parecía saber siempre, independientemente de la hora, que había alguien despierto en casa. Hubo una temporada en la que tuve que adelantar mi práctica a las cuatro de la madrugada, para asegurarme de que nadie me interrumpiera. También hubo un tiempo en el que los niños meditaban o hacían yoga conmigo. Yo nunca les he obligado, pero eso era algo que hacía papá, y no era extraño que, de vez en cuando, practicasen conmigo.

Practicar la meditación y el yoga a primera hora de la mañana influye positivamente, en mi caso, en el resto del día. Cuando empiezo el día morando en el silencio, descansando en la conciencia, habitando y nutriendo, de ese modo, el dominio del ser y cultivando la calma y la concentración, parece que me mantenga más atento y relajado el resto del día y más capaz también de reconocer el estrés y gestionarlo mejor. Los días en que conecto con mi cuerpo y lo trabajo suavemente estirando mis articulaciones y sintiendo mis músculos, mi cuerpo se siente más vivo y despierto que aquellos otros en que no lo hago. También estoy mucho más sensible al modo en que se encuentra mi cuerpo y a lo que tengo que observar como, por ejemplo, la región lumbar o el cuello, en el caso de que ese día concreto estén especialmente tensos o dolorosos.

A algunos de nuestros pacientes les gusta practicar a primera hora de la

mañana, aunque son muchos los que no pueden o no quieren hacerlo. En este sentido, dejamos que cada cual experimente y elija el momento que más le convenga. Lo que no se recomienda, sin embargo, al comienzo, es practicar a última hora de la noche, debido a las dificultades, cuando uno está cansado, para mantener la atención.

Son muchas las personas que, durante las primeras semanas del programa de reducción del estrés, tienen problemas para permanecer despiertas mientras llevan a cabo el escáner corporal (véase el **capítulo 5**), aun cuando lo hagan de día, porque se relajan mucho. Si, al despertar, me siento somnoliento, puedo lavarme la cara con agua fría hasta sentirme bien despierto. No quiero meditar aturdido, quiero estar bien atento. Esto puede parecer exagerado, pero, en realidad, solo se trata de afirmar la importancia de estar despierto mientras realizamos una práctica formal. No olvidemos que mindfulness tiene que ver con estar despierto. No se trata de cultivar la relajación hasta que la inconsciencia y el sueño lo cubran todo. Debemos hacer, por el contrario, lo que sea necesario para despertar llegando incluso, si es preciso, a despabilarnos con una ducha de agua fría.

La potencia de la meditación para disipar las tinieblas de nuestra falta de conciencia dependerá de nuestra motivación. Resulta difícil, cuando nos hallamos sumidos en la niebla, recordar la importancia de la práctica de mindfulness y restablecer las coordenadas de nuestra actitud. La confusión, la fatiga, la depresión y el nerviosismo son estados mentales poderosos que pueden sofocar nuestras mejores intenciones de practicar regularmente y es muy fácil quedarnos atrapados en ellas sin darnos cuenta siquiera.

Es entonces cuando se pone de manifiesto la importancia de nuestro compromiso con la práctica y el modo en que alienta nuestra perseverancia. El impulso adquirido mediante la práctica regular contribuye a mantener una cierta estabilidad y resistencia mental por más que nos hallemos sometidos a una extraordinaria presión para hacer las cosas que tenemos que hacer, o nos encontremos sumidos en la agitación, la confusión, la falta de claridad o la postergación. Estos son, de hecho, algunos de los momentos más provechosos de la práctica, pero no tanto como para desembarazarnos de nuestra confusión y de nuestros sentimientos, sino para ser conscientes de ellos y aceptarlos.

La mayoría de las personas que se acercan a la Clínica de Reducción del Estrés afirman que, independientemente de su problema médico, lo han hecho

para lograr una cierta paz mental. Este es, dado el sufrimiento físico y mental que pueden estar experimentando, un objetivo comprensible. Pero, para alcanzar la paz mental, hay que reavivar la visión de lo que uno quiere y mantener viva esa imagen ante las recaídas, los contratiempos y los obstáculos, tanto externos como internos, que pueden presentarse.

Yo creía que la práctica de la meditación era tan poderosa y curativa que, siempre que perseverásemos con regularidad en ella, acabaríamos finalmente creciendo y cambiando. Con el tiempo, sin embargo, he aprendido que también es necesario un cierto grado de visión personal. Quizás se trate de una visión de lo que somos o podríamos ser si viésemos con más claridad el modo en que nuestra mente está limitando nuestras posibilidades de crecer y si aprendiésemos a aceptar y a trabajar con nuestras limitaciones del momento. Esa visión o aspiración personal puede ser esencial para acompañarnos durante los inevitables bajones de motivación y dar continuidad a nuestra práctica.

Esta visión, para unos, puede ser la salud y la vitalidad, mientras que, para otros, puede ser la relajación, la amabilidad, la tranquilidad, la armonía o la sabiduría. Nuestra visión debería ser, para nosotros, lo más importante, lo que consideramos más fundamental para llegar a ser nuestro mejor yo, estar en paz con nosotros y ser personas más integradas y completas.

El precio de esta integración es nada menos que el compromiso de reconocer nuestra totalidad intrínseca y la fe inconmovible en nuestra capacidad de encarnarla en cualquier momento. Desde esta perspectiva, ya somos, incluidas nuestras imperfecciones, personas completas. El momento presente es el mejor de los momentos para abrirnos a esta dimensión de nuestro ser y encarnar la plena dimensionalidad de quienes, en nuestra conciencia, ya somos. En palabras de C.G. Jung: «El logro de la totalidad requiere poner en juego la totalidad de nuestro ser. Nada menos bastará. No hay, en este sentido, atajos, sustitutos ni componendas».

Partiendo de esta visión sobre el espíritu y las actitudes más útiles para el cultivo de la práctica meditativa, estamos ahora en condiciones de emprender la práctica.

3. EL PODER DE LA RESPIRACIÓN: UN ALIADO INSOSPECHADO EN EL PROCESO DE SANACIÓN

Los poetas y los científicos saben bien que nuestro organismo late con los ritmos de nuestros ancestros. Los ritmos y los pulsos son intrínsecos a toda forma de vida, desde el movimiento pulsátil de los cilios de las bacterias hasta los ciclos de la fotosíntesis y la respiración de las plantas y los ritmos circadianos de nuestro cuerpo y su bioquímica. Y estos ritmos del mundo biológico se hallan incardinados en los ritmos mayores del planeta, en el flujo y reflujo de las mareas, en los ciclos del carbono, del nitrógeno y del oxígeno de la biosfera, en los ciclos que jalonan el día y la noche y en la alternancia de las estaciones. Nuestros cuerpos están conectados con el planeta por un continuo intercambio rítmico en el que la materia y la energía van y vienen entre nuestro cuerpo y lo que denominamos «medio ambiente». Alguien calculó en cierta ocasión que, cada siete años, hablando en términos generales, todos los átomos de nuestro cuerpo se ven reemplazados por otros procedentes del exterior. ¿Merece entonces la pena, si la materia que compone hoy nuestro cuerpo ya no es la misma que la de hace 10 años, que nos preguntemos quiénes somos?

Una de las formas a través de las cuales se da este intercambio de materia y energía es a través de la respiración. Cada respiración nos sirve para intercambiar moléculas de dióxido de carbono procedentes del interior de nuestro cuerpo por otras de oxígeno procedentes del aire que nos rodea. Si este proceso de eliminación de residuos al espirar y de renovación al inspirar se interrumpiese unos minutos, la falta de oxígeno dañaría irreversiblemente nuestro cerebro y no tardaríamos en morir.

La respiración cuenta con un importante aliado para llevar a cabo su trabajo: el corazón. ¿No les parece sorprendente este extraordinario músculo que, durante toda nuestra vida, no deja de latir? Empieza a funcionar mucho antes de nacer y sigue haciéndolo, día tras día y año tras año, sin detenerse, durante toda nuestra existencia, y puede incluso ser mantenido vivo, por medios artificiales, un tiempo después de nuestra muerte.

El latido de nuestro corazón es, como la respiración, un ritmo vital fundamental. El corazón bombea la sangre rica en oxígeno procedente de los pulmones a través de las arterias y sus capilares, aportando a todas las células del cuerpo el oxígeno que necesitan para funcionar. Y, cuando entregan su oxígeno, los glóbulos rojos se cargan de dióxido de carbono, que es el principal producto de desecho de los tejidos vivos, que se ve así transportado por las venas hasta el corazón, desde donde se bombea a los pulmones y acaba descargándose en la atmósfera a través de una espiración que va seguida de otra inspiración que oxigena las moléculas portadoras de hemoglobina que, durante la siguiente contracción cardiaca, se ven bombeadas por todo el cuerpo. Este es, literalmente hablando, el pulso de la vida en nosotros, la expresión interiorizada de los ritmos del océano primordial, el flujo y el reflujo de la materia y la energía en nuestro cuerpo.

Respiramos desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos. Y el ritmo de nuestra respiración cambia considerablemente en función de nuestras actividades y de nuestros sentimientos. Se acelera con el ejercicio físico y los trastornos emocionales y se enlentece durante el sueño y la relajación. Tratemos, a modo de experimento, de ser conscientes de nuestra respiración mientras estamos excitados, enfadados, sorprendidos y relajados, y de darnos cuenta de todas sus transformaciones. Hay veces en que nuestra respiración es muy regular y, en otras, en cambio, desigual y hasta dificultosa.

Nosotros tenemos cierto control consciente de nuestra respiración. Podemos, si lo decidimos, controlar voluntariamente el ritmo y la profundidad de nuestra respiración, o retenerla durante un breve periodo de tiempo.

Independientemente, sin embargo, de que discurra lenta o rápidamente, controlada o a su ritmo, la respiración prosigue día y noche y año tras año, a través de todas las experiencias y estadios de nuestra vida. Por lo general la damos por sentada y no le prestamos atención a menos que ocurra algo que nos impida respirar con normalidad o a menos que empecemos a meditar.

La respiración desempeña un papel muy importante en la meditación y el

proceso curativo. A pesar de que quienes no han recibido ningún entrenamiento al respecto consideren que carece de todo interés, la respiración constituye un maestro y un aliado muy poderoso en el trabajo meditativo.

Las pulsaciones básicas del cuerpo son especialmente provechosas para concentrarnos en ellas durante la meditación, porque están íntimamente ligadas a nuestra experiencia de la vida. Aunque en teoría podamos concentrarnos en los latidos del corazón en lugar de hacerlo en la respiración, resulta mucho más fácil ser conscientes de esta. El hecho de que se trate de un proceso rítmico y de que esté cambiando de continuo la convierte, para nosotros, en algo muy valioso. Al concentrarnos en la respiración mientras meditamos aprendemos, desde el mismo comienzo, a sentirnos cómodos con el cambio. De ese modo nos damos cuenta de que tenemos que ser flexibles, de que tenemos que aprender a asistir a un proceso que no solo cuenta con ciclos y flujos, sino que también responde a nuestro estado emocional modificando su ritmo, a veces espectacularmente.

Nuestra respiración tiene la virtud añadida de ser un proceso muy adecuado para respaldar la conciencia continua en nuestra vida cotidiana. Mientras estamos vivos, la respiración siempre nos acompaña. Es imposible salir de casa sin ella. Siempre está ahí, estemos donde estemos, para que le prestemos atención, con independencia de lo que hagamos, sintamos o experimentemos. Conectar con la respiración nos trae de inmediato aquí y ahora, anclando nuestra conciencia al cuerpo en un proceso vital básico, rítmico y fluido. Hay personas que, cuando están nerviosas, tienen dificultades para respirar. Entonces empiezan a respirar cada vez más acelerada y superficialmente hasta acabar hiperventilándose lo que, al aumentar la cantidad de oxígeno en los pulmones y reducir la tasa de dióxido de carbono, provoca una sensación de opresión en el pecho habitualmente acompañada de mareo. Cuando súbitamente sentimos que nos falta el aire, solemos experimentar una sensación de miedo. Y, cuando el pánico nos desborda, resulta mucho más difícil controlar la respiración.

Las personas que sufren episodios de hiperventilación pueden llegar a creer que están experimentando un infarto y van a morir. En realidad, lo peor que puede ocurrirles es que pierdan el conocimiento, lo cual resulta bastante problemático. Perder el conocimiento es el modo que tiene el cuerpo de romper el círculo vicioso que empieza cuando uno siente que no puede

respirar, lo que conduce al pánico y acaba intensificando todavía más la sensación de no poder respirar. Desmayarse es el modo en el que el cuerpo permite que nuestra respiración recupere sola la normalidad. Y si no podemos controlar la respiración, nuestro cuerpo lo hará por nosotros, en el caso de que sea necesario, cortocircuitando nuestra conciencia y «reseteándose».

Cuando un paciente que sufre de crisis de hiperventilación llega a nuestra Clínica de Reducción del Estrés le pedimos, como hacemos con cualquier otro que, como primer paso para emprender la práctica formal de la meditación, se concentre en la respiración. La simple idea de concentrarse en la respiración provoca, en muchos de ellos, una sensación de ansiedad, y no son pocos los que tienen grandes problemas para *observar* la respiración sin tratar de controlarla. Con práctica, sin embargo, la mayoría recupera la confianza en la respiración, al tiempo que va familiarizándose con la práctica de la meditación.

Un bombero de 37 años llamado Gregg llegó a la clínica derivado por un psiquiatra después de una historia de un año de episodios de hiperventilación y de un tratamiento con medicamentos que no le sirvió de gran cosa. Todo había comenzado cuando, durante el incendio de un edificio, se vio envuelto por el humo. Cada vez que, después de ese momento, trataba de colocarse la mascarilla antigás para entrar en un edificio en llamas, su respiración se aceleraba y se hacía más superficial y era incapaz de colocarse la máscara. Fueron varias las ocasiones en que tuvo que ser transportado en ambulancia desde el incendio hasta la sala de urgencias del hospital más próximo porque creía estar a punto de experimentar un infarto, aunque siempre, sin embargo, se le diagnosticó hiperventilación. En el momento en que lo derivaron a la Clínica de Reducción del Estrés, llevaba un año sin poder entrar en un edificio en llamas para combatir el fuego.

Durante la primera clase, se le enseñó –como a cualquier otro– la técnica básica de observar la respiración. Apenas empezó, no obstante, a concentrarse en la sensación de entrada y salida del aire, sintió el disparo de la ansiedad. Pese a ello, se resistió a abandonar la sala y logró permanecer durante toda la clase. También se obligó, pese al malestar y el miedo que experimentaba debidos fundamentalmente a la desesperación, a practicar todos los días de esa semana. Esa primera semana de práctica del escáner corporal que, como en breve veremos, implica mucha concentración en la respiración fue, para él, una auténtica tortura. Cada vez que trataba de conectar con su respiración, se

sentía mal, como si la respiración fuese su enemigo. Gregg la veía como una fuerza ajena y potencialmente incontrolable que ya le había imposibilitado trabajar y había transformado la relación con sus compañeros de trabajo y su propia imagen como hombre.

Después de dos semanas de trabajo tenaz con la respiración mientras realizaba el escáner corporal, acabó descubriendo que podía volver a ponerse la máscara y entrar en un edificio en llamas.

Gregg describió luego a la clase cómo se había producido el cambio tan espectacular. Según dijo, cuanto más tiempo pasaba observando su respiración, más confiaba en ella. Aunque, al comienzo, no se daba cuenta, la práctica del escáner corporal iba relajándole y, en la medida en que se relajaba, sus sensaciones sobre la respiración empezaron a cambiar. Y, cuanto más tiempo pasaba observando la entrada y salida del aire que acompañaba a su respiración mientras el foco de su atención iba de un lado a otro del cuerpo siguiendo el escáner corporal, empezó a darse cuenta de cómo sentía realmente su respiración. Y también descubrió que se hallaba menos atrapado en sus ideas y miedos al respecto. Así fue como la experiencia directa le permitió advertir que la respiración no solo no era un enemigo, sino que podía utilizarla como un aliado para facilitar su relajación.

No supuso, para él, ningún gran salto ejercitar la conciencia de la respiración en otros momentos del día y emplearla para tranquilizarse estuviera donde estuviese. Un buen día se le ocurrió intentarlo mientras estaba en un incendio. Hasta entonces, había estado saliendo de vez en cuando a algún incendio, pero solo había podido desempeñar actividades de apoyo. Al ponerse la máscara, se concentró deliberadamente en su respiración, observándola, dejándola estar y aceptando la sensación de la máscara en su rostro, como hacía en casa cuando ejercitaba la aceptación de su respiración y de las sensaciones que acompañaban al escáner corporal. Y, para su sorpresa, descubrió que funcionaba.

A partir de ese día, Gregg no ha tenido problemas en colocarse la máscara y entrar en edificios en llamas. En los tres años posteriores a su paso por el programa, ha pasado por varios momentos en los que ha experimentado el miedo de encontrarse atrapado en lugares cerrados y llenos de humo, pero, en todos esos casos, ha sido consciente de su miedo y ha podido enlentecer su respiración y mantener su equilibrio mental; y nunca más ha vuelto a experimentar una crisis de hiperventilación.

La forma más sencilla y eficaz de empezar a cultivar mindfulness como práctica meditativa formal consiste simplemente en concentrar la atención en la respiración y ver lo que pasa mientras la mantenemos ahí, como hicimos en el capítulo 1, pero más de tres minutos. Son varias las regiones de nuestro cuerpo en las que podemos concentrar la atención de las sensaciones asociadas a la respiración. Una de ellas, obviamente, son las fosas nasales. Si observamos nuestra respiración desde ahí, nos concentraremos en la sensación del flujo del aire pasando por las fosas nasales. También podemos concentrarnos en la expansión y contracción del pecho, y en la sensación del vientre que, si está relajado, se hincha y deshincha a cada respiración.

La idea consiste, independientemente de la zona a la que decidamos prestar atención, en ser conscientes de las sensaciones que acompañan a la respiración en ese lugar concreto y de mantenerlas, instante tras instante, en el primer plano de nuestra conciencia. De este modo, *sentimos* el aire pasando a través de nuestras fosas nasales, *sentimos* el movimiento de los músculos del pecho asociados a la respiración y *sentimos* cómo nuestro vientre se hincha y deshincha.

Prestar atención a la respiración significa simplemente prestar atención. Eso es todo. No significa «empujarla», forzarla, profundizarla, ni modificar de ningún modo sus pautas y sus ritmos. Lo más probable es que nuestra respiración haya estado entrando y saliendo perfectamente de nuestro cuerpo durante años sin que hayamos tenido que hacer absolutamente nada. No existe, por más que hayamos decidido prestarle atención, necesidad alguna de controlarla. De hecho, tratar de controlarla resulta contraproducente. Todo el esfuerzo que hacemos durante la atención plena a la respiración consiste simplemente en ser conscientes de la *sensación* de cada inspiración y de la *sensación* de cada espiración o, si lo preferimos, de la sensación de la respiración en el momento en que cambia el sentido del flujo.

Otro error muy común en el que la gente suele incurrir al escuchar por vez primera las instrucciones de la meditación sobre la respiración consiste en entender que estamos pidiéndoles que *piensen* en su respiración. Pero eso es completamente incorrecto. ¡Centrarse en la respiración no significa pensar en ella, sino *cobrar conciencia* de la respiración *sintiendo* las sensaciones asociadas y *advirtiendo* sus cualidades cambiantes!

En la REBAP solemos concentrarnos en las sensaciones de la respiración en el vientre más que en las procedentes de las fosas nasales o el pecho. Y ello se debe en parte a que, durante los primeros estadios de la práctica, hacerlo así resulta especialmente tranquilizante y relajante. Todos los profesionales que, como parte de su trabajo, utilizan la respiración –como los cantantes de ópera, los músicos que tocan instrumentos de viento, los bailarines, los actores y los especialistas en artes marciales– son muy conscientes del valor de la respiración abdominal y de «asentar» o anclar la conciencia en esa región. Ellos saben por experiencia propia que, cuando la respiración procede del vientre, respiran más y pueden modular mejor la respiración.

Concentrarnos en la respiración abdominal puede resultar muy tranquilizante. De la misma manera que, cuando sopla el viento, la superficie del océano tiende a agitarse, las «condiciones climatológicas» de nuestra mente pueden afectar a las olas de nuestra respiración. Nuestra respiración tiende a agitarse cuando el entorno externo o el entorno interno no están tranquilos y en paz. Basta con sumergirnos tres o cuatro metros por debajo de la superficie del océano para descubrir que la agitación de la superficie se ve reemplazada por una ligera ondulación. Cuando, del mismo modo, nos concentramos en la respiración abdominal, conectamos con una zona corporal alejada de la cabeza y también, en consecuencia, de los movimientos de nuestra mente pensante. Se trata de un tipo de respiración intrínsecamente tranquilizante. Conectar, por tanto, con la respiración abdominal es una forma muy interesante de recuperar la calma y el equilibrio interior cuando «tenemos muchas cosas en la cabeza» o en medio de los contratiempos emocionales.

La respiración puede servir, en el caso de la meditación, como un ancla fiable y omnipresente de nuestra atención. Conectar con las sensaciones corporales de la respiración dondequiera que las sintamos nos permite zambullirnos bajo las agitaciones superficiales de la mente y sumergirnos en la relajación, la calma y la estabilidad, sin tener que cambiar absolutamente nada. Como sucede, en caso de tormenta, con las olas, la agitación solo afecta a la superficie de la mente. Pero, si descansamos nuestra conciencia, aunque solo sea unos instantes, en las sensaciones de la respiración, nos alejaremos de la influencia del viento y nos resguardaremos de su acción sobre las olas y de su efecto generador de tensión. Se trata de una forma muy eficaz de restablecer el contacto con el potencial de tranquilidad que descansa en

nuestro interior y contribuye a aumentar también la estabilidad general de nuestra mente, aun en situaciones difíciles, que es precisamente cuando más estabilidad y claridad mental necesitamos.

Cuando, en algún momento, establecemos contacto con esa región tranquila y estable de nuestra mente, nuestra visión experimenta de inmediato una profunda transformación. Entonces podemos ver más claramente las cosas y actuar desde el equilibrio interno en lugar de vernos zarandeados de un lado a otro por las agitaciones de nuestra mente. Esta es, precisamente, una de las razones que explican la utilidad de concentrarnos en la respiración abdominal. El vientre es, literalmente, el centro de gravedad de nuestro cuerpo, alejado de la cabeza y de la vorágine, por tanto, que afecta a nuestra mente pensante. Por eso, empezar «familiarizándonos» con el vientre como un aliado restablece la calma y la conciencia, aunque con lo que realmente estamos familiarizándonos es con la conciencia. La familiarización con esa dimensión profunda es una capacidad innata y muy valiosa de la vida humana. Estamos aprendiendo a *habitar* y encarnar la conciencia instante tras instante y respiración tras respiración.

Cualquier momento del día en que prestemos atención a nuestra respiración se convierte en un momento de conciencia meditativa. Esta es una forma muy eficaz de conectar con el presente y orientarnos hacia nuestro cuerpo y lo que estamos sintiendo, no solo mientras meditamos, sino en medio también de nuestra vida cotidiana.

Cuando practicamos mindfulness a la respiración, podemos descubrir que es útil cerrar los ojos como forma de profundizar nuestra respiración, pero no siempre es necesario meditar con los ojos cerrados. Conviene, si decidimos permanecer con los ojos abiertos, posar la mirada desenfocada en algo que tengamos frente a nosotros o en el suelo y la mantengamos ahí, sin mirar especialmente nada. Así aportamos a las sensaciones asociadas a la respiración el mismo tipo de sensibilidad que, en el capítulo 1, dedicábamos a las pasas, o, dicho en otras palabras, estamos completamente atentos a lo que sentimos instante tras instante. Mantengamos, del mejor modo posible, la atención a la respiración durante toda la inspiración y durante toda la espiración. Y, cuando advirtamos que nuestra mente se ha despistado y hemos dejado de atender a la respiración, démonos cuenta de dónde ha ido y volvamos de nuevo, de un modo tan amable como firme, a llevar la atención a la respiración a la zona del vientre.

Respiración diafragmática

Muchos de nuestros pacientes han descubierto los beneficios de un tipo de respiración, conocida como respiración diafragmática, que entraña la relajación del vientre. Quizás el lector conozca este tipo de respiración, pero si ese no fuera el caso, le invitamos a que cobre conciencia de las pautas de su respiración concentrando su atención en el vientre. Tal vez entonces se descubra respirando naturalmente más a menudo de este modo, porque es un tipo de respiración más lenta y profunda que la pectoral, que tiende a ser rápida y superficial. Si observamos cómo respiran los bebés, nos daremos cuenta de lo que es una respiración netamente diafragmática.

Es mejor referirnos a la respiración diafragmática como respiración abdominal o del vientre, porque todas estas pautas implican el movimiento del diafragma. Convendrá ahora, para hacernos una idea de las implicaciones de este tipo de respiración, empezar hablando del modo en que el aire entra y sale de nuestros pulmones.

El diafragma es un músculo grande en forma de paraguas que se halla inserto en el borde inferior de la caja torácica y separa el contenido del pecho (corazón, pulmones y grandes vías sanguíneas) del contenido abdominal (estómago, hígado, intestinos, etcétera). Al estar unido al borde de la caja torácica, el diafragma se achata y desciende al contraerse (véase **figura 1**), un movimiento que aumenta el volumen de la cavidad torácica, con la correspondiente disminución de la presión del aire en los pulmones que, para equilibrar la diferencia con la presión atmosférica, succionan aire del exterior, en una operación conocida como inspiración.

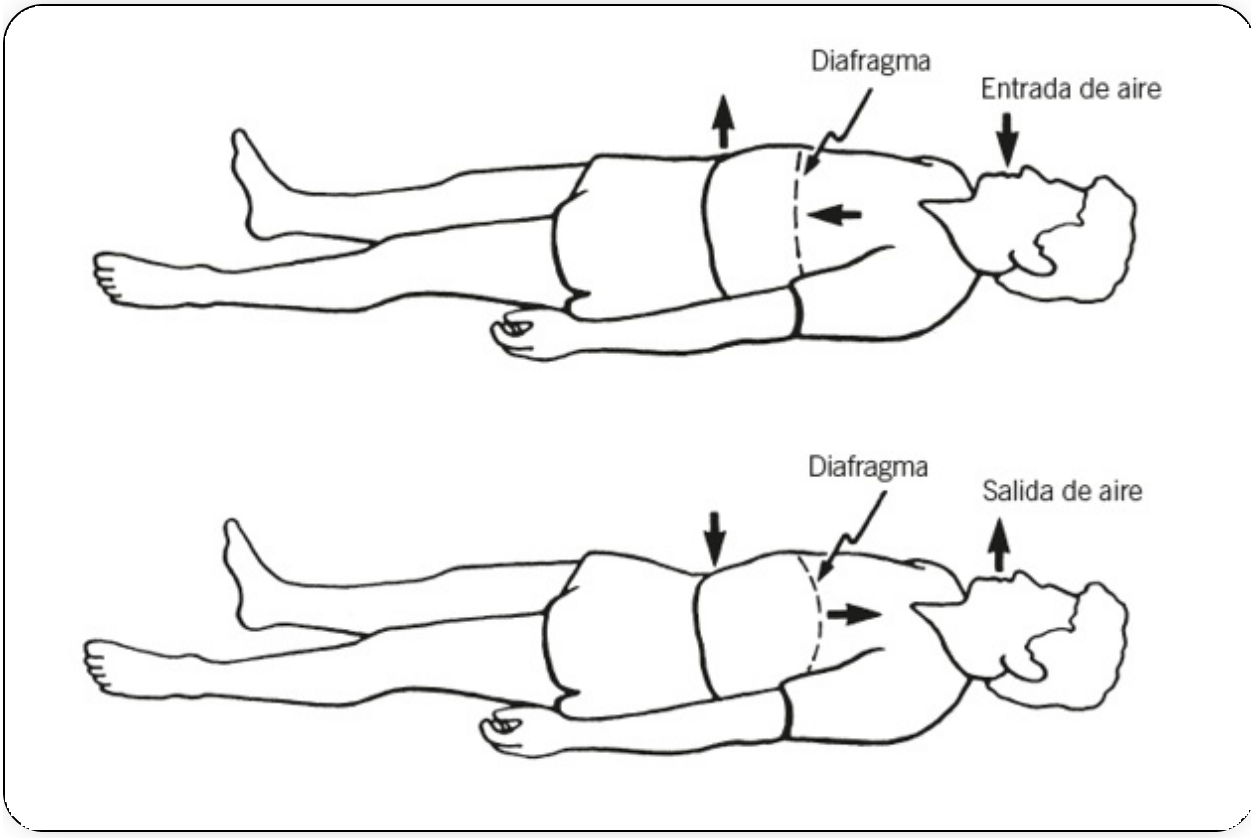
A esa contracción le sigue una relajación, durante la cual el diafragma asciende hasta recuperar su posición original lo que, al reducir el volumen de la cavidad pectoral, aumenta la presión del aire en los pulmones, que se ve entonces expulsado por la nariz (o por la boca, en el caso de que esta se encuentre abierta), en una operación conocida como espiración. Así es como el aire entra en los pulmones al contraerse y descender el diafragma y sale de ellos cuando el diafragma recupera su posición original y se relaja y asciende.

Cuando los músculos de la pared del vientre (la llamada prensa abdominal) están demasiado tensos, la contracción y consiguiente descenso del diafragma

topa con la resistencia que le ofrecen el estómago, el hígado y todos los órganos abdominales. Por eso, en tal caso, la respiración queda limitada a la parte superior del pecho y es, en consecuencia, más superficial.

La cuestión, en el caso de la respiración abdominal o diafragmática, consiste en relajar el vientre. De ese modo el vientre, al entrar el aire, se expande ligeramente (por sí solo) hacia fuera, al tiempo que el diafragma empuja hacia abajo el contenido abdominal. Y, cuando tal cosa ocurre, el diafragma puede descender un poco más, lo que alarga un poco la inspiración y permite que los pulmones reciban una mayor cantidad de aire. Luego, durante la espiración, espiramos un poco más de aire, lo que enlentece y profundiza un poco el ciclo respiratorio.

Figura 1.



Si no estamos acostumbrados, los primeros intentos de relajar el vientre pueden resultar desconcertantes y frustrarnos, pero si perseveramos sin forzar, no tardaremos en conseguir que ocurra de manera natural. Los niños, cuando respiran, no pretenden relajar el vientre, sino que simplemente se relajan. Pero

cuando nuestros cuerpos desarrollan cierta tensión crónica –cosa que suele ocurrir cuando crecemos–, no resulta tan sencillo acostumbrarse a relajar el vientre. Merece la pena que prestemos una atención amable a nuestra respiración.

Al comienzo, puede ser útil acostarnos de espaldas en el suelo o un sofá, cerrar los ojos y colocar una mano sobre el vientre. Presta atención a esa mano y siente cómo se mueve al ritmo de la entrada y salida del aire. Si adviertes que, al inspirar, se eleva y que, al expulsar el aire, desciende, sabrás que lo has conseguido. No debe tratarse de un movimiento forzado ni violento y tampoco tiene que ser muy amplio. Debe experimentarse como un globo que se infla suavemente al entrar el aire y se deshincha suavemente también al salir. Si ese es tu caso, perfecto, pero, en caso contrario, también está bien porque, si perseveras en la práctica de conectar con la respiración, llegará un momento en que respires naturalmente así. Y quiero subrayar, simplemente para que conste, que no tenemos, en el vientre, ningún globo. Esa no es más que una forma de visualizar el movimiento. Si hay algo, en nuestro interior, que se asemeje a un globo, son nuestros pulmones… ¡y están en el pecho!

Cuando, varios años después de haber pasado por el programa de reducción de estrés, llevamos a cabo una encuesta con varios centenares de pacientes y les preguntamos qué fue lo que más interesante les resultó del programa, la mayoría respondió «la respiración», una respuesta que no deja de ser divertida porque, antes de pasar por el programa, todo el mundo lleva ya unos cuantos años respirando. ¿Por qué el hecho de respirar, algo que ya llevan haciendo tanto tiempo, les resulta súbitamente tan interesante y valioso?

La respuesta es que, cuando empezamos a meditar, la respiración deja de ser simple respiración. Cuando prestamos una atención regular a la respiración, nuestra relación con ella se modifica considerablemente. Conectar con la respiración, como ya hemos visto, nos ayuda a centrarnos en nosotros mismos y recopilar las energías dispersas. La respiración nos *recuerda* la necesidad de conectar con nuestro cuerpo y enfrentarnos, plenamente atentos, en ese mismo instante, a todas nuestras experiencias.

La atención a la respiración apacigua automáticamente nuestra mente y nuestro cuerpo, permitiéndonos contemplar con mayor sosiego y discernimiento nuestros pensamientos y sentimientos. Y cuanto más despiertos estamos, con mayor claridad y perspectiva podemos ver las cosas. Y esta

conciencia va acompañada de la sensación de tener más espacio para movernos, de contar con más alternativas, y, en lugar de vernos desbordados por nuestras reacciones instintivas reflejas y perder el equilibrio y la sensación de identidad, tenemos la libertad de elegir respuestas más eficaces y adecuadas a las situaciones estresantes que nos toque vivir.

Todo esto se deriva del ejercicio regular de prestar atención a la respiración. También descubriremos la posibilidad de dirigir, con mayor precisión, nuestra respiración a diferentes zonas del cuerpo, de modo que impregne y alivie regiones lesionadas o doloridas, lo que también contribuye a tranquilizar y estabilizar nuestra mente.

La respiración puede asimismo ser utilizada para perfeccionar nuestra capacidad innata de descansar en estados de calma y concentración profundas. El hecho de dar a la mente *algo* a lo que prestar atención (por ejemplo, la respiración) reemplaza a todas las cosas con las que habitualmente se preocupa, mejorando nuestra concentración. Meditar prestando atención a la respiración desemboca, con independencia de cualquier otra cosa, en experiencias de calma y conciencia muy profundas. Es como si la respiración fuese un camino que, siguiéndolo sencillamente, acaba conduciéndonos a un tesoro que se halla oculto en nuestro interior.

Este poder se pone de relieve cuando dirigimos sistemáticamente nuestra conciencia a la respiración y la mantenemos ahí durante largos periodos de tiempo. Entonces es cuando descubrimos que la respiración es un aliado en el que podemos confiar. Sospecho que esa es la razón por la cual nuestros pacientes suelen considerar la respiración como lo más importante que han aprendido en el curso. En la simple respiración (por no decir «en nuestras mismas narices») yace, completamente ignorada, una fuente de poder que puede transformar nuestra vida. Y lo único que tenemos que hacer para aprovecharnos de ella es ejercitar nuestras habilidades atencionales y nuestra paciencia.

La sencillez de la práctica de la atención a la respiración nos proporciona el poder de desenredar las preocupaciones mentales en las que solemos quedarnos atrapados. Los yoguis saben, desde hace siglos, que la respiración es el fundamento universal de la práctica de la meditación.

La práctica puede llevarnos a descubrir finalmente que el elemento más importante de esta ecuación al que le debe su poder transformador no es tanto la respiración como la conciencia. La respiración no es más que un objeto útil

de atención para el cultivo de nuestra capacidad de morar en la conciencia y actuar desde ahí. Pese a ello, sin embargo, no solo posee todas las virtudes de las que hemos estado hablando, sino muchas más, lo que la convierte en un objeto muy especial que merece mucha más atención y familiaridad de la que habitualmente le concedemos. Además, como nuestros pacientes acaban descubriendo, la respiración, en tanto objeto primario de atención, puede catalizar el descubrimiento de la importancia capital de la conciencia. Respirar atentamente, pues, no es «solo» respirar porque, mantenida en la conciencia, acaba, como cualquier otra cosa, transformándose. *Lo importante es el tipo de relación que mantenemos con nuestra experiencia*.

Hay dos grandes formas de cultivar el mindfulness a la respiración. Una de ellas consiste en la disciplina formal de dedicar un tiempo concreto a suspender toda actividad, adoptar una determinada postura y morar, del modo anteriormente descrito, durante un tiempo establecido, en la conciencia de la inspiración y de la espiración. Esta práctica regular profundiza naturalmente nuestra capacidad de mantener la atención en la respiración durante un periodo de tiempo ininterrumpido, mejorando nuestra concentración y posibilitando que la mente se focalice, se sosiegue y se torne menos reactiva tanto a sus pensamientos como a las presiones procedentes del exterior. La calma derivada del simple hecho de perseverar en la práctica proporciona estabilidad y firmeza. Independientemente, pues, de la práctica y del objeto que hayamos elegido para prestar atención, el hecho de dedicar tiempo a meditar se convierte en un tiempo de paz y renovación para restablecer el contacto con las dimensiones más profundas de nuestro ser.

La segunda forma de practicar con la respiración consiste en prestarle de vez en cuando atención, independientemente de lo que estemos haciendo y del lugar en el que nos encontremos, a lo largo del día (o incluso durante toda la jornada). De este modo, la conciencia meditativa, la relajación física, el sosiego emocional y la visión penetrante (*insight*) que la acompañan impregnan todas las facetas de nuestra vida cotidiana. A esto nos referimos cuando hablamos de la *meditación informal*, una práctica tan válida como la formal, aunque habitualmente descuidada que, si no se combina con el ejercicio regular de aquella, pierde gran parte de su estabilidad. Las prácticas informal y formal de la respiración se complementan y enriquecen mutuamente. Lo mejor es trabajar con ambas. Obviamente, esta última no requiere tiempo,

sino tan solo acordarse. Entonces es cuando la vida cotidiana misma, desplegándose en la conciencia, se convierte en la auténtica práctica de la meditación.

El mindfulness a la respiración constituye el eje fundamental de todos los aspectos de la práctica meditativa. Lo utilizamos cuando practicamos la meditación sedente, el escáner corporal, el yoga y el paseo meditativo que son, todas ellas, modalidades diferentes de meditación formal. Y también lo empleamos a largo del día cuando ejercitamos el desarrollo de una conciencia continua a todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. No tardará en llegar el día, si somos perseverantes, en que reconoceremos a nuestra respiración como un viejo amigo, un poderoso aliado en el proceso curativo y viviremos nuestra vida como si realmente importase, instante tras instante tras instante y respiración tras respiración tras respiración.

EJERCICIO 1

1. Adopta una postura cómoda, acostado de espaldas o sentado. Y mantén, en el caso de que decidas sentarte, la columna erguida y relaja los hombros.
2. Cierra los ojos si ello te resulta más cómodo.
3. Dirige tu atención al vientre, como si estuvieras aproximándote cuidadosamente a un animal temeroso acostado en un claro del bosque tomando el sol. Siente cómo tu vientre se expande suavemente al inspirar y cómo cae o retrocede al espirar.
4. Mantén, del mejor modo que puedas, el foco de tu atención en las sensaciones asociadas a la respiración, como si cabalgases a lomos de las olas de tu respiración, «siendo uno» con el recorrido entero de cada inspiración y de cada espiración.
5. Toma buena nota, cada vez que te des cuenta de que tu mente se ha alejado de la respiración, de lo que la arrastró y dirígela de nuevo suavemente al vientre y las sensaciones asociadas a la entrada y salida del aire.
6. Si tu mente se aleja mil veces de la respiración, tu «tarea» consistirá simplemente en advertir mil veces, en el momento en que te hayas dado cuenta de que tu atención se ha desviado, qué hay en ella y llevarla de nuevo suavemente a la respiración, sin importar lo que la haya desviado. Descansa, del mejor modo posible, en la conciencia de la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo o volviendo a ella una y otra y otra vez.
7. Practica este ejercicio 15 minutos al día en el momento que más te convenga, te guste o te desagrade, durante toda una semana y veamos cómo te sientes al incorporar a tu vida una práctica disciplinada de meditación. Date cuenta de lo que sientes al pasar un rato cada día sin hacer absolutamente nada más que estar con tu respiración.

EJERCICIO 2

1. Conecta con tu respiración varias veces al día sintiendo una o dos veces cómo tu vientre se expande y se contrae.
2. Date cuenta, durante esos momentos, de tus pensamientos y emociones observándolos simplemente, sin juzgarlos ni juzgarte.
3. Sé consciente, al mismo tiempo, de cualquier cambio en el modo en que ves las cosas y en los sentimientos que tengas sobre ti.
4. Pregúntate y observa con mucha atención si tu conciencia de la emoción o del pensamiento que emerjan se queda *atrapada* en la sensación que acompaña a la emoción o en el contenido del pensamiento.

4. MEDITACIÓN SEDENTE: NUTRIR EL ÁMBITO DEL SER

Cada persona tiene, durante la primera sesión del programa, la oportunidad de contar cuál ha sido la motivación que la ha llevado hasta ahí y lo que espera obtener. Linda, por ejemplo, describió su situación diciendo que era como si la persiguiese un enorme camión circulando a una velocidad muy superior a la suya. Y, a decir por la oleada de cabezadas de asentimiento y sonrisas de reconocimiento que atravesó la sala, se diría que esa era una imagen con la que muchos de los presentes se habían identificado.

Cuando le pregunté por lo que, en su opinión, representaba el camión, me respondió que sus impulsos, sus apetitos (padecía de sobrepeso) y sus deseos o, dicho en otras palabras, su mente. Su mente era, pues, el camión que la perseguía y la empujaba sin dejarla descansar.

Ya hemos dicho que nuestra conducta y nuestros estados emocionales pueden verse motivados por nuestras adicciones y aversiones, es decir, por las cosas que le gustan y que le desagradan a nuestra mente. ¿No cabría decir también que nuestra mente está en una búsqueda continua de satisfacción, asegurándose de que las cosas salgan como le gustan, tratando de obtener lo que quiere o cree querer y de alejarse, al mismo tiempo, de las cosas que teme, es decir, de las cosas que quiere evitar? ¿No tenemos todos, como consecuencia de este funcionamiento tan habitual, la tendencia a salir de casa con una agenda muy apretada de cosas que tenemos que hacer e ir desesperadamente de un lado a otro sin disfrutar, de hecho, de ninguna porque el tiempo nos apremia y estamos demasiado ansiosos? Hay veces en que, aun cuando las cosas que tengamos que hacer sean importantes y las hayamos decidido voluntariamente, nos vemos desbordados por nuestras obligaciones, responsabilidades y roles. Vivimos inmersos en un mundo de continua

actividad. Raras son las ocasiones en que estamos en contacto con quien lleva a cabo la acción o, dicho en otras palabras, con el dominio de ser.

No resulta difícil restablecer el contacto con el ser. Lo único que necesitamos, para ello, es estar atentos. Los momentos de mindfulness son momentos de paz y tranquilidad, aun en medio de la actividad más frenética. Cuando nuestra vida se ve impulsada por la acción, la práctica meditativa formal puede convertirse en un refugio de estabilidad y cordura en el que recuperar el equilibrio y la perspectiva. Puede consistir en una forma de detener el impulso que nos lleva a la acción, darnos tiempo para recordar quiénes somos y disfrutar de un estado de profunda relajación y bienestar. La práctica formal de la meditación puede proporcionarnos la fortaleza y el autoconocimiento necesarios para regresar a lo que necesitamos o queremos hacer y permitir así que nuestra acción salga del dominio del ser. De ese modo, nuestra actividad se verá infundida de paciencia, tranquilidad interior, claridad y equilibrio mental, con lo que las obligaciones y actividades resultarán menos pesadas. De hecho, cuando salimos del tiempo de reloj y moramos, aunque solo sea unos breves instantes, en la cualidad atemporal del ahora, el agobio puede llegar a desaparecer por completo.

La meditación es, en realidad, una forma de no acción. Es el único quehacer humano que sabemos que no pretende ir a alguna parte, sino que pone, muy al contrario, todo su empeño en permitirnos estar donde estamos. Habitualmente nos vemos tan arrastrados por las actividades, las luchas, los planes, las reacciones y las ocupaciones que, cuando nos detenemos para ver dónde estamos, nos sentimos, al comienzo al menos, un tanto raros. Y ello es así porque somos muy poco conscientes de la implacable e incesante actividad de nuestra mente y del modo en que esta nos impulsa. Y esto, siendo tan pocas las veces que nos detenemos a observar nuestra mente para ver qué es lo que pretende, no resulta nada sorprendente. Pocas veces contemplamos desapasionadamente las reacciones, los hábitos, los temores y los deseos de nuestra mente.

Hace falta tiempo para acostumbrarnos al lujo de *estar* con nuestra mente. Esto es algo que, en cierto modo, se asemeja a encontrarnos con un amigo al que no vemos desde hace mucho tiempo. Tal vez, al comienzo, nos sintamos un tanto incómodos porque ya no sabemos quién es ahora esa persona y cómo estar con ella y quizás nos lleve un tiempo restablecer los vínculos y familiarizarnos de nuevo con ella.

Resulta paradójico que, aunque todos tengamos mente, debamos «rementalizarnos» de vez en cuando para saber quiénes somos. De no hacerlo así, podemos vernos desbordados por el impulso a actuar y vivir como si fuésemos robots que van frenéticamente de un lado a otro cumpliendo con la agenda de nuestra mente en lugar de nuestra propia agenda. El impulso que nos lleva a actuar sin control puede movilizarnos decenios enteros y arrastrarnos incluso a la tumba, sin que nos demos cuenta de que solo tenemos momentos para vivir y de que no estamos viviendo nuestra vida.

El impulso que motiva nuestra acción es tan fuerte que, si queremos recordar el inmenso valor del momento presente, debemos dar unos pasos inusuales y a veces drásticos. Esta es la razón por la cual dedicamos cada día un tiempo concreto a la práctica formal de la meditación. Ese es un tiempo para detenernos, «rementalizarnos» y preparar el terreno del ser para propiciar el cambio.

Buscar, en nuestra vida, un tiempo para ser, es decir, para no hacer, puede parecer, al comienzo, forzado y artificial. Y quizás, mientras no lo dominamos, pueda experimentarse como un ítem más de la lista de actividades que tenemos que *hacer* («ahora, además de cumplir con todas las obligaciones que ya tengo, debo buscar tiempo para meditar»). Y debemos reconocer que esa es, desde cierta perspectiva, la pura verdad.

Una vez, sin embargo, que nos damos cuenta de la absoluta necesidad de nutrir nuestro ser, una vez que nos damos cuenta de la necesidad de tranquilizar nuestro corazón y nuestra mente y lograr el equilibrio interno necesario para enfrentarnos a las tormentas que la vida nos depara, aparecen de manera natural el compromiso para que ese tiempo se convierta en una prioridad y la disciplina necesaria para llevarlo a la práctica. Entonces es más sencillo encontrar tiempo para meditar. Después de todo, si nos damos cuenta de que la meditación nutre lo más profundo de nuestro ser, no tardaremos en encontrar un camino. Y también es muy probable que acabemos descubriendo que *queremos* meditar, momento en el cual el tiempo aparecerá solo.

Llamamos «meditación sedente» o simplemente «sentada» a la esencia de la práctica de la meditación formal. Como sucedía con la respiración, todo el mundo sabe lo que es sentarse. Todos nos sentamos y no hay, en ello, nada especial. Pero, del mismo modo que atender a la respiración es muy distinto a nuestra forma habitual de respirar, sentarnos plenamente atentos tiene muy

poco que ver con el modo en que habitualmente nos sentamos. Y la diferencia, obviamente, está en la conciencia que en ello ponemos.

La práctica de la sentada requiere, como decíamos en el capítulo 2, un tiempo y un lugar especiales para no hacer. Luego tenemos que adoptar una postura relajada y atenta que nos permita estar relativamente cómodos sin movernos. Después ejercitamos sencillamente la aceptación tranquila del presente, sin pretender llenarlo con nada, la misma actitud que hemos asumido en los diferentes ejercicios en que nos hemos ocupado de la respiración.

Es de gran ayuda adoptar una postura erguida y digna en la que la cabeza, el cuello y la espalda se encuentren en la misma vertical, una postura que posibilita el flujo libre de la respiración. La postura constituye el correlato físico de las actitudes internas de aceptación, confianza en uno mismo y atención despierta que queremos cultivar.

Nosotros solemos practicar la meditación sentados en una silla o en el suelo. Lo ideal, si optamos por la silla, consiste en utilizar una que tenga el respaldo recto y permita a nuestros pies descansar planos en el suelo. También es recomendable sentarse, de ser posible, alejados del respaldo para que, de ese modo, la columna se sostenga sola (**figura 2A**) aunque, si no queda más remedio, tampoco tenemos mayor problema en apoyarnos. Si, por el contrario, decidimos sentarnos en el suelo, hagámoslo sobre un cojín grueso que separe entre 8 y 15 centímetros nuestras nalgas del suelo (una almohada doblada una o dos veces sirve también perfectamente, aunque también podemos conseguirnos un *zafu*, es decir, un cojín especialmente diseñado para este propósito).

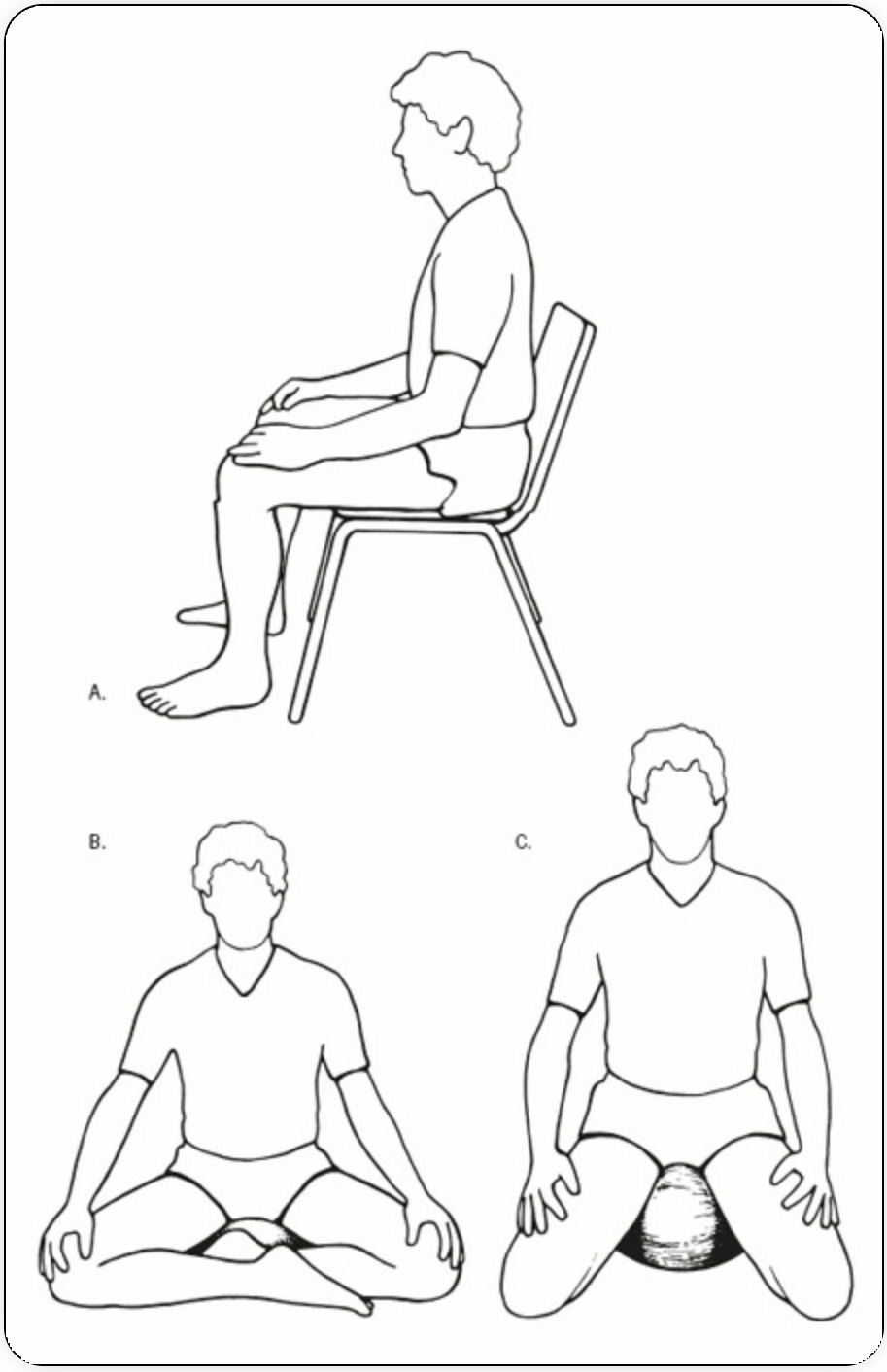
En el caso de que elijamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas o arrodillados, podemos elegir entre varias posturas. Yo suelo utilizar la llamada postura «birmana» (**figura 2B**), que consiste en acercar un talón al cuerpo y colocar la otra pierna por delante. Dependiendo de la flexibilidad de nuestras caderas, rodillas y tobillos, las rodillas podrán permanecer en contacto con el suelo, en cuyo caso la postura resultará más cómoda. También hay quienes prefieren meditar arrodillados en el suelo [en la llamada postura del «diamante»] y sentados sobre un cojín ubicado entre los pies (**figura 2C**).

Sentarnos en el suelo nos proporciona la tranquilizadora sensación de estar «asentados» o «arraigados» en nosotros mismos, pero no es imprescindible, para meditar, que nos sentemos en el suelo con las piernas cruzadas. Hay quienes prefieren el suelo, aunque la mayoría de los participantes de nuestros

grupos lo hacen en sillas con respaldo recto. Lo importante, cuando meditamos, no es tanto en lugar en el que lo hagamos como la sinceridad de nuestro esfuerzo.

Independientemente de que nos sentemos en el suelo o en una silla, la postura es muy importante para la práctica de la meditación. Puede ser un apoyo externo para el cultivo de una actitud interna de dignidad, paciencia y aceptación de uno mismo. Los aspectos que debemos tener más en cuenta al respecto son tratar de mantener la espalda, el cuello y la cabeza en la misma vertical, relajar los hombros y mantener las manos en una postura cómoda. Lo más habitual, en este sentido, consiste en apoyar las manos sobre las rodillas (**figura 2**) o descansarlas sobre el regazo, apoyando el dorso de los dedos de la mano izquierda sobre la palma de los de la mano derecha y la yema de ambos pulgares en leve contacto.

Figura 2.



Una vez adoptada la postura elegida, dirigimos nuestra atención a la respiración, sintiendo cómo entra y cómo sale. Permanecemos en el presente, instante tras instante y respiración tras respiración. Esto no solo parece sencillo sino que, además, también lo es. Plenamente conscientes de la

inspiración y plenamente conscientes de la espiración, dejamos que la respiración simplemente discurra y nos dedicamos a sentir y observar todas las sensaciones asociadas a ella, desde las más burdas hasta las más sutiles.

Pero, que sea sencillo, no significa que sea fácil. Probablemente seamos capaces de permanecer horas enteras sentados frente a un televisor o conduciendo un automóvil sin pensar, pero cuando tratamos de hacerlo en casa sin hacer otra cosa más que observar nuestra respiración, nuestro cuerpo y nuestra mente, sin nada con lo que distraernos ni lugar alguno al que ir, probablemente no tardemos en darnos cuenta de que parte de nosotros no quiere quedarse ahí mucho tiempo.

Es muy probable que, pasados dos, tres o cuatro minutos, nuestro cuerpo o nuestra mente se cansen y quieran otra cosa, ya sea cambiar de postura o hacer algo completamente diferente. Esto es algo inevitable y que no solo sucede a los novatos, sino a todo el mundo.

Y es en ese punto cuando la autobservación se convierte en algo especialmente interesante y provechoso. Lo más habitual es que, cuando nuestra mente se mueve, el cuerpo la siga. Si la mente está inquieta, también lo está el cuerpo. Si la mente quiere beber, el cuerpo se dirige hacia la nevera o el grifo, y, si dice «esto es aburridísimo», nuestro cuerpo no tarda en levantarse y buscar algo que le distraiga o divierta de la intención original de realizar la práctica meditativa. Y lo mismo sucede también en sentido contrario. Si nuestro cuerpo experimenta la más leve incomodidad, se moverá para sentirse más cómodo, o pedirá a la mente que busque algo diferente que hacer con lo que, sin saber muy bien lo que ha pasado, no tardaremos en descubrir que ya estamos de pie.

Cabe preguntarnos por qué, si estamos realmente comprometidos con estar más tranquilos y relajados, nuestra mente se aburre tanto y por qué nuestro cuerpo está tan inquieto e incómodo. Cabe preguntarnos qué es lo que se oculta detrás de la compulsión a llenar todos los instantes de nuestra vida y qué hay detrás de nuestra necesidad de distraernos cada vez que experimentamos un momento de «vacío». ¿Qué impide que nuestro cuerpo y nuestra mente permanezcan tranquilos?

Durante la práctica de la meditación, no tratamos de responder a estas preguntas. En lugar de ello, nos dedicamos simplemente a observar el impulso de levantarnos o los pensamientos y emociones que afloran en nuestra mente. Y, en lugar de dar un salto y disponernos a llevar a cabo el siguiente ítem del

orden del día de nuestra mente, dirigimos de nuevo, tan suave como firmemente, nuestra atención al vientre y observamos el ascenso y descenso, instante tras instante, de las olas de la respiración. Podemos preguntarnos, durante unos instantes, por qué nuestra mente se comporta así, pero básicamente nos dedicamos a practicar la aceptación, sin reaccionar, de cada momento tal cual es. Por ello permanecemos sentados, prestando atención a nuestra respiración y siendo el conocimiento que nuestra conciencia ya es.

Instrucciones básicas para la meditación

Las instrucciones básicas para la práctica de la meditación sedente son muy sencillas. Se trata simplemente de observar cómo entra y sale nuestra respiración. Prestamos toda nuestra atención, como hicimos en los capítulos 1 y 3, a la *sensación* de la entrada del aire y a la *sensación* de la salida del aire. Y cuando descubrimos que nuestra atención se ha ido a otro lado, sea este el que fuere, tomamos buena nota de ello, lo dejamos ir y dirigimos de nuevo amablemente nuestra atención a la respiración, al ascenso y descenso de nuestro vientre.

Quizás, si ya lo has intentado, te hayas dado cuenta de que la mente tiende a ir de un lado a otro. Quizás te hayas propuesto mantener la atención en la respiración sin reparar en nada más y, al cabo de poco, adviertes que, olvidándose de la respiración, tu mente se ha visto arrastrada hacia otra parte.

Toma buena nota cada vez que, mientras estás sentado, te des cuenta de esto, de lo que ocupa tu mente, o de lo que te ha alejado de la atención a la respiración, y dirige de nuevo con suavidad, independientemente de lo que haya sido, tu atención al vientre y a la respiración. Y si tu mente se aleja cien veces de la respiración, vuelve amable y suavemente a ella otras cien veces.

Así es como entrenamos a nuestra mente a ser más estable y menos reactiva. Cada momento, desde esta perspectiva, es importante y lo tenemos en cuenta tal como llega, sin dar más importancia a uno que a otro. Así es como cultivamos nuestra capacidad natural de concentrar la mente. Y, de la misma manera que el ejercicio muscular fortalece la musculatura, el ejercicio repetido de reorientar nuestra atención a la respiración cada vez que descubrimos que estamos divagando consolida y profundiza nuestra concentración. El trabajo regular con la resistencia de nuestra mente (algo muy

distinto a luchar contra ella) nos fortalece interiormente y nos ayuda a desarrollar la paciencia y ejercitar una actitud enjuiciadora. No vamos a crearnos problemas por el simple hecho de que nuestra atención se haya alejado de la respiración. En lugar de ello volvemos a dirigirla, de manera tan amable como firme, a la respiración.

QUÉ HACER CON LA INCOMODIDAD DE NUESTRO CUERPO

No tardaremos en descubrir, cuando nos sentemos a meditar, que cualquier cosa puede alejar nuestra atención de la respiración. Una de las fuentes principales de distracción es nuestro propio cuerpo. Hablando en términos generales, nuestro cuerpo no tarda mucho en sentirse incómodo después de pasar un rato en cualquier postura. Y lo normal es que, en respuesta a esa situación, cambiemos continuamente de postura sin darnos cuenta. Pero lo realmente útil, cuando practicamos la meditación sedente, es resistirnos al primer impulso a cambiar de postura en respuesta a la incomodidad física y dirigir nuestra atención a esas sensaciones, dándoles mentalmente la bienvenida.

¿Por qué? Porque, en el mismo momento en que llegan a la conciencia, esas sensaciones de incomodidad entran a formar parte de nuestra experiencia presente y se convierten en objetos valiosos de observación e indagación. Nos proporcionan la oportunidad de ver directamente nuestras reacciones automáticas y todo el proceso que se produce cuando la mente pierde el equilibrio y se agita al verse desbordada y arrastrada por la corriente de pensamientos de un tipo u otro que la alejan de cualquier conciencia de la respiración.

Al incluirlos, de este modo, en nuestro campo de conciencia, el dolor de rodilla, el dolor de espalda o la tensión en los hombros dejan de ser distracciones que nos impiden permanecer atentos a la respiración y pueden ser aceptados sin reaccionar a ellos como algo indeseable de lo que debemos desembarazarnos. Este enfoque nos proporciona una forma alternativa de contemplar la incomodidad. Así es como las sensaciones corporales, por más desagradables que sean, dejan de ser impedimentos que nos alejan del objetivo de permanecer atentos a la respiración y se convierten en aliados y hasta maestros del aprendizaje de nosotros mismos y contribuyen

positivamente al desarrollo de nuestros poderes de concentración, tranquilidad y conciencia.

El cultivo de una flexibilidad que no se empeñe en prestar atención a un solo objeto (por ejemplo, la respiración) nos permite dar la bienvenida a *cualquier cosa* que aparezca y a permanecer con ella, uno de los rasgos más característicos y valiosos de la meditación mindfulness.

Y esto, en la práctica, significa permanecer sentados *con* las sensaciones de incomodidad que se presentan cuando tratamos de meditar. Y este es un esfuerzo que, sin llegar a ser doloroso, va más allá del punto en el que habitualmente reaccionaríamos. Respiramos *con* esas sensaciones, respiramos *en* ellas, les damos la bienvenida y tratamos de ser conscientes de ellas de un instante al siguiente. Luego, si es necesario, cambiamos nuestra postura para aliviar el malestar, pero lo hacemos atentamente, siendo conscientes instante tras instante de nuestro cuerpo.

Con ello no queremos decir que el proceso meditativo no tenga en cuenta la importancia de los mensajes de incomodidad y dolor que nos envía nuestro cuerpo. Muy al contrario, como veremos en los capítulos 22 y 23, el dolor y la incomodidad son lo suficientemente importantes como para merecer una exploración más profunda. Y el mejor modo de hacerlo no consiste en empeñarnos en alejarlos porque nos desagradan, sino en darles, por el contrario, la bienvenida. Al sentarnos con la incomodidad y aceptarla como parte de nuestra experiencia presente descubrimos que, por más que el malestar físico nos desagrade –como realmente ocurre–, siempre podemos afrontarlo, relajarnos e incluirlo en nuestra conciencia tal cual es. Este es un ejemplo cómo convertir la incomodidad –y el dolor– en maestros que contribuyen a nuestra sanación.

Hay veces en las que el simple hecho de relajarnos en la incomodidad alivia el dolor. Cuanto más practicamos, más se desarrolla nuestra capacidad de atenuar el dolor o, al menos, de hacernos transparentes a él y evitar que erosione nuestra calidad de vida. Pero experimentemos o no, durante la sentada, una reducción del dolor, el trabajo deliberado con nuestra reacción al malestar físico y cualquier cosa que aparezca que nos resulte desagradable y no querida nos ayudará a desarrollar la calma, la ecuanimidad y la flexibilidad mental, cualidades que no solo han demostrado ser muy útiles para enfrentarnos al dolor, sino a los numerosos desafíos y situaciones estresantes que la vida nos depara (Partes II y III).

CÓMO TRABAJAR CON LOS PENSAMIENTOS DURANTE LA MEDITACIÓN

Son muchas, además de la incomodidad y el dolor físico, las cosas que, durante la meditación, pueden alejar nuestra atención de la respiración. La más importante de todas ellas es el pensamiento. Basta con decidir mantener el cuerpo inmóvil y observar la respiración para que nuestra mente pensante se niegue a cooperar. No basta, de hecho, con decidir meditar para que nuestra mente se tranquilice, sino todo lo contrario.

Cuando prestamos una atención deliberada a la respiración, no tardamos en darnos cuenta de que, nos guste o nos desagrade, vivimos sumidos en una corriente aparentemente interminable de pensamientos. Son muchas las personas que, al volver a la segunda sesión del programa después haber estado practicando por su cuenta, se ven profundamente aliviadas al enterarse de que no han sido las únicas en haber descubierto que los pensamientos atravesaban su mente como un torrente o una cascada completamente ajena a su control. Les resultaba tranquilizador saber que la mente de los demás actuaba del mismo modo. Así es, a fin de cuentas, como funciona la mente.

Ese descubrimiento supone, para muchos de los pacientes de la Clínica de Reducción del Estrés, una auténtica revelación. Esta experiencia favorece el aprendizaje de la que muchos pacientes consideran la lección más importante que les ha proporcionado el entrenamiento de mindfulness: la comprensión de que ellos no son sus pensamientos. Este es un descubrimiento que implica la posibilidad de establecer una relación consciente con los pensamientos, imposible cuando eran inconscientes de ellos. Durante los primeros estadios de la práctica meditativa, la actividad del pensamiento aleja continuamente nuestra atención del objetivo primordial que, para permanecer atentos a nuestra respiración, habíamos establecido, el desarrollo de cierta tranquilidad y concentración. Si queremos aportar impulso y continuidad a la práctica de la meditación, debemos recordar la necesidad de volver una y otra vez a la respiración independientemente de lo que la mente quiera de un instante al siguiente.

Las cosas en las que, durante la meditación, nos descubrimos pensando pueden ser importantes o no pero, con independencia de ello, parecen, como ya hemos visto, tener vida propia. En el caso, por ejemplo, de que estemos

atravesando un periodo de estrés intenso, nuestra mente tenderá a obsesionarse con nuestros problemas, lo que tendríamos que haber hecho o haber dejado de hacer, o lo que, a partir de ahora, debemos hacer o dejar de hacer. En tales momentos, nuestros pensamientos pueden estar muy cargados de ansiedad y preocupación.

Aunque, en momentos menos estresantes, los pensamientos que discurren por nuestra mente sean menos angustiosos, lo cierto es que poseen la misma capacidad de alejar nuestra atención de la respiración. Es perfectamente natural descubrirnos pensando en una película o repitiendo una melodía que se niega tercamente a desaparecer. También podemos pensar en la cena, en el trabajo, en nuestros padres, en nuestros hijos, en otras personas, en las vacaciones, en nuestra salud, en nuestra muerte, en las facturas pendientes, o en cualquier cosa que se nos ocurra. Son muchos, cuando estamos sentados, los pensamientos que atraviesan nuestra mente y, aunque la mayoría discurran por debajo del umbral de nuestra conciencia, acabamos dándonos cuenta de que ya no estamos observando la respiración, de que ni siquiera sabemos cuándo hemos dejado de hacerlo y de cómo hemos llegado hasta lo que estábamos pensando en el momento de darnos cuenta de que nos habíamos olvidado de la respiración.

En ese punto es cuando nos decimos: «Muy bien. Ahora llevaré de nuevo mi atención a la respiración, independientemente de cuáles sean esos pensamientos. Pero, antes de hacerlo, reconoceré que se trata de meros pensamientos, acontecimientos que se producen en el campo de mi conciencia». En tales momentos, resulta muy útil señalar que «soltar» los pensamientos no es lo mismo que alejarlos, sino simplemente dejarlos ser como son y llevar de nuevo la respiración al primer plano del escenario de nuestra conciencia. También resulta muy útil, si nuestro cuerpo se ha desplomado –cosa que suele suceder cuando nuestra conciencia se embota y empiezan las distracciones–, recomponer la postura y volver a sentarnos erguidos.

Durante la meditación, tratamos deliberadamente a todos los pensamientos como si tuviesen el mismo valor. En tal caso procuramos, del mejor modo posible, ser conscientes de ellos apenas aparecen y luego, *independientemente de su contenido*, dirigir de nuevo amable y delicadamente nuestra atención a la respiración. Dicho en otras palabras, soltamos deliberadamente cualquier pensamiento que llame nuestra atención,

no teniendo en cuenta lo importante, trivial o intrascendente que nos parezca. Los contemplamos como meros pensamientos, meros acontecimientos discretos y provisionales que irrumpen en nuestro campo de conciencia. Somos conscientes de ellos porque están ahí, pero, durante la meditación, renunciamos adrede a quedarnos atrapados en su contenido, por más significativos o tentadores que, en un determinado momento, puedan parecernos. Muy al contrario, nos recordamos la necesidad de considerarlos meros pensamientos, acontecimientos aparentemente independientes que discurren por el campo de nuestra conciencia. Tomamos buena nota de su contenido y de su «carga emocional», o, dicho en otras palabras, de si, en ese momento, su capacidad de dominar la mente es fuerte o débil. Luego, e independientemente de cuál sea esa carga, los dejamos de lado y volvemos a concentrarnos de nuevo en la respiración y en la experiencia de estar «en nuestro cuerpo» mientras permanecemos sentados. Y esto es algo que repetimos centenares y, de ser necesario, hasta miles de veces.

Es importante señalar que dejar estar los pensamientos no significa suprimirlos. Son muchas las personas que, entendiéndolo así, incurren en el error de creer que la meditación consiste en desconectar de sus pensamientos o de sus sentimientos. Se trata de personas que, al escuchar las instrucciones, concluyen que pensar es «malo» y que una «buena meditación» es aquella en la que no se piensa nada o se piensa muy poco. Por ello conviene subrayar que *pensar durante la meditación no es malo ni indeseable. Lo importante es si, durante la meditación, somos conscientes de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos y de la relación que mantenemos con ellos*. El empeño en eliminar los pensamientos no nos proporcionará el sosiego, la comprensión, la claridad y la paz anheladas, sino que, por el contrario, acabará generando más tensión, problemas y frustración.

Mindfulness no implica expulsar los pensamientos ni acorazarnos para aquietar, de ese modo, nuestra mente. Nosotros no tratamos de impedir que los pensamientos atraviesen nuestra mente. Lo único que hacemos es abrirles espacio, observarlos como meros pensamientos y dejarlos ser, utilizando nuestra respiración como ancla o «fundamento seguro» desde el que observarlos, recordando la necesidad de permanecer tranquilos y concentrados. Esto puede ayudarnos a recordar que la conciencia de nuestros pensamientos y emociones *no es distinta* a la conciencia de la respiración.

Cultivando mindfulness de este modo no tardaremos en descubrir que cada

periodo de meditación formal es diferente. A veces, nos sentiremos relativamente tranquilos, relajados y libres de pensamientos y emociones fuertes. En otras ocasiones, los pensamientos y las emociones pueden ser tan fuertes y recurrentes que lo único que podemos hacer es observarlos y permanecer en la respiración el tiempo que aquellos nos lo permitan. *A la meditación no le preocupan tanto los pensamientos que se producen, sino el espacio que les dedicamos para que discurran de un instante al siguiente por el campo de nuestra conciencia*.

Resulta sorprendente lo liberados que nos sentimos cuando vemos que nuestros pensamientos son meros pensamientos y que no son «nosotros» ni la «realidad». Si, por ejemplo, nos vemos acosados por el pensamiento de que hoy tenemos que hacer un determinado número de cosas y, en lugar de reconocerlo como un mero pensamiento, lo consideramos como si de «la verdad absoluta» se tratara, habremos creado, *en ese mismo momento*, la realidad de que hoy tenemos que hacer todas esas cosas.

Peter, a quien presentamos en el capítulo 1 y que vino al programa REBAP porque había sufrido un infarto, una experiencia que no quería que se repitiese, llegó a esta conclusión la noche en que se descubrió lavando el coche a la luz de las farolas de la entrada de su garaje. Súbitamente comprendió entonces que no *tenía* por qué estar haciendo aquello. Ese no era más que el inevitable colofón de haber pasado el día empeñado en hacer todas las cosas que *creía* que tenía que hacer. Y, al darse cuenta de lo que estaba haciendo, advirtió también la posibilidad de cuestionar la veracidad de su creencia de que hoy tenía que hacer todas esas cosas.

Es muy probable que, si nos descubrimos comportándonos de manera parecida a Peter, nos sintamos también estresados, nerviosos y tensos sin saber siquiera el porqué. De modo que si, mientras estamos meditando, pensamos en las muchas cosas que hoy tenemos que hacer, tendremos que estar muy atentos para considerarlas *meros pensamientos*. En caso contrario, podemos correr el peligro de vernos arrastrados por un simple pensamiento que pasó por nuestra mente y, sin darnos cuenta de que habíamos decidido permanecer sentados, vernos obligados a realizar todas esas actividades.

Si cuando, por otra parte, nos sobreviene un pensamiento de ese tipo, somos capaces de separarnos de él y verlo con claridad, también podremos priorizar las cosas y tomar decisiones más adecuadas sobre lo que realmente tenemos

que hacer. Entonces sabremos cuándo dejar de hacer cosas o cuándo debemos tomarnos un respiro para recuperarnos y trabajar con más eficacia. El simple hecho de reconocer nuestros pensamientos como meros *pensamientos* puede liberarnos de la realidad distorsionada que a menudo generan, posibilitar una visión más clara y aumentar la capacidad de gestionar mejor nuestra vida.

Esta liberación de la tiranía de la mente pensante es un fruto directo de la práctica de la meditación. Cuando dedicamos diariamente un tiempo a no hacer, a descansar en la conciencia, observando el flujo de la respiración y la actividad de nuestro cuerpo y de nuestra mente sin quedarnos atrapados en ella, estamos cultivando simultáneamente mindfulness y el sosiego. Y, cuanto más estable sea nuestra mente, menos a merced estará de quedar atrapada en el contenido del pensamiento y mayor su capacidad de concentrarse y mantenerse en calma. Cada vez que reconozcamos, como tal, la aparición de un pensamiento, cada vez que tomemos nota de su contenido y determinemos su exactitud y su dominio sobre nosotros y cada vez que lo dejemos a un lado y volvamos a nuestra respiración y a la sensación de nuestro cuerpo, estaremos fortaleciendo el músculo de mindfulness. Y, en el proceso, llegaremos a conocernos y aceptarnos mejor, pero no como nos gustaría ser, sino como realmente somos. Esta es una expresión de nuestra sabiduría y compasión innatas.

Otros objetos de atención durante la práctica de la meditación sedente

Habitualmente presentamos la práctica de la meditación sedente durante la segunda clase del programa REBAP. Los pacientes la practican como «tarea para casa» una vez al día durante la segunda semana, además de los 45 minutos de escáner corporal que veremos en el próximo capítulo.

Con el paso del tiempo, vamos aumentando el tiempo de la sentada hasta llegar a los 45 minutos, con lo cual abrimos también el abanico de experiencias que aparecen en nuestro campo de conciencia a las que atendemos.

Durante las primeras semanas, solo observamos la entrada y salida del aire que acompañan a la respiración. Podríamos practicar de este modo durante mucho tiempo sin agotar su riqueza. Con el tiempo, nuestra respiración se

profundiza y nuestra mente se torna más tranquila y flexible y mindfulness –es decir, la conciencia instante tras instante y sin juzgar– se fortalece.

Por lo que respecta al dominio de las instrucciones para meditar, las prácticas más sencillas, como la conciencia de la respiración, por ejemplo, resultan tan profundamente sanadoras y liberadoras como prácticas más elaboradas que algunos consideran equivocadamente más «avanzadas». Pero en modo alguno debemos concluir que resulte menos «avanzado» permanecer con la respiración que prestar atención a otros aspectos de la experiencia interna o externa. Todos esos métodos tienen una importancia y un lugar en el cultivo de mindfulness y de la sabiduría. Lo importante no es tanto la «técnica» empleada ni el objeto de nuestra atención como la calidad y sinceridad del esfuerzo que realizamos durante la práctica y la profundidad de nuestra visión. Cualquier objeto, si prestamos una atención verdadera, puede convertirse en una puerta de acceso a la conciencia directa instante tras instante. No olvides, pues, que lo importante no es tanto el objeto al que, durante la práctica, prestamos atención, como la calidad de la conciencia que ponemos en ello. Sin embargo, mindfulness a la respiración puede convertirse en un fundamento muy poderoso y eficaz de todas las prácticas de meditación que encontraremos en el programa REBAP. Por eso volveremos a esa práctica una y otra vez.

A medida que pasan las semanas que componen el programa REBAP, vamos expandiendo gradual y escalonadamente el campo de la atención de la meditación sedente hasta incluir, además de la respiración, las sensaciones corporales procedentes de determinadas zonas, la sensación corporal del cuerpo como una totalidad, los sonidos y, finalmente, el propio proceso del pensamiento y nuestras emociones. Hay veces en que solo nos concentramos en uno de estos puntos mientras que, en otras ocasiones, los abarcamos secuencialmente todos y acabamos prestando atención a cualquier cosa que se presente, sin buscar nada concreto en lo que concentrarnos como, por ejemplo, los sonidos, los pensamientos o la respiración. Esta es una forma de práctica conocida como *conciencia sin elección* o *presencia abierta* que consiste en permanecer sencillamente abiertos y receptivos a todo lo que, en cada momento, se presente ante nosotros. Se trata de una práctica que, por más sencilla que parezca, requiere cierta estabilidad mental y una fuerte dosis de tranquilidad y atención. Estas son cualidades que, como ya hemos visto, se cultivan mejor eligiendo un objeto, habitualmente la respiración, y trabajando

con él durante meses o incluso años. Por esta razón, algunas personas pueden beneficiarse más permaneciendo, durante los primeros estadios de la práctica de la meditación, con la respiración y la sensación del cuerpo como una totalidad, especialmente si trabajan más de 8 semanas con el programa REBAP. Uno puede practicar por su cuenta la conciencia de la respiración, sin necesidad de contar con la guía de un CD o de un programa de audio equivalente. También es posible servirse alternativamente de otras meditaciones guiadas (como, por ejemplo, las Series 2 y 3), que pueden ser muy útiles en este y otros estadios de la práctica. Por el momento, sin embargo, recomendamos ceñir la práctica a los ejercicios presentados al final de este capítulo. El lector interesado encontrará, en los capítulos 10, 34 y 35, el bosquejo de un programa completo para el desarrollo de la práctica de la meditación, tanto formal como informal, durante 8 semanas, siguiendo el orden que empleamos en el programa REBAP. De este modo, las prácticas de meditación se desarrollan y profundizan conjuntamente a medida que van presentándose. También son muchas las personas que llevan a cabo por su cuenta el programa REBAP de 8 semanas empleando los CD de meditación guiada y usando este libro a modo de manual. Lo sé porque así me lo han contado y lo escucho muy a menudo en mis viajes.

Cuando, durante la segunda sesión, presentamos la práctica de meditación sedente, advertimos muchos signos de inquietud y nerviosismo mientras los pacientes van haciéndose a la idea de no hacer nada y aprender sencillamente a ser. El hecho de permanecer sentados y quietos puede parecer imposible a quienes llegan con problemas de dolor, ansiedad o TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad), o a quienes están exclusivamente orientados hacia la acción. No es extraño que crean que les dolerá, que se pondrán muy nerviosos o que se aburrirán mucho. Al cabo de unas semanas, sin embargo, el silencio de la sala resulta atronador, aunque la sentada solo dure 20 o 30 minutos. Son muy pocos entonces los movimientos y signos de nerviosismo, aun entre las personas con problemas de dolor o ansiedad, o entre los que no pueden permanecer quietos y siempre tienen que estar haciendo algo. Este es un indicador inequívoco de que están practicando en sus casas y están empezando a familiarizarse con la quietud, tanto corporal como mental.

Al poco, la mayoría de los participantes no tardan en descubrir que el hecho de meditar puede resultar bastante estimulante. Hay veces en que ni siquiera parece que se trate de un trabajo. La cuestión consiste simplemente en abrirse

y relajarse sin esfuerzo en la quietud de ser y aceptar cada momento tal como se presenta descansando en la conciencia.

Estos son momentos de integridad verdadera a los que todos tenemos acceso. ¿De dónde vienen? De ningún lugar. Siempre están ahí. Cada vez que nos sentamos en una postura digna y alerta y dirigimos nuestra atención a la respiración el tiempo que sea, recuperamos nuestra totalidad y afirmamos el equilibrio intrínseco de nuestro cuerpo y nuestra mente, con independencia del estado provisional en que, en ese momento, se encuentren. La meditación sedente se convierte en un descanso en la quietud y paz existentes bajo la agitada superficie de nuestra mente. Es tan sencillo como ver y soltar, ver y soltar, ver y soltar.

EJERCICIO 1

Sentado con la respiración

1. Sigue con la práctica de la conciencia de la respiración, sentado en una postura cómoda y erguida durante, al menos, 10 minutos al día.
2. Date cuenta, cada vez que adviertas que tu mente se ha alejado de la respiración, de lo que hay en ella. Luego, sea lo que sea, déjalo estar y vuelve a colocar de nuevo, en el centro del escenario de tu conciencia, las sensaciones procedentes de tu vientre al respirar.
3. Trata de ir ampliando progresivamente el tiempo dedicado a la práctica hasta conseguir permanecer sentado 30 minutos o más. Recuerda que, cuando te encuentras realmente en el presente, el tiempo no existe, por lo que el tiempo del reloj no tiene tanta importancia como la disposición a prestar atención y cabalgar, como mejor puedas, instante tras instante e inspiración tras inspiración, las olas de tu respiración.

EJERCICIO 2

Sentado con la respiración y el cuerpo

1. Cuando creas que tu práctica es lo suficientemente sólida, en el sentido de que puedas mantener, con cierta continuidad, la atención a la respiración, trata de expandir el campo de tu conciencia «en torno» a la respiración y el vientre hasta llegar a incluir una sensación de la totalidad de tu cuerpo sentado y respirando.
2. Mantén esta conciencia del cuerpo sentado y respirando y advierte, cuando tu mente se desvíe, dónde ha ido y dirige luego suavemente de nuevo tu atención a la conciencia de la postura y a la respiración.

EJERCICIO 3

Sentado con el sonido

1. Trata, si te apetece, de colocar los sonidos en el centro del escenario de tu campo de conciencia durante el periodo de meditación sedente formal. Eso no significa que debas buscar los sonidos, sino que simplemente escuches, instante tras instante, los sonidos que se presenten, sin juzgar ni pensar en lo que estás oyendo, y escucharlos como meros sonidos. Imagina la mente como una especie de «espejo sonoro» que refleja simplemente lo que aflora en el espacio auditivo. También puedes tratar de escuchar el silencio que hay dentro del sonido y entre un sonido y el siguiente.
2. Puedes llevar a cabo esta práctica con la música, escuchando cada nota tal como llega y escuchando también, como mejor puedas, los silencios que las separan. Deja que los sonidos penetren en tu cuerpo al inspirar y déjalos salir al espirar. Imagina que tu cuerpo es transparente a los sonidos y que pueden entrar y salir de él a través de los poros de la piel. Imagina también que los sonidos pueden ser «escuchados» y sentidos por tus mismos huesos. ¿Cómo sería esa sensación?

EJERCICIO 4

Sentado con los pensamientos y los sentimientos

1. Trata, cuando hayas estabilizado relativamente tu atención en la respiración, de dirigir el foco de tu conciencia al proceso del pensamiento. Deja que las sensaciones de la respiración pasen al fondo de tu conciencia y permite que el proceso del pensamiento pase a primer plano –viendo cómo los pensamientos aparecen y desaparecen como las nubes que atraviesan el cielo o el rastro que deja en la superficie del agua el desplazamiento de un dedo–, permitiendo que la mente funcione como un «espejo del pensamiento», que refleja todo lo que aparece, en el mismo momento en que aparece, y todo lo que desaparece, en el mismo momento en que desaparece.
2. Trata de percibir los pensamientos como acontecimientos discretos que aparecen en tu campo de conciencia, permanecen un rato y acaban desapareciendo.
3. Toma nota del contenido y la carga de los pensamientos sin dejarte arrastrar por ellos (o por el siguiente pensamiento), si tal cosa es posible y permaneciendo en el «marco» a través del cual estamos observando el proceso del pensamiento.
4. Date cuenta de que un pensamiento concreto no suele durar mucho. Es provisional. Llega y acaba yéndose. Es muy interesante ser consciente de esta observación y dejar constancia de ello.
5. Date cuenta de que algunos pensamientos son recurrentes.
6. Puede resultar muy instructivo tomar nota de los pensamientos que estén centrados o motivados por pronombres personales como «yo», «mí» o «lo mío» y observemos cuidadosamente lo centrados en uno que se hallan esos pensamientos. ¿Cómo estás con respecto a esos pensamientos cuando no te los tomas como algo personal y los registras como meros pensamientos que discurren por el campo de tu conciencia? ¿Cómo te sientes cuando los observas sin enjuiciarlos? ¿Hay algo que puedas aprender de eso?
7. Advierte cuándo la mente crea un «yo» para que se preocupe de lo bien o mal que nos van las cosas.
8. Diferencia los pensamientos relativos al pasado de los que tienen que ver con el futuro.
9. Toma conciencia de los pensamientos asociados a la codicia, el deseo, el aferramiento y el apego.
10. Toma nota de los pensamientos asociados a la ira, el disgusto, el odio, la aversión y el rechazo.
11. Toma nota del ir y venir de los sentimientos y estados de ánimo.
12. Diferencia qué sentimientos están asociados a diferentes contenidos del pensamiento.
13. Regresa, si te pierdes en todo esto, a la respiración, hasta que esta se estabilice y vuelve a colocar luego, si te parece interesante, el pensamiento como objeto primario de atención. Recuerda que esta no es una invitación a generar pensamientos, sino una invitación a observar su aparición, su permanencia y su desaparición del campo de tu conciencia.

Este ejercicio requiere una gran concentración y solo debe realizarse, en los primeros estadios de la práctica, durante breves periodos de tiempo. Pero aun 2 o 3 minutos de mindfulness al proceso del pensamiento pueden resultar muy provechosos.

EJERCICIO 5

Sentado con la conciencia sin elección

1. Siéntate sin buscar nada ni aferrarte a nada. Practica el permanecer completamente abierto y receptivo a todo lo que se presente. Déjalo entrar en tu campo de conciencia y obsérvalo, testimónialo y atiéndelo en silencio. Permítete ser el conocimiento (y el no conocimiento) no conceptual que la conciencia ya es.

5. PERMANECER EN NUESTRO CUERPO: LA MEDITACIÓN DEL ESCÁNER CORPORAL

Resulta sorprendente que podamos estar, simultáneamente, tan preocupados por la apariencia de nuestro cuerpo y tan desconectados de él. Y esto es algo también aplicable a la relación que mantenemos con el cuerpo de los demás. Nuestra sociedad parece estar muy preocupada por las apariencias, en general, y por la apariencia del cuerpo, en particular. La publicidad utiliza cuerpos para vender de todo, desde coches hasta teléfonos inteligentes y cerveza. ¿Por qué? Porque los anunciantes capitalizan la fuerte identificación de la gente con determinadas imágenes corporales y estadios vitales. Las imágenes de hombres atractivos y de mujeres seductoras despiertan, en quienes las contemplan, la idea de que tener cierto aspecto les hará sentir especiales, mejores, más jóvenes o más felices.

La mayor parte de la preocupación por nuestra apariencia se origina en una inseguridad, profundamente arraigada, con respecto a nuestro cuerpo. Muchos crecimos sintiéndonos torpes, poco atractivos y a disgusto, por una u otra razón, con nuestro cuerpo. Y esto se debía al hecho de que, durante nuestra adolescencia –que es cuando este tipo de preocupaciones alcanza su punto culminante–, alguien tenía un «aspecto» ideal del que nosotros carecíamos. Por eso, si no teníamos cierto aspecto, nos obsesionábamos con lo que debíamos hacer para tener ese cuerpo o para compensar esa carencia y nos veíamos desbordados por la imposibilidad de ser como «había que ser». Son muchas las personas para las cuales la *apariencia* corporal se ve elevada, en algún momento de su vida, al primer lugar de la importancia social, llevándolas a sentirse incompetentes y muy preocupadas por su aspecto. En el otro extremo se hallan quienes tienen el aspecto que «hay que tener» y, como consecuencia, suelen estar enamorados de sí mismos y desbordados, de un modo u otro, por la atención que reciben de los demás.

Aunque, tarde o temprano, la gente supera estas preocupaciones, la fuente de la inseguridad sobre el propio cuerpo permanece. Son muchos los adultos que, en lo más profundo de su ser, creen que su cuerpo es demasiado gordo, demasiado bajo, demasiado alto, demasiado viejo o demasiado «feo», como si solo hubiera una forma perfecta. Lamentablemente, nunca estaremos completamente a gusto en nuestro cuerpo y nunca nos sentiremos, en él, completamente en casa. Esto puede generar muchos problemas con respecto a tocar y ser tocado y generar, en consecuencia, problemas con la intimidad. Y, con el paso del tiempo, esto puede complicarse, debido a la conciencia de que nuestro cuerpo está envejeciendo, lo que inexorablemente supone la pérdida de su apariencia y cualidades juveniles.

Los sentimientos profundos que tenemos sobre nuestro cuerpo no cambiarán mientras no experimentemos que nuestro cuerpo cambia. Estos sentimientos derivan, en primer lugar, de una forma limitada de contemplar nuestro cuerpo. Lo que *pensamos de él* puede limitar drásticamente el abanico de sensaciones que nos permitimos experimentar.

Cuando, negándonos a quedar atrapados en la capa de *pensamientos enjuiciadores sobre nuestro cuerpo*, nos dedicamos a *experimentarlo* realmente, la visión que tenemos de nosotros puede experimentar todo un vuelco. ¡Son muchas, para empezar, las cosas que nuestro cuerpo puede hacer! Puede caminar, hablar, sentarse y agarrar cosas; puede calcular distancias, digerir alimentos y reconocer objetos a través del tacto. Todas estas son habilidades que damos por sentadas y no valoramos hasta que estamos heridos o enfermos. Solo entonces nos damos realmente cuenta de lo bien que estábamos cuando podíamos hacer cosas que ahora se hallan fuera de nuestro alcance.

¿No deberíamos, pues, antes de convencernos de que nuestro cuerpo es demasiado esto o demasiado aquello, permanecer más en contacto con lo extraordinario que es tener un cuerpo, independientemente de su apariencia y del modo en que lo sintamos?

Pero, para ello, debemos conectar con nuestro cuerpo y cobrar conciencia de él sin juzgarlo. Este es un proceso que ya comenzamos cuando, durante la meditación sedente, prestamos atención a la respiración. Cuando dirigimos nuestra atención al vientre y sentimos cómo se mueve, o cuando la llevamos a las aletas de la nariz y sentimos cómo el aire entra y sale de nuestras fosas nasales, estamos estableciendo contacto con las sensaciones corporales

asociadas a la vida. Se trata de sensaciones tan familiares que habitualmente desconectamos de ellas. Pero, en el mismo momento en que volvemos a establecer contacto con ellas, estamos reconectando con nuestra vida y con nuestro cuerpo, lo que literalmente nos torna más reales y vivos. En tal caso estamos viviendo la vida en tiempo real tal como se despliega, instante tras instante, en la conciencia. Estamos presentes para ello, con ello y en ello, o, dicho en otras palabras, estamos *encarnando* nuestra experiencia.

La meditación del escáner corporal

Una forma de meditación muy poderosa que utilizamos en el programa REBAP para volver a establecer contacto con nuestro cuerpo es el llamado escáner corporal. Debido a su focalización minuciosa y completa en el cuerpo, el escáner corporal constituye un método muy eficaz para consolidar una atención simultáneamente concentrada y flexible. Por lo general, se practica acostados boca arriba y dirigiendo sistemáticamente la mente a las diferentes regiones de nuestro cuerpo.

Empezamos prestando atención a los dedos del pie izquierdo y, desde ahí, vamos ascendiendo lentamente por las distintas partes del pie y la pierna izquierda siendo plenamente conscientes, durante un tiempo, de cada una de ellas y conectando así con todas y cada una de las sensaciones con que vayamos tropezando (incluido el entumecimiento o falta de sensaciones), sea cual fuere nuestra experiencia de esa región mientras conectamos y permanecemos conscientemente en ella un rato. La focalización en una determinada zona suele ir acompañada de la actitud deliberada de dirigir la respiración hacia esa zona al inspirar y desde esa zona al espirar. Una vez que llegamos a la cadera izquierda y la pelvis, dirigimos nuestra atención a los dedos del pie derecho y vamos ascendiendo luego por la pierna derecha hasta llegar a la cadera derecha y de nuevo a la pelvis. A partir de ahí, subimos por el torso, la región lumbar, el abdomen, la parte alta de la espalda y el pecho, la zona de los omóplatos, las axilas y los hombros.

Llegados a este punto, dirigimos nuestra atención a todas y cada una de las sensaciones procedentes de los dedos de las dos manos, incluidos los pulgares (habitualmente hacemos ambas manos y brazos al mismo tiempo), después la palma y el dorso de las manos, luego las muñecas, los antebrazos, los codos y

los brazos hasta llegar a los hombros. Después prestamos atención al cuello y la garganta y, finalmente, a las distintas partes de la cara y las regiones posterior y superior de la cabeza.

Acabamos respirando a través de un «agujero» imaginario ubicado en la coronilla, como hacen las ballenas con su orificio nasal o respiradero. Luego dejamos que nuestra respiración discurra, de un extremo a otro, por todo nuestro cuerpo como si entrara por la coronilla y saliese por la planta de los pies, y luego entrase por la planta de los pies y saliera por la coronilla. A veces cobramos conciencia del envoltorio de la piel que nos recubre e imaginamos o sentimos que también ella está respirando.

Quizás, en el momento en que completemos el escáner corporal sintamos como si hubiésemos abandonado nuestro cuerpo, como si su sustancia, de algún modo, se hubiese tornado transparente hasta desaparecer. También podemos sentir como si no hubiera más que la respiración fluyendo libremente a través de las fronteras de nuestro cuerpo. De ningún modo estamos tratando de «obtener» tal experiencia porque, en el espíritu de no hacer, no estamos tratando de lograr absolutamente nada ni alcanzar ningún «estado especial» de ser. Lo único que hacemos es prestar una atención completa, instante tras instante, a la experiencia de nuestro cuerpo mientras dirigimos la conciencia del modo recién descrito. Cada momento y cada experiencia consciente que tenemos, aun las más difíciles y desafiantes, es especial, de modo que no hay necesidad alguna de tratar de «obtener» absolutamente nada. Esto es algo que quedará mucho más claro a medida que avancemos.

Completado el escáner corporal, nos abandonamos al silencio y la quietud en una conciencia que, en este punto, puede haberse expandido mucho más allá de nuestro cuerpo. Al cabo de un rato, cuando nos sintamos listos, volvemos a establecer contacto con la sensación de nuestro cuerpo como una totalidad. Quizás entonces conectemos de nuevo con su solidez. Después movemos, lenta y suavemente, las manos y los pies sintiendo, al hacerlo, cualquier sensación procedente de ellos. También podemos darnos un leve masaje en el rostro y mecernos de un lado a otro antes de abrir los ojos, sentarnos y ponernos finalmente en pie, preparándonos para retomar la siguiente actividad.

El objetivo del escáner corporal consiste en *sentir* y *habitar* las distintas regiones en las que nos concentremos y permanecer con ellas lo mejor que podamos en el presente atemporal. Llevamos unas cuantas veces el aire a cada una de las regiones al inspirar y de cada región al espirar y dejamos, cuando

nuestra atención pasa a la siguiente zona, que desaparezca del ojo de nuestra mente. En la medida en que soltamos las sensaciones que encontramos en cada región y los pensamientos e imágenes asociados a esa parte del cuerpo, los músculos de esa región literalmente se aflojan, se relajan y liberan la mayor parte de la tensión que puedan haber acumulado. Resulta muy útil, en este sentido, sentir o imaginar que las tensiones de nuestro cuerpo y las sensaciones de fatiga a ella asociadas *salen* en cada espiración y que cada nueva inspiración nos llena de energía, vitalidad y apertura.

En el programa REBAP, practicamos intensivamente el escáner corporal durante, al menos, las cuatro primeras semanas. Se trata de la primera práctica formal de mindfulness que los pacientes de la clínica llevan a cabo durante un largo periodo de tiempo y que, junto a la conciencia de la respiración, proporciona el fundamento de todas las demás prácticas que trabajarán posteriormente, incluida la meditación sedente. Es la primera práctica en la que los participantes se comprometen sistemáticamente, que alienta y desarrolla la tranquilidad, el mindfulness y la estabilidad mental (concentración). El escáner corporal promueve, en muchas personas, la primera experiencia de bienestar y atemporalidad de su práctica meditativa. Se trata de un excelente punto de partida para iniciar, siguiendo el programa que presentamos en el capítulo 10, la práctica formal de la meditación mindfulness. Es una práctica especialmente valiosa para quienes sufren de dolor crónico o tienen problemas corporales que los obligan a permanecer acostados mucho tiempo.

Durante las primeras dos semanas del programa, nuestros pacientes practican el escáner corporal al menos una vez al día, seis días por semana, utilizando el CD Meditación del escáner corporal incluido en la Serie 1 de las meditaciones guiadas. Esto significa dedicar 45 minutos al día a la observación lenta del cuerpo. Las semanas tercera y cuarta la realizan cada dos días, alternándola con el CD I Yoga atento (yoga acostado). Y, en el caso de que su estado les impida practicar los ejercicios de yoga ahí propuestos, siguen practicando a diario el escáner corporal. Para ello, utilizan a diario el mismo CD de meditación guiada, como utilizan también a diario el mismo cuerpo. El reto, obviamente, consiste en practicar con mente de principiante, es decir, practicar como si nos encontrásemos por vez primera con el cuerpo, es decir, aceptarlo instante tras instante tras instante, renunciando a toda expectativa e idea preconcebida, incluido el recuerdo de cómo funcionó ayer.

Aunque, cada vez que practicas, la guía es la misma, la meditación, no obstante, es diferente. Porque, cada vez que practicas, tú también eres diferente.

Existen varias razones para empezar a practicar el escáner corporal durante las primeras semanas del programa REBAP. La primera es que se realiza acostados, lo que la hace más cómoda y accesible, por tanto, que permanecer sentados con la espalda recta durante 45 minutos. Son muchas las personas que encuentran más sencillo, sobre todo al comienzo, soltar y relajarse profundamente mientras están acostados. A veces, cuando dirijo el escáner corporal, sugiero, parafraseando a Shakespeare, que aflojemos «esta carne, demasiado sólida… fundiéndola y disolviéndola en el rocío».

Además, el trabajo interno de sanación se ve favorecido en la medida en que desarrollamos la capacidad de llevar sistemáticamente nuestra atención a cualquier parte del cuerpo y dirigir luego deliberadamente a esa región diferentes tipos de energía (como, por ejemplo, atención, bondad, amistad y aceptación). Para ello, es necesario contar con la suficiente sensibilidad corporal y familiarizarnos con el abanico de sensaciones que podemos experimentar en las distintas ubicaciones. El escáner corporal es, junto a la respiración, un vehículo perfecto para desarrollar y perfeccionar este tipo de sensibilidad, intimidad y amistad. Son muchos los participantes del programa REBAP que afirman que el escáner corporal les ha proporcionado la primera experiencia positiva de su cuerpo que han tenido en muchos, muchos años.

La práctica del escáner corporal favorece también el cultivo de la atención sin juicio al momento presente. Si estamos practicando sin guía externa, cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha distraído, debemos regresar simplemente a la parte del cuerpo con la que estábamos trabajando cuando nuestra atención se dispersó, del mismo modo en que, durante la meditación sedente, llevábamos la atención a la respiración cada vez que nos dábamos cuenta de que se había escapado. En el caso de que estemos practicando siguiendo la guía del CD del escáner corporal, debemos dirigir de nuevo nuestra mente al lugar del cuerpo del que esté hablando la grabación en el momento en que nos damos cuenta de que nuestra atención se ha perdido.

La práctica regular del escáner corporal nos permite advertir que, en cada ocasión, nuestro cuerpo no es exactamente el mismo. Esto nos permite advertir que nuestro cuerpo está cambiando de continuo y que aun las sensaciones de los dedos de los pies, pongamos por caso, pueden ser distintas cada vez que

practicamos, o incluso de un momento al siguiente. Y lo mismo sucede con las instrucciones que, en cada caso, escuchamos. Son muchas las personas que, pese a practicar a diario, no escuchan determinadas palabras hasta haber pasado varias semanas. Este tipo de comprensiones, cuando ocurren, resultan muy reveladoras y dicen mucho sobre el modo en que las personas experimentan su cuerpo.

Mary practicó religiosamente a diario el escáner corporal durante las cuatro primeras semanas de uno de nuestros primeros cursos del programa REBAP, hace ya de ello muchos años. A eso de las cuatro semanas, comentó que no tenía ningún problema hasta el momento en que el escáner llegaba a la zona del cuello y la cabeza, pero una vez ahí, según dijo, se sentía «bloqueada, en esa región, cada vez que lo intentaba» y le resultaba imposible atravesar el cuello y llegar a la coronilla. Entonces le sugerí que probase con imaginar que la atención y la respiración salían de sus hombros y rodeaban la zona bloqueada y que ya hablaríamos de ello en la próxima sesión.

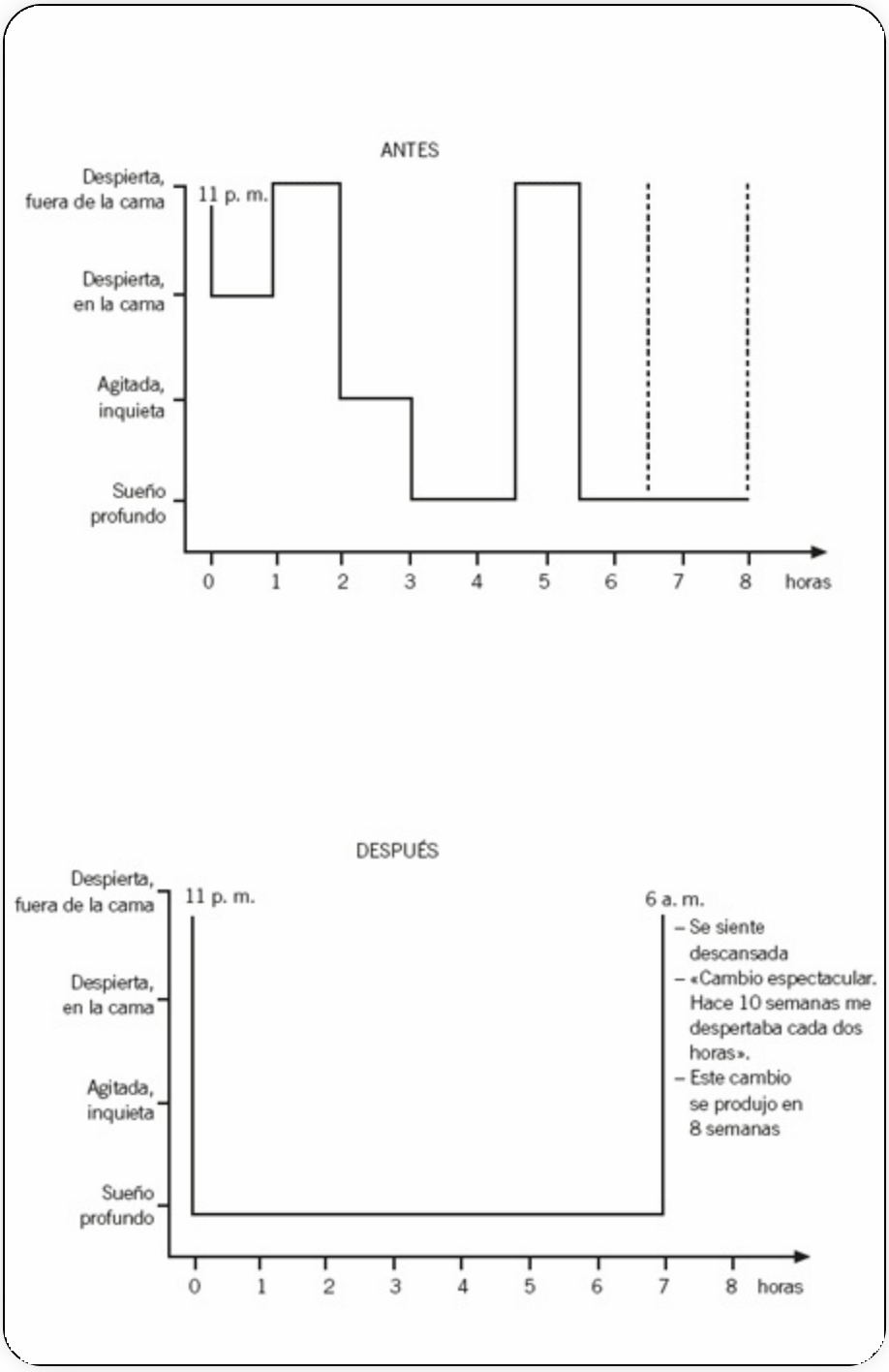
Según dijo, había tratado de realizar de nuevo el escáner corporal, tratando de rodear la zona bloqueada. Mientras estaba explorando la región pélvica, sin embargo, escuchó por vez primera la palabra «genitales», una palabra que desencadenó el *flashback* de una experiencia que Mary había reprimido a eso de los 9 años. Se trataba del recuerdo de haberse visto sometida, entre los 5 y los 9 años, a los repetidos abusos sexuales de su padre. Cuando tenía 9 años, su padre sufrió un infarto en su presencia mientras estaba en la sala de estar y murió. Mientras me lo contaba, Mary (la niña pequeña) no sabía qué hacer. No es difícil imaginar que, atrapada entre los sentimientos contradictorios de preocupación por su padre y de liberación e impotencia ante su maltratador, la pequeña Mary se quedase paralizada y no hiciese absolutamente nada.

El *flashback* concluyó en el momento en que su madre bajó las escaleras y, al descubrir que su marido estaba muerto y que Mary estaba acurrucada y quieta en un rincón, la culpó de la muerte de su padre por no haber pedido ayuda y empezó a golpearla furiosamente, en la cabeza y el cuello, con una escoba.

Toda la experiencia, incluida la historia de cuatro años de abusos sexuales, había permanecido reprimida más de medio siglo sin aflorar a la superficie durante más de cinco años de psicoterapia. Pero la conexión entre la sensación de bloqueo en el cuello puesta de manifiesto durante el escáner corporal y la

paliza recibida décadas atrás resulta evidente. Uno no puede sino maravillarse por la fortaleza con que una niña reprimió algo a lo que era completamente incapaz de enfrentarse. Creció y educó a cinco hijos en un matrimonio razonablemente feliz. Pero, durante todo ese tiempo, su cuerpo experimentó muchos problemas crónicos, como hipertensión, enfermedades coronarias, úlceras, artritis y frecuentes infecciones del tracto urinario que, con el paso del tiempo, no hacían sino empeorar. Cuando, a los 45 años, llegó a la Clínica de Reducción del Estrés, su historial médico superaba el metro de altura y los médicos se referían a sus problemas físicos empleando un sistema numérico de dos dígitos. Fue derivada a la Clínica de Reducción del Estrés para aprender a controlar su presión arterial, que no podía verse regulada por la ayuda de medicamentos, en parte porque era alérgica a muchos de ellos. Había sufrido un *bypass* en una arteria el año anterior y tenía varias arterias coronarias bloqueadas, aunque resultaban imposibles de operar. Asistió al programa REBAP con su marido, un electricista que también sufría de hipertensión. Una de las mayores quejas de ese momento era su insomnio, que le impedía dormir bien y la obligaba a permanecer despierta largos periodos en mitad de la noche.

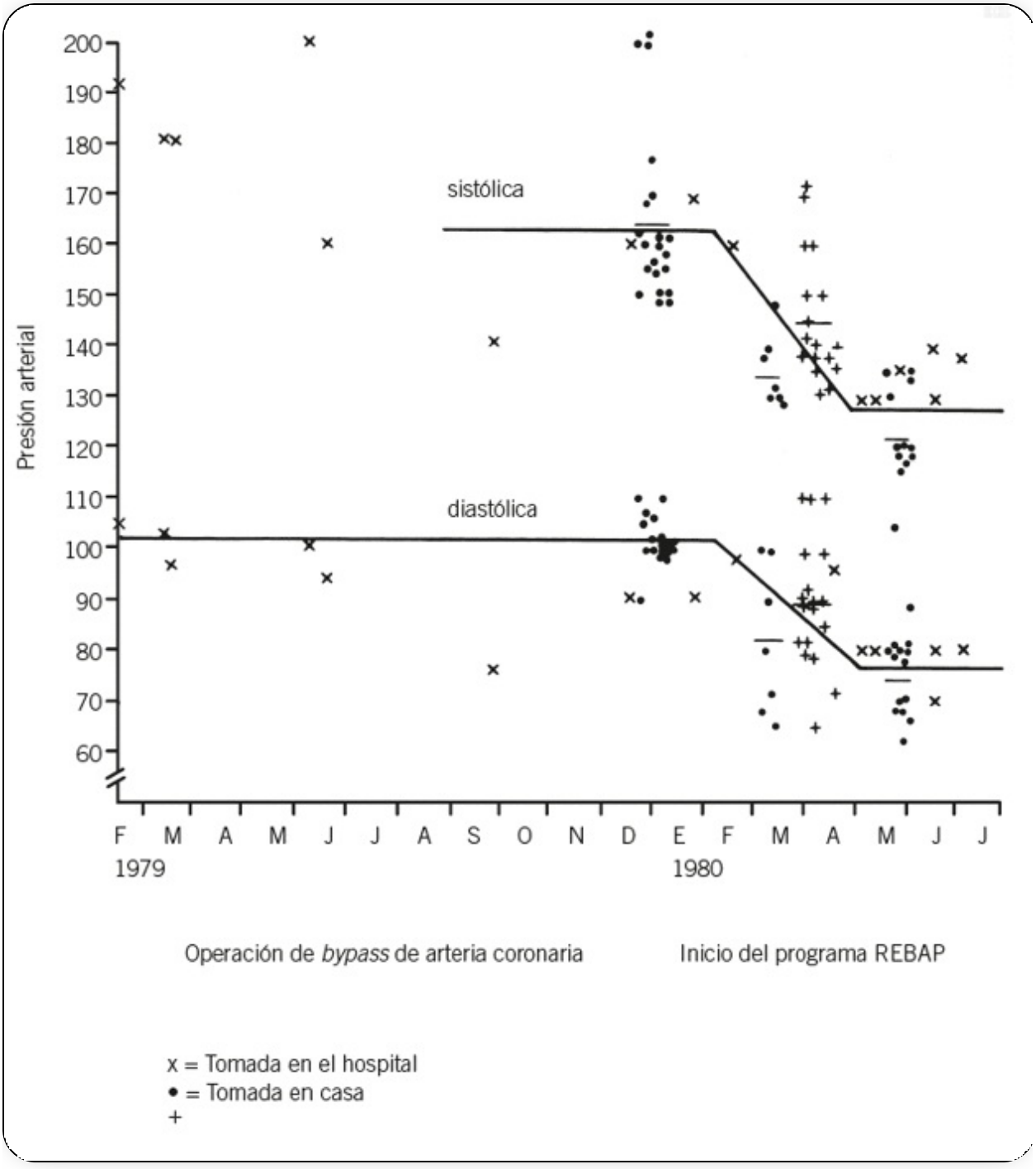
Figura 3. Gráfico del sueño de Mary antes y después del programa



En la época en que acabó el programa, Mary afirmó dormir rutinariamente toda la noche (véase **figura 3**), su presión arterial había descendido de 165/105 a 110/70 (véase **figura 4**) y experimentaba mucho menos dolor en su espalda y hombros (véanse **figuras 5A y B**). Al mismo tiempo, la cantidad de

síntomas *físicos* de los que se quejaba durante los dos meses anteriores se había reducido considerablemente, mientras que el número de síntomas *emocionales* que la angustiaban había aumentado, algo que, en nuestra opinión, se debía al flujo de emociones liberadas por el *flashback*. Para afrontarlas, aumentó de una a dos el número de sesiones semanales de psicoterapia. También siguió con la práctica del escáner corporal. Cuando, dos meses después de haber concluido el programa, volvió para una sesión de seguimiento, el número de síntomas emocionales se había reducido sustancialmente, como resultado de elaborar y trabajar en profundidad algunos de sus sentimientos. Y el dolor de cuello, hombros y espalda también era mucho menor (**figura 5C**).

Figura 4. Valores de la presión arterial de Mary durante el año en que participó en el programa de reducción del estrés



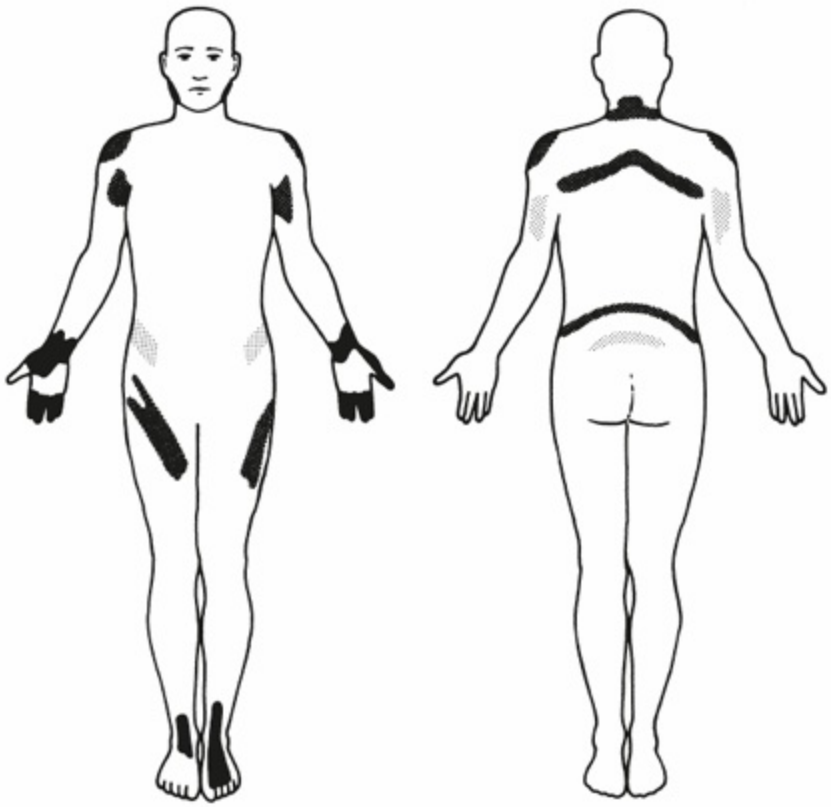
Mary siempre se había mostrado muy tímida en los grupos. Cuando, durante la primera sesión, le llegó el turno de hablar, fue incapaz de pronunciar su nombre. Durante los años siguientes, mantuvo una práctica regular de meditación fundamentalmente centrada en el escáner corporal. Más tarde

volvió en muchas ocasiones durante la primera clase de otros cursos para contar, a pacientes que recién estaban empezando el programa, lo mucho que le había servido y recomendarles que practicasen con regularidad. Contestaba amablemente a todo tipo de preguntas y se quedaba maravillada ante su descubierta capacidad de hablar en grupo. Es cierto que seguía sintiéndose nerviosa, pero, comparado con sus ganas de compartir su experiencia con los demás, ese era un problema menor. Ese descubrimiento la llevó a integrarse en un grupo de supervivientes del incesto, en el que fue capaz de compartir sus sentimientos con personas que habían atravesado experiencias similares.

Durante los años siguientes, Mary tuvo que hospitalizarse con cierta frecuencia, debido al lupus y a sus problemas cardiacos. Parecía que iba a hacerse unas pruebas para acabar descubriendo que tenía que permanecer ingresada varias semanas sin que nadie pudiera decirle cuándo volvería a casa. En una ocasión, su cuerpo se hinchó tanto que su rostro duplicó su tamaño y resultaba casi irreconocible.

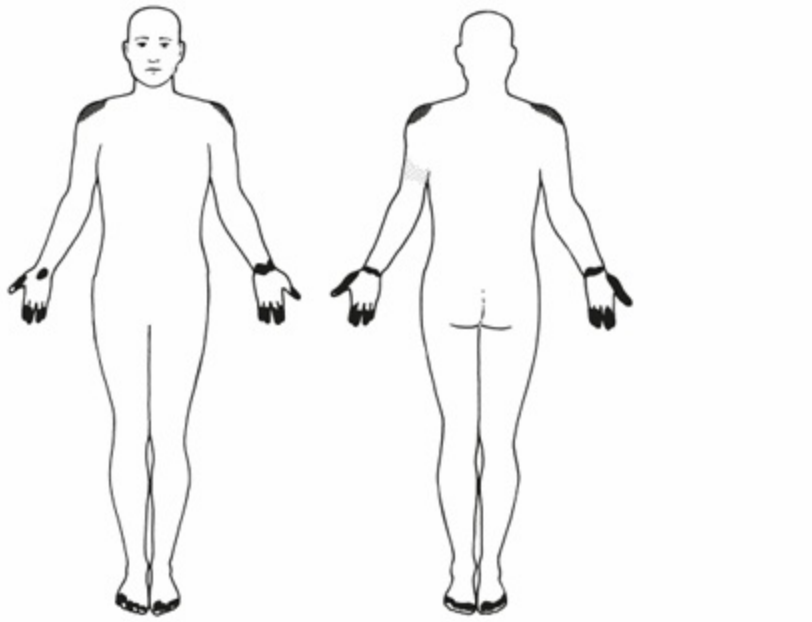
Mary, pese a todo, consiguió mantener un nivel considerable de aceptación y ecuanimidad. Sentía que, para poder enfrentarse a sus crecientes problemas de salud, *tenía* que hacer un uso casi continuo de su entrenamiento en meditación. Los médicos que la cuidaban estaban asombrados de su capacidad para controlar la presión arterial con la práctica de la meditación y soportar los estresantes protocolos a los que debía someterse. A veces, antes de un tratamiento, le decían: «Venga, Mary. Esto puede doler, de modo que será mejor que empieces a meditar».

Figura 5.

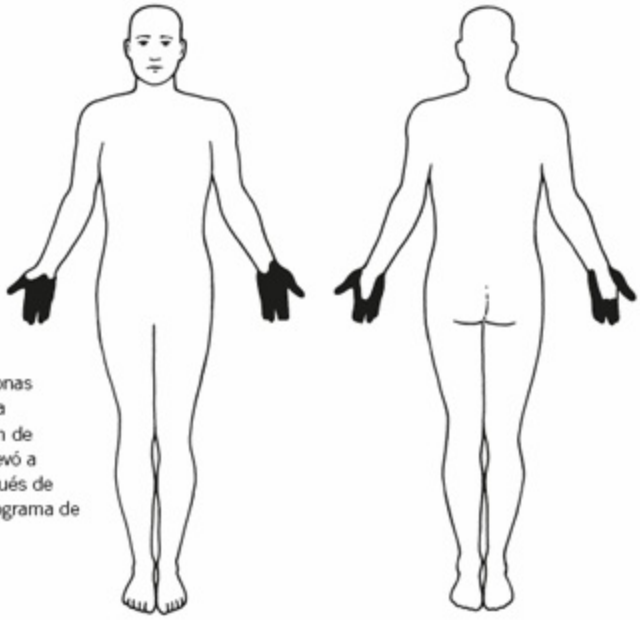


A. Ubicación de las zonas en las que Mary sentía dolor antes de comenzar el programa.

Oscuro = dolor intenso
Sombreado = dolor intermedio
Punteado = dolor sordo



B. Ubicación de las zonas en las que Mary sentía dolor 10 semanas después.



C. Ubicación de las zonas en las que Mary sentía dolor durante la sesión de seguimiento que se llevó a cabo dos meses después de haber finalizado el programa de 8 semanas.

Me enteré de que había muerto a primera hora de la mañana de un sábado, un día en que, en la clínica, teníamos una sesión de «día entero» (véase el **capítulo 8**). Apenas me enteré de la noticia me dirigí a la habitación del hospital en que estaba su cuerpo para despedirme y le ofrecí silenciosamente

mi amor y admiración. La última vez que habíamos hablado, aproximadamente una semana antes del desenlace, me había dicho que, desde hacía un tiempo, sabía que su fin estaba próximo y que estaba acercándose a él con una paz que la sorprendía. Era consciente de que su sufrimiento pronto acabaría, pero expresaba su pesar por no haber tenido más que unos pocos años para disfrutar fuera del hospital de lo que describió como su «yo recién descubierto, liberado y consciente». Ese día dedicamos la sesión a su recuerdo. Muchos de los médicos que acudieron a su funeral lloraron abiertamente porque Mary había acabado enseñándonos las cosas que realmente importan de la vida.

Con el tiempo hemos visto, en la clínica, a unas cuantas personas con un historial infantil semejante de abuso sexual o psicológico. Esto parece sugerir la existencia de una relación entre la represión infantil de este tipo de traumas (cuando los únicos mecanismos de enfrentamiento con que el psiquismo infantil cuenta son la represión y la negación) y la somatización. La represión y el encapsulamiento de experiencias tan traumáticas puede provocar un estrés corporal extraordinario que, con el paso de los años, acaba minando la salud física. Y son muchos los mecanismos, como veremos, a través de los cuales esto puede ocurrir.

Mary asistió al programa REBAP en 1980, el mismo año en que, en la tercera edición del DSM (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*), un manual clave para los profesionales de la salud mental que se revisa y actualiza periódicamente, se acuñó e incluyó el término TEPT (trastorno de estrés postraumático). Fueron necesarios, sin embargo, muchos años, para entender el TEPT y llevar a cabo una adecuada investigación sobre los efectos biológicos, neurológicos y psicológicos del trauma infantil y adulto. Nada de lo que hoy en día sabemos al respecto se conocía a comienzos y mediados de los años 1980. La enfermedad apenas si era conocida, como sucedió en el caso de Mary, y, comparados con los que hoy contamos, los tratamientos eran mucho más rudimentarios y poco elaborados. En la actualidad, mindfulness forma parte de la batería de herramientas para el tratamiento del TEPT tanto en adultos como en niños.

Con la exposición del caso de Mary no queremos decir que todo el mundo que practique el escáner corporal tendrá *flashbacks* de material reprimido. Esas experiencias son poco comunes.[15] Las personas consideran beneficioso

el escáner corporal porque les permite conectar su mente consciente con sus sensaciones corporales. Con la práctica regular, las personas se sienten más en contacto con las sensaciones procedentes de partes de su cuerpo que jamás habían sentido y en las que apenas habían pensado. También suelen sentirse mucho más relajadas y en contacto con su cuerpo. El escáner corporal, dicho en pocas palabras, puede ayudarnos a familiarizarnos con nuestro cuerpo, nutrirlo adecuadamente, proporcionarle una atención más *sabia* y vivir una vida más plenamente encarnada.

Problemas iniciales con la práctica del escáner corporal

Hay personas que, cuando empiezan a practicar el escáner corporal, tienen dificultades en sentir los dedos de los pies u otras partes de su cuerpo. Otras, sobre todo las personas con problemas de dolor crónico, pueden sentirse inicialmente tan desbordadas por el dolor que tengan dificultades de concentración en cualquier otra región de su cuerpo. Y también hay quienes, independientemente de lo que hagan, se duermen durante el escáner corporal. Son personas que, cuando se relajan, tienen dificultades para mantenerse despiertas y sencillamente se duermen.

Estas experiencias, cuando ocurren, pueden transmitirnos importantes mensajes sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Ninguna de ellas supone, si estamos dispuestos a trabajar y aceptar cualquier cosa que se presente como un objeto merecedor de toda nuestra amable atención, un obstáculo serio. Todo, si profundizamos en la práctica de mindfulness, puede enseñarnos cosas importantes sobre nosotros. No conviene olvidar, pues, que cualquier cosa que aflore puede convertirse, en un sentido muy real, en parte de nuestro programa del momento. Y, para ello, basta con mantenerlo amablemente en la conciencia. Más adelante volveremos a este punto y lo consideraremos con más detenimiento.

Cómo utilizar el escáner corporal cuando tenemos dolor o no sentimos nada

La práctica del escáner corporal nos invita y alienta a conectar, una tras otra, con las diferentes regiones de nuestro cuerpo y experimentar las sensaciones que, en ellas, estén presentes. Si conectamos, por ejemplo, con los dedos de

los pies y no sentimos nada, ese «no sentir nada» puede convertirse, en ese momento, en nuestra experiencia de los dedos de los pies. Esto no es malo ni bueno, es simplemente nuestra experiencia de ese momento, de modo que tomamos nota de ella, la aceptamos y seguimos adelante. No es necesario que movamos los pies o tratemos de provocar sensaciones en esa región para poderlos sentir aunque, al comienzo, tampoco esté mal hacerlo.

El escáner corporal resulta muy poderoso en aquellos casos en los que una determinada región de nuestro cuerpo se muestre especialmente problemática o dolorosa. Veamos, por ejemplo, el caso del dolor lumbar. Supongamos que, cuando nos acostamos de espaldas para llevar a cabo el escáner corporal, sentimos un dolor en la parte inferior de la espalda que no desaparece por más pequeños cambios posturales que llevemos a cabo. Empezamos cobrando conciencia de la respiración y tratando luego de llevar nuestra atención al pie izquierdo, dirigiendo hacia él el aire al inspirar y desde él al espirar. Pese a ello, sin embargo, el dolor sigue llamando nuestra atención y nos impide concentrarnos en los dedos de los pies o en cualquier otra región. Así es como volvemos una y otra vez a la región lumbar y al dolor.

Una forma de proceder, en tal caso, consiste en dirigir de nuevo nuestra atención, cada vez que el dolor de espalda se apodere de ella, a los dedos del pie izquierdo y llevar el aire a esa región. Luego seguimos dirigiéndonos sistemáticamente hacia arriba a través de la pierna izquierda, luego la derecha y después la pelvis, al tiempo que prestamos una atención detallada a las sensaciones procedentes de las distintas regiones y a todos los pensamientos y sentimientos de los que seamos conscientes, independientemente de su contenido. Obviamente, gran parte del contenido de nuestro pensamiento puede estar relacionado con la región lumbar y con el dolor que experimenta. Así que, a medida que atravesamos la pelvis y nos acercamos a la región problemática tratamos, del mejor modo posible, de permanecer abiertos y receptivos, advirtiendo con detalle las sensaciones que experimentamos mientras pasamos por esa zona, del mismo modo que hicimos con las precedentes.

Tratemos ahora de respirar llevando, como mejor podamos, el aire hacia la región lumbar y saliendo luego de ella, siendo simultáneamente conscientes de todos los pensamientos y emociones que se presenten. Seguimos respirando así durante un rato hasta que, cuando estamos dispuestos, abandonamos deliberadamente la región lumbar y dirigimos el foco de nuestra atención hacia

la parte superior de la espalda y el pecho. Así practicaremos el hecho de *atravesar* la región de sensaciones más intensas, experimentándola plenamente, tanto como podamos, *cuando llega su turno*. La invitación, como siempre, consiste en ser amable con uno mismo y no ir más allá de nuestros límites del momento o de lo que nos diga nuestra intuición. Así es como nos permitimos abrirnos a todas las sensaciones que puedan presentarse en la región por la que estamos pasando, observarlas, respirarlas y abandonarlas para seguir adelante.

Otra forma de trabajar con el dolor que se presenta durante el escáner corporal consiste en dejar que la atención se dirija hacia la región de mayor intensidad. Esta estrategia resulta más adecuada cuando el dolor de una determinada región es tan grande que obstaculiza la concentración. En tal caso, en lugar de observar, simplemente respiramos *hacia* y *desde* la zona dolorida. Tratamos de imaginar o de sentir que el aire inspirado penetra en el tejido hasta verse absorbido por completo e imaginamos o sentimos la espiración como un canal a través del cual descargamos al exterior todo el dolor, malestar o productos tóxicos de los que estemos dispuestos a desprendernos. Y, a medida que lo hacemos, seguimos prestando atención, instante tras instante y respiración tras respiración, dándonos cuenta de que, aun en las zonas más problemáticas de nuestro cuerpo, la cualidad de las sensaciones a las que atendemos cambia de un momento al siguiente. Y podemos advertir que también cambia la intensidad de las sensaciones. Y, si disminuye un poco, podemos tratar de regresar a los dedos de los pies y observar, como hemos descrito anteriormente, la totalidad del cuerpo. En los capítulos 22 y 23 ofrecemos sugerencias adicionales sobre el modo de utilizar mindfulness para trabajar con el dolor.

El escáner corporal como proceso de purificación

Una de las personas que más ha influido en la elaboración de mi versión REBAP del escáner corporal ha sido un ingeniero aeroespacial que acabó convirtiéndose en maestro de meditación. A él le gustaba describir metafóricamente el escáner corporal como un proceso de «refinado por zonas», una técnica industrial utilizada para purificar metales desplazando un horno circular que rodea a la barra de metal verticalmente ubicada que se

pretende refinar. De este modo, el horno va licuando la zona anular de la barra por la que pasa, y, como las impurezas se concentran en la fase líquida, estas van descendiendo hasta acabar depositándose en el extremo inferior que, al finalizar el proceso, se corta y elimina, dejando una barra de metal mucho más puro.

También podemos considerar, de manera parecida, el escáner corporal como una forma de purificación activa del cuerpo. En este sentido, es como si el desplazamiento de nuestra atención recogiese el dolor y la tensión acumulados en las distintas regiones del cuerpo por las que pasa y las llevase hasta la región de la coronilla donde, con la ayuda de la respiración, las descargamos de nuestro cuerpo, que queda así más ligero y transparente. Podemos pensar o imaginar, pues, que cada escáner corporal es un proceso de desintoxicación o purificación que alienta la curación y restablece la sensación de plenitud y totalidad de nuestro cuerpo.

Aunque esta metáfora transmite la impresión de que el escáner corporal está al servicio de un determinado objetivo (purificar nuestro cuerpo), hay que subrayar que el espíritu que realmente alienta nuestra práctica es el de no forzar absolutamente nada. Como veremos en el capítulo 13, dejamos que cualquier purificación se produzca por sí sola. Lo único que nosotros hacemos es perseverar regularmente en la práctica o, como también podríamos decir, ser de verdad lo que ya somos, pero que demasiado a menudo olvidamos.

La práctica repetida del escáner corporal permite que nos demos cuenta de la realidad de nuestro cuerpo como una totalidad en el momento presente. Y esta es una sensación que puede ser experimentada independientemente de lo bien o mal que funcione nuestro cuerpo. Es cierto que, en un determinado momento, una o muchas partes de nuestro cuerpo pueden verse afectadas por la enfermedad, el dolor o hasta el olvido, pero no lo es menos que siempre podemos abrazarla en la conciencia y reconocer y nutrir esa totalidad innata e intrínseca de nuestro cuerpo y de nuestro ser.

Cada vez que observamos nuestro cuerpo, dejamos que fluya lo que tenga que fluir. En modo alguno pretendemos forzar la «soltada» o la purificación, algo obviamente imposible. Soltar no es una rendición a nuestros miedos, sino, muy al contrario, un acto de aceptación de la situación. Es vernos mayores que nuestros problemas y que nuestro dolor, mayores que nuestro cáncer, mayores que nuestros problemas cardiacos, mayores que nuestro cuerpo y dejar de identificarnos con nuestro cuerpo, nuestro corazón, nuestra espalda o nuestros

miedos y pasar a hacerlo con la totalidad de nuestro ser. La experiencia de totalidad que trasciende nuestros problemas llega de forma natural con la práctica regular del escáner corporal y se nutre cada vez que respiramos desde una determinada región y la soltamos.

La aceptación y el no forzamiento durante la práctica del escáner corporal

El punto clave, cuando practicamos el escáner corporal, consiste en ser conscientes, en todo momento, lo mejor que podamos, de nuestra respiración y de nuestro cuerpo, zona a zona, mientras llevamos a cabo el escáner desde los pies hasta la coronilla. Y lo hacemos con la mayor suavidad posible, sin tratar de forzar nada, como mejor podemos y sin escapar de nada aunque, en este caso, la decisión última siempre es tuya. La calidad de la atención y la disposición a sentir y permanecer con lo que hay es mucho más importante que imaginar la tensión que abandona el cuerpo o la inspiración que lo revitaliza. Si nuestro único objetivo consiste en liberarnos de la atención, podremos tener éxito o no, pero no estaremos practicando mindfulness. Solo practicaremos mindfulness y nos beneficiaremos de su poder curativo si tratamos de estar presentes en cada momento y permitir, al mismo tiempo, que nuestra respiración y la atención conscientes purifiquen el cuerpo, y dispuestos a experimentar y aceptar todo lo que se presente.

Esta distinción es importante. La introducción al CD de práctica del escáner corporal dice que el mejor modo de obtener resultados de la meditación no consiste en pretender lograr algo de ella, sino en practicarla porque sí. Este es un mensaje que escuchan a diario los pacientes que utilizan, a modo de guía, el CD del escáner corporal. Las personas llegan con la intención de encontrar una solución a sus problemas, pero reciben el mensaje de que el mejor modo de obtener algo de la práctica meditativa consiste en practicar a diario y olvidarse de sus expectativas, objetivos y las razones incluso que los llevaron a emprender el programa.

Esta forma de reenmarcar el trabajo de la meditación coloca al paciente en una situación paradójica. Llega a la clínica esperando que pase algo positivo, pero se le alienta a practicar sin pretender obtener nada, invitándole a tratar de estar, con plena aceptación, donde ya está. Además, también le sugerimos que suspenda entretanto, como mejor pueda, los juicios durante las 8 semanas que

permanezca en el programa y decida al final si la experiencia merecía o no la pena.

¿Por qué lo hacemos así? Generando esta situación paradójica invitamos a las personas a explorar el no forzamiento y la autoaceptación como forma de ser. De ese modo damos permiso, desde el mismo momento de partida, para que la persona conecte con una nueva forma de ser y de sentir que no se atiene a los estándares habituales de éxito y fracaso basados en una forma rutinaria y limitada de ver sus problemas y sus expectativas sobre lo que *debería* sentir. Así practicamos la meditación, porque el empeño de querer «ir a algún lugar» suele ser el abordaje más inadecuado para alentar el cambio, el desarrollo o la curación, porque se deriva del rechazo de la realidad presente sin tener, de ella, una conciencia y una comprensión plena.

El deseo de que las cosas sean distintas a como son es una mera ilusión y la forma más inadecuada de alentar el cambio real. Es muy probable que, en tal caso, nos desalentemos, desesperemos, echemos la culpa a factores externos y acabemos renunciando a los primeros indicios de lo que consideremos un «fracaso», o cuando concluyamos que no estamos «llegando a ningún lugar», o que no hemos llegado donde creíamos que deberíamos haber llegado. Este es, en suma, el peor de los modos de lograr un cambio real.

Desde la perspectiva de la meditación, el cambio, el desarrollo y la curación solo son posibles a través de la aceptación de la realidad del presente, independientemente de lo dolorosa, aterradora o indeseable que esta pueda ser. Como veremos en la Parte II, titulada «El paradigma», es posible pensar en nuevas posibilidades contenidas ya en la realidad del momento presente que, para desarrollarse y descubrirse, solo deben ser adecuadamente nutridas.

Si lo dicho es cierto, no necesitamos ir a ninguna parte cuando practiquemos el escáner corporal o cualquiera de las otras técnicas de mindfulness. Lo único que necesitamos es estar realmente donde estamos y realizarlo (es decir, hacerlo real). Desde esta perspectiva, *no hay ningún lugar al que ir*, de modo que cualquier esfuerzo por ir a otra parte es un error que acaba desembocando en la frustración y el fracaso. Pero como tampoco podemos, por otra parte, dejar de estar donde estamos, es imposible, si tenemos la intención de estar con las cosas tal como son, que nuestra práctica meditativa «fracase».

La meditación, en su acepción más verdadera, va más allá de las ideas de éxito y fracaso, razón por la cual constituye un vehículo muy poderoso para el

desarrollo, el cambio y la curación. Pero esto no significa que sea imposible avanzar en nuestra práctica meditativa, o que no podamos cometer errores que reduzcan su valor. Es necesario, para llevar a cabo la práctica de la meditación, realizar un tipo especial de esfuerzo, pero no se trata del empeño en lograr un determinado estado como, por ejemplo, la relajación, la liberación del dolor, la curación o la comprensión. Todo eso llega naturalmente con la práctica porque ya se encuentra, de manera inherente, en este y en todos los momentos. Cualquier momento, por tanto, es tan bueno como cualquier otro para experimentar su presencia en nosotros.

Las cosas, desde esta perspectiva, tienen mucho sentido si asumimos cada momento tal como viene, lo observamos claramente y lo dejamos ir.

Veamos ahora una prueba irrefutable si no tenemos muy claro si nuestra práctica es o no «correcta». ¿Somos capaces, cuando nos damos cuenta de que, en nuestra mente, aparecen ideas sobre «éxito», «fracaso», llegar a alguna parte o conseguir algo, de reconocerlas como un aspecto de la realidad del momento actual? ¿Podemos verlas como meros impulsos, ideas, deseos o juicios, dejarlas estar y permitir que desaparezcan sin vernos arrastrados por ellas, sin atribuirles una fuerza de la que carecen y sin perdernos en el proceso? Esta es, en suma, la forma adecuada de cultivar mindfulness.

Es posible realizar el escáner corporal una y otra vez, día tras día, pretender relajarnos, purificarnos u obtener la paz mental. Quizás esos fuesen, originalmente, los motivos que nos llevaron a la práctica y que, durante los primeros estadios, se encargaron de mantenerla. Y, de hecho, podemos *sentirnos* más relajados y mejor. Pero, para practicar correctamente *en cada momento*, debemos acabar desembarazándonos, más pronto o más tarde, de estas motivaciones. Es entonces cuando la práctica del escáner corporal se convierte en una forma simple de estar con nuestro cuerpo tal cual es; una forma de estar con nosotros mismos tal como, en este momento, somos, y una forma de sentirnos completos en este preciso instante.

EJERCICIO

1. Acuéstate de espaldas sobre un lugar cómodo, como una colchoneta, una alfombra sobre el suelo o la cama. Pero recuerda desde el mismo comienzo que esta práctica no consiste tanto en quedarte dormido como en «quedarte despierto». Asegúrate de que no pasarás frío y quizás convenga, ante tal posibilidad, cubrirte con una manta o, si la habitación es fría, meterte en un saco de dormir.
2. Cierra suavemente los ojos, pero si descubres la aparición de la somnolencia, siéntete libre para abrirlos y continúa la práctica con los ojos abiertos.
3. Dirige amablemente tu atención al abdomen y siente el ascenso y el descenso de tu vientre durante cada inspiración y cada espiración o, dicho en otras palabras, «cabalga las olas» de tu respiración con plena conciencia durante toda la inspiración y durante toda la espiración.
4. Dedica unos momentos a sentir tu cuerpo como una totalidad de la cabeza a los pies; siente el «envoltorio» completo de tu piel; siente las sensaciones de los lugares en que tu cuerpo mantiene contacto con el suelo o la superficie de la cama.
5. Dirige ahora tu atención a los dedos del pie izquierdo. Procura, mientras lo hagas, encauzar tu respiración como si estuvieras inspirando *hacia* tus pies y espirando *desde* ellos. Quizás tardes un rato en conseguirlo sin que lo sientas forzado o artificial. Puede resultarte útil, para ello, imaginar que tu respiración baja por el cuerpo desde la nariz hasta los pulmones y continúa luego por el torso y baja por la pierna izquierda hasta llegar a los dedos de los pies, y luego realiza el camino inverso hasta llegar finalmente a la nariz. Esto es precisamente lo que hace la respiración no solo por esta, sino siguiendo multitud de otras vías del torrente sanguíneo, hasta llegar a todas partes.
6. *Siente* todas y cada una de las sensaciones procedentes de los dedos de los pies, diferenciándolas y observando el flujo de sensaciones procedentes de esa zona. Poco importa si, de momento, no sientes nada. Permítete simplemente sentir, en tal caso, que no estás sintiendo nada.
7. Cuando estés dispuesto a continuar el escáner más allá de los dedos del pie izquierdo, lleva a cabo una inspiración más voluntaria y profunda que llegue hasta los dedos del pie y deja, durante la espiración, que todo se «disuelva» ante el ojo de tu mente. Permanece así unas cuantas respiraciones y presta luego atención a la planta del pie, el talón, el empeine y el tobillo, inspirando y espirando *hacia* y *desde* cada zona, respectivamente, mientras observas las sensaciones que experimentas y acabas soltando esa región y pasando a la siguiente.
8. Dirige ahora, como hacías durante los ejercicios de conciencia de la respiración (véase el **capítulo 3**) y la práctica de la meditación sedente (véase el **capítulo 4**), la atención a la respiración y a la región en la que estés concentrándote cada vez que adviertas que se ha alejado, tomando buena nota de lo que la ha desviado y de lo que ocupaba tu mente en el momento en que te diste cuenta de que se había alejado del foco en el cuerpo.
9. Asciende lentamente de este modo, como hemos descrito en el texto del presente capítulo, subiendo por la pierna izquierda y el resto del cuerpo, al tiempo que mantienes el foco de tu atención en la respiración y en las sensaciones de las regiones por las que pasas, respira con ellas y déjalas ir. Consulta, en el caso de que experimentes dolor o algún tipo de incomodidad, las secciones de este capítulo que sugieren el modo de trabajar con este malestar. También pueden resultarte útiles, en este mismo sentido, los capítulos 22 y 23.
10. Practica el escáner corporal al menos una vez al día. También es útil, en este caso, el empleo del CD como guía durante los primeros estadios de la práctica, para que el ritmo sea lo suficientemente lento y te ayude a recordar el tono exacto de las instrucciones.
11. Recuerda que el escáner corporal es la primera práctica formal de mindfulness que nuestros pacientes se comprometen a llevar a cabo regularmente 45 minutos al día y seis días por semana, al

menos, durante dos semanas casi desde el comienzo del programa REBAP. Esta será, pues, cuando estés preparado, una buena estrategia para emprender los siguientes pasos de tu práctica de meditación, especialmente si estás dispuesto a seguir el programa completo de REBAP y darle, tanto a él como a ti, una oportunidad.

12. Si tienes problemas para permanecer despierto, trata de llevar a cabo el escáner corporal con los ojos abiertos, como hemos señalado en el segundo paso de esta serie de instrucciones.
13. Lo más importante es acostarte y practicar. Y, en este sentido, no importa tanto el número de veces que lo haces y el tiempo que le dedicas como la perseverancia en realizar la práctica a diario, en la medida de lo posible.

6. EL CULTIVO DE LA FORTALEZA, EL EQUILIBRIO Y LA FLEXIBILIDAD: YOGA *ES* MEDITACIÓN

Como probablemente haya visto el lector, la atención plena a cualquier actividad la convierte en una especie de meditación. Mindfulness amplifica espectacularmente la probabilidad de que cualquier actividad en la que nos comprometamos expanda nuestra visión y comprensión de quiénes somos. Gran parte de la práctica es un simple recordatorio de la necesidad de permanecer despiertos, sin perdernos en los recovecos de nuestra mente pensante ni caer en la ensoñación vigílica. Y es fundamental, en este sentido, la práctica deliberada porque, cuando la olvidamos, la modalidad de piloto automático no tarda en hacerse cargo de las cosas.

Me gustan las palabras «re-cordar» y «a-cordarse» porque implican el restablecimiento de conexiones anteriores. Recordar significa restablecer contacto con la totalidad a la que uno *sabe* que pertenece. Y es que eso que hemos olvidado sigue aquí, en algún lugar de nuestro interior, y el recuerdo nos permite acceder a aquello que provisionalmente hemos perdido. Lo que se ha olvidado necesita renovar su pertenencia a la conciencia. Por eso, en el momento en que «re-cordamos» la necesidad de prestar atención, de estar presente y de estar en nuestro cuerpo, ya estamos despiertos. La pertenencia se restablece cuando recordamos nuestra totalidad.

Y lo mismo podríamos decir con respecto a acordarnos de nosotros mismos. Esto no conecta con lo que algunas personas denominan «gran mente», con una mente de la totalidad, con una mente que no se limita a ver el bosque, sino que también ve cada uno de los árboles que lo componen. Y, como nosotros ya somos totales, esto no es algo que tengamos que hacer, solo tenemos que «re-cordarnos» de ello.

Creo que una de las razones fundamentales que explican el porqué las personas que se acercan a la Clínica de Reducción del Estrés se adaptan rápidamente y encuentran tan curativo el cultivo de mindfulness es porque les recuerda algo que ya saben pero que, de algún modo, han olvidado o no pueden utilizar, es decir, el hecho de que ya son personas completas.

Recordamos la totalidad con tanta facilidad porque, para encontrarla, no tenemos que ir muy lejos. Siempre está en nuestro interior, habitualmente en forma de una vaga sensación o recuerdo que nos acompaña desde que éramos niños. Pero se trata de un recuerdo muy familiar, un recuerdo que reconocemos apenas volvemos a sentirlo, como regresar a casa después de haber pasado mucho tiempo fuera. Estar sumidos en la acción sin estar centrados es como estar lejos de casa. Y, cuando restablecemos el contacto con el ser, aunque solo sea durante unos breves instantes, lo sabemos de inmediato. Entonces nos sentimos en casa independientemente del lugar en el que nos hallemos y de los problemas a los que nos enfrentemos.

Parte de la sensación que, en tales momentos, nos acompaña es la de estar en casa en nuestro cuerpo. Resulta curioso que el idioma inglés no recoja un término como «re-corporizarnos», porque se trata de un concepto tan necesario y útil como el de «re-cordarnos». De una u otra forma, todo el trabajo que hacemos en el programa REBAP consiste en «recorporizarnos».

El cuerpo está necesariamente sometido a una inevitable descomposición aunque, cuando no nos ocupamos de él ni lo escuchamos, parece descomponerse antes o sanar más lentamente. Por eso el cuidado de nuestro cuerpo tiene tanta importancia para la prevención de la enfermedad y la curación de las enfermedades o las lesiones.

El primer paso que debemos dar para cuidar de nuestro cuerpo, independientemente de que estemos enfermos o sanos, consiste en «permanecer» en él, es decir, en *habitarlo* realmente con plena conciencia. Conectar con nuestra respiración y con las sensaciones corporales es una forma muy práctica de permanecer en nuestro cuerpo. Esto nos ayuda a mantener el contacto con él y llevar a la práctica las lecciones que aprendemos al escuchar sus mensajes. El escáner corporal es, en este sentido, una forma muy poderosa de «recorporizarnos», porque nos invita a observar, escuchar y abrazar, de un modo regular y sistemático, las diferentes zonas de nuestro cuerpo. Esta actitud promueve la familiarización con nuestro cuerpo y

fortalece nuestra confianza en él, facilitando su relajación sin que *tratemos* de relajarlo o ablandarlo en modo alguno.

Existen muchas formas de practicar el hecho de estar en nuestro cuerpo. Todas ellas alientan el desarrollo, el cambio y la curación, especialmente si se llevan a cabo con una conciencia meditativa. Una de las formas más poderosas y maravillosas, por lo bien que sienta, de transformar nuestro cuerpo es el *hatha yoga*.

Atentamente realizado, el hatha yoga es, después del escáner corporal y la meditación sedente, la tercera práctica de meditación formal que utilizamos en el programa REBAP. El hatha yoga se basa en ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y equilibrio realizados muy lenta y atentamente, con una conciencia instante tras instante de la respiración y de las sensaciones que aparecen cuando asumimos determinadas «posturas». Muchos de los participantes del programa de la Clínica de Reducción del Estrés confían plenamente en el yoga y lo prefieren, al menos al comienzo, a la sentada o el escáner corporal. Son personas que se sienten atraídas por la relajación y el aumento de fortaleza y flexibilidad musculoesquelética que proporciona la práctica regular del yoga. Y lo que no es menos importante es que, después de soportar varias semanas la quietud de la sentada y del escáner corporal, ¡el yoga les permite moverse!

Y también les ayuda a entender, como a menudo hacen, que la postura que asumen durante la práctica del escáner corporal es, en sí misma, una postura de yoga, a la que se conoce como «postura del cadáver». Esta es, según se dice, una de las más de mil posturas tradicionales del yoga, algunas de las cuales nos parecen completamente fuera de nuestro alcance. ¿Por qué se dice que es la más difícil de todas las posturas? Porque es muy fácil pero, al mismo tiempo, muy difícil, permanecer completamente conscientes y despiertos al momento presente (es decir, morir al pasado y al futuro, por eso se la conoce como «postura del cadáver»).

Además de ser muy adecuado para explorar nuestro cuerpo y contribuir a que crezca más relajado, fuerte y flexible y equilibrado, el yoga atento es una forma muy eficaz de aprender sobre nosotros y llegar a experimentarnos como una totalidad, independientemente de nuestra condición y de nuestra forma física. Aunque se parece a un ejercicio y proporciona los beneficios del ejercicio, el yoga es mucho más que un simple ejercicio. Atentamente

realizado es también, como la práctica de la sentada o el escáner corporal, una forma de meditación.

Por eso, la actitud con la que, en el programa REBAP, practicamos el yoga no difiere de la actitud con que abordamos la meditación sedente o el escáner corporal. Y lo hacemos sin caer en el sobreesfuerzo y el forzamiento. Ejercitamos la aceptación de nuestro cuerpo tal como lo encontramos, en el presente, de un instante al siguiente. Y, mientras nos estiramos, levantamos o equilibramos, aprendemos a trabajar con él y a morar en nuestros límites manteniendo la conciencia del momento presente. Y lo hacemos muy pacientemente. Cuando llevamos, por ejemplo, un estiramiento al límite, ejercitamos la respiración en ese punto en el espacio creativo que existe entre llegar lo más lejos posible, pero sin pasarnos de la raya.

Esta es una actitud muy distinta a la habitualmente asumida en los ejercicios y clases de aeróbic (y hasta en muchas clases de yoga), que solo se concentran en lo que *hace* el cuerpo. Estos enfoques suelen centrarse en el avance e insisten en esforzarse, esforzarse y esforzarse. Apenas si prestan atención a la mente, el momento presente, el arte de no hacer y el no forzamiento. Los ejercicios fundamentalmente orientados hacia el cuerpo tienden a prestar muy poca atención explícita al dominio del ser, que tan importante es cuando estamos trabajando con el cuerpo como cuando estamos haciendo cualquier otra cosa. Obviamente, cualquier persona puede alcanzar por su cuenta el dominio del ser, porque siempre está ahí, pero eso resulta mucho más difícil de descubrir cuando el clima y la actitud prevalente se oponen diametralmente a tales experiencias. Afortunadamente, las cosas, hoy en día, están cambiando y son muchos los profesores de yoga que están incorporando, en sus enseñanzas, las instrucciones de mindfulness. De hecho, son muchos los profesores de yoga que lo practican y asisten a retiros de meditación en centros de mindfulness.

La mayoría de las personas necesitamos que nos den permiso para pasar de la modalidad hacer a la modalidad ser por el simple hecho de que, desde pequeños, nos han condicionado a valorar más la actividad que el ser. Nunca nos han enseñado a conectar con la modalidad ser y, mucho menos todavía, a trabajar desde ella. Por eso necesitamos algunos indicadores sobre el modo de conectar con esa dimensión y llegar a ella.

No resulta fácil conectar, por nosotros mismos, con la modalidad ser cuando estamos realizando un ejercicio, sobre todo en una clase fuertemente orientada hacia el logro y la acción. Y, por encima de todo, es difícil porque realizamos el ejercicio con una actitud de preocupación, reactividad y falta de conciencia.

Para identificar y establecernos en el dominio del ser, debemos aprender y ejercitar, durante el ejercicio, nuestros poderes de atención y conciencia. Los atletas profesionales están hoy, como los aficionados, dándose cuenta de que, a menos que presten la misma atención a la mente que al cuerpo, están soslayando un dominio de poder y compromiso personal que tiene un efecto fundamental en el desempeño.

Hasta la fisioterapia, que se ocupa específicamente de enseñar y prescribir ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para personas que padecen de dolor crónico, o están recuperándose de una intervención quirúrgica, suele enseñarse sin prestar mucha atención a la respiración ni alentar la capacidad innata de las personas de relajarse mientras están realizando ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Resulta curioso que los fisioterapeutas, que se dedican a enseñar a las personas a hacer cosas curativas con sus cuerpos, descarten dos de los aliados más poderosos de la curación, como son la respiración y la mente. Una y otra vez, los pacientes con dolor insisten en que sus sesiones de fisioterapia van mucho mejor cuando, mientras llevan a cabo sus ejercicios, se sirven del poder de mindfulness a la respiración. Es como si, en tal caso, se revelase, ante ellos, una nueva dimensión y no es extraño que sus fisioterapeutas comenten los cambios espectaculares que entonces suelen producirse.

Cuando, durante los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento lentos y suaves, como el yoga o la fisioterapia, se cultiva activamente el dominio del ser, lo que tradicionalmente se considera «ejercicio» se transforma en una forma de meditación. Y esto posibilita que lo lleven a cabo y hasta lo disfruten personas que, en un contexto más acelerado y orientado hacia el progreso, no podrían tolerar el mismo nivel de actividad física.

La regla básica del programa REBAP es que cada cual debe asumir conscientemente la responsabilidad de interpretar las señales que le envía su cuerpo mientras practica yoga. Y esto significa escuchar cuidadosamente lo que nos dice nuestro cuerpo y tener en cuenta sus mensajes, prefiriendo siempre quedarnos cortos a pasarnos de la raya. Nadie puede escuchar por

nosotros lo que nuestro cuerpo nos dice. Quien quiera crecer y sanar debe asumir la responsabilidad de escucharse. Y, como el cuerpo de cada persona es diferente, cada uno debe identificar sus propios límites, algo que solo es posible explorándolos cuidadosa y atentamente durante un largo periodo de tiempo.

Y esto nos enseña que, independientemente del estado de nuestro cuerpo, cuando dirigimos hacia él la conciencia y trabajamos dentro de sus límites, estos tienden a retroceder con el paso del tiempo. Entonces descubrimos que el límite de un estiramiento o el tiempo que podemos dedicar a una determinada postura no son valores fijos ni estáticos. Y, por la misma razón, tampoco deben ser fijos ni estáticos nuestros pensamientos sobre lo que podemos o no podemos hacer porque, si lo escuchamos atentamente, nuestro cuerpo puede enseñarnos cosas muy diferentes.

Esta observación no tiene nada de novedoso. Los atletas apelan de continuo a este principio para mejorar su desempeño. Ellos siempre están explorando sus límites, pero lo hacen para conseguir algo, mientras que nosotros lo hacemos para descubrir «dónde» estamos y permanecer ahí. Finalmente, también descubrimos, paradójicamente, que llegamos a algún lugar, aunque sin necesidad de realizar un esfuerzo ímprobo.

Y es importante que las personas con problemas de salud trabajen con sus límites como hacen los atletas cuando hay algo «equivocado» en alguna parte de su cuerpo porque, en tal caso, existe la tendencia a alejarnos y *no* utilizar esa parte. Este es un mecanismo de protección comprensible a corto plazo cuando estamos enfermos o lesionados porque, para restablecerse, el cuerpo necesita periodos de descanso.

Pero lo que, a corto plazo, es una solución adecuada acaba desembocando, a largo plazo, en un estilo de vida sedentario. Por eso, con el paso del tiempo, especialmente cuando tenemos una lesión o un problema corporal, puede amputar nuestra imagen corporal. Y, si no somos conscientes de este proceso, podemos acabar identificándonos y creyéndonos esa imagen limitada de nosotros. En lugar de descubrir entonces, por experiencia propia, dónde están nuestros límites, afirmamos que están aquí o allí de acuerdo con lo que creemos o nos ha contado un médico o un familiar. Pero lo cierto es que, por más preocupados que creamos estar por nuestro bienestar, de ese modo nos alejamos cada vez más de él.

Esa forma de pensar acaba desembocando en una visión rígida y fija de

nosotros que nos lleva a concluir que «no estamos en forma», que «no estamos para muchos trotes», que hay algo «malo» en nosotros o quizás incluso que estamos «incapacitados», razones suficientes para refugiarnos en la inactividad y dejar de ocuparnos de nuestro cuerpo. Quizás tengamos la idea de que debemos permanecer en cama todo el día o de que no podemos salir de casa y hacer cosas, ideas que conducen fácilmente a lo que, en ocasiones, se conoce como «conducta enferma», que consiste en erigir nuestra vida psicológica en torno a nuestras preocupaciones sobre la enfermedad, la lesión o la incapacidad, mientras nuestro cuerpo y el resto de nuestra vida van atrofiándose. De hecho, aun en el caso de que no haya nada «equivocado» en nuestro cuerpo, estas creencias pueden abocar, si no las cuestionamos, hacia una imagen muy limitada de lo que nuestro cuerpo puede hacer y, en consecuencia, de lo que nosotros podemos hacer. Esta imagen corporal de uno mismo está compuesta por la carga de un peso excesivo, una condición que, dada la epidemia de obesidad que aqueja a nuestro mundo, es cada vez más habitual.

Los fisioterapeutas suelen utilizar dos frases muy interesantes para quienes quieren cuidar mejor de su cuerpo. Una de ellas es «si es físico, es terapéutico», y la otra afirma que: «lo que no se ejercita, se atrofia». La primera implica que lo importante no es tanto lo que hacemos con nuestro cuerpo, sino el hecho de estar haciendo algo con él, y la segunda frase nos recuerda que nuestro cuerpo nunca se halla en un estado fijo, sino que cambia de continuo, en respuesta a las solicitudes a las que se ve sometido. Si nunca le pedimos que se doble, se ponga en cuclillas, se tuerza, se estire o corra, su capacidad para hacer estas cosas no solo deja de mantenerse, sino que, con el paso del tiempo, se reduce. A veces se le llama «no estar en forma», pero eso implica un estado fijo. De hecho, cuanto más tiempo pasemos sin «estar en forma», nuestra «forma» decrecerá y en peor forma estaremos.

Este declive recibe el nombre técnico de *atrofia por desuso*. Cuando nuestro cuerpo está recluido en cama –como sucede, por ejemplo, cuando estamos en el hospital recuperándonos de una operación– pierde rápidamente masa muscular, especialmente de las piernas, y podemos ver cómo los muslos enflaquecen día a día. Cuando no lo empleamos, nuestro tejido muscular se atrofia, se descompone y se ve reabsorbido por el cuerpo. Y cuando, finalmente, nos levantamos de la cama y empezamos a movernos y ejercitar las piernas, nuestros muslos recuperan lentamente su musculatura.

Pero no son solo los músculos de las piernas los que se atrofian por falta de uso, sino que lo mismo ocurre con toda la musculatura esquelética, que tiende a acortarse y perder su tono. Por eso, las personas que tienen un estilo de vida sedentario son más vulnerables a las lesiones. Es muy probable, además, que los periodos prolongados de uso escaso o de desuso afecten también a las articulaciones, los huesos, los vasos sanguíneos que irrigan las regiones en cuestión y hasta los nervios que las alimentan y que todos los tejidos implicados experimenten cambios estructurales y funcionales en el sentido de la degeneración y la atrofia.

Tiempo atrás, el reposo prolongado en cama era el tratamiento recomendado para recuperarse de un infarto. Hoy en día, sin embargo, lo que se recomienda es pasear y hacer ejercicio a los pocos días, porque la medicina ha acabado dándose cuenta de que la inactividad no hace sino complicar los problemas cardiacos de los pacientes. El corazón de las personas con aterosclerosis responde mejor y se beneficia más de los retos de un ejercicio graduado regular que aumenta su fortaleza funcional (y aún más, como veremos en el capítulo 31, en el caso de las personas que llevan una dieta muy baja en grasas).

Obviamente, el nivel de ejercicio debe adaptarse al estado físico del cuerpo para no forzarlo, en ningún momento, más allá de sus límites, y debe girar en torno al rango diana de la tasa cardiaca que produce, en el corazón, lo que se conoce como «efecto entrenamiento». Luego, a medida que el corazón se fortalece, vamos aumentando lentamente el nivel de ejercicio. No es raro que, hoy en día, las personas que han sufrido un infarto se recuperen hasta el punto de poder correr una maratón ¡es decir, 42 kilómetros!

El hatha yoga es, por razones muy diversas, una forma excelente de hacer ejercicio. Para empezar, es muy suave. Puede resultar beneficioso sea cual fuere el estado físico en que nos encontremos y, adecuadamente realizado, contrarresta el proceso de atrofia por desuso. Puede realizarse de pie, acostado o sentado en una silla, en una silla de ruedas o acostado en el suelo o una cama. Cualquier postura, en suma, puede convertirse en punto de partida de la práctica. El único requisito es poder respirar y poder realizar algún movimiento voluntario.

El yoga también es un buen ejercicio porque, al implicar a todo el cuerpo, mejora su fortaleza, equilibrio y flexibilidad y, como el nadar, beneficia a todo

el cuerpo. Y, aunque en el REBAP no lo empleemos así, tiene, vigorosamente realizado, beneficios cardiovasculares. Nosotros lo utilizamos básicamente para estirar y fortalecer los músculos y las articulaciones y despertar todo su potencial y amplitud de movimientos. Quienes necesiten o quieran incluir un ejercicio cardiovascular en su rutina cotidiana pueden, además de hacer yoga, pasear, nadar, ir en bicicleta, correr o remar.

Lo más extraordinario del yoga quizás sea la cantidad de energía que experimentamos después de practicarlo. Uno puede estar exhausto y sentirse, después de hacer algo de yoga, completamente renovado. Las personas que llevan dos semanas practicando a diario el escáner corporal y tienen dificultades para sentirse relajados y presentes en su cuerpo se sorprenden al descubrir, durante la tercera semana del programa, que el yoga las ayuda a alcanzar un estado de relajación profunda y una presencia encarnada. De hecho, resulta casi imposible no lograrlo (a menos que suframos de dolor crónico, en cuyo caso tenemos que ser, como veremos en breve, especialmente cuidadosos con lo que hacemos). Esas personas también suelen descubrir que pueden permanecer despiertas mientras practican yoga y llegar a sentir sensaciones de tranquilidad y paz que no experimentaban durante el escáner corporal porque se dormían o no eran capaces de concentrarse. Y, una vez que han tenido una experiencia de este tipo, pueden llegar a valorar también más positivamente el escáner corporal. Lo entienden mejor y les resulta más sencillo permanecer despiertos y en contacto, instante tras instante, con su experiencia.

Yo hago yoga casi a diario desde hace 45 años. Me levanto, me lavo la cara con agua fría para despabilarme y luego trabajo atentamente con mi cuerpo haciendo yoga. Hay días en que tengo la sensación de que, mientras practico, mi cuerpo está colocándose literalmente en su sitio. Otras días, sin embargo, la sensación es diferente. Pero siempre siento que conozco cómo está mi cuerpo, porque esa mañana he pasado un tiempo con él, permaneciendo a su lado, estirándolo, escuchándolo, nutriéndolo y fortaleciéndolo. Y esta sensación genera mucha seguridad cuando tenemos limitaciones y problemas físicos y no estamos muy seguros de cómo, ese día, se encuentra nuestro cuerpo.

Hay días en los que solo hago yoga 15 minutos, unos ejercicios básicos de espalda, piernas, hombros y cuello, especialmente si tengo que viajar o trabajar temprano. Habitualmente, sin embargo, le dedico entre media hora y

una hora apelando a una rutina o una secuencia de posturas y movimientos que me parecen especialmente beneficiosos y que he desarrollado a lo largo de los años escuchando mi cuerpo y sintiendo lo que, en un determinado momento, me resulta más necesario. Cuando enseño yoga, mis clases duran habitualmente un par de horas, porque quiero que las personas se tomen el tiempo necesario para poder disfrutar de la experiencia de anclarse en su cuerpo mientras practican la exploración de los límites de las diferentes posturas. Pero aun 5 o 10 minutos al día pueden ser muy útiles como rutina regular. Lo recomendable, sin embargo, si nos hemos embarcado en un programa REBAP o pensamos hacerlo, consiste en practicar 45 minutos al día, empezando a partir de la Semana 3, y alternar, como hacen nuestros pacientes y describimos en el capítulo 10, el yoga atento un día con el escáner corporal al siguiente.

Yoga es una palabra sánscrita que literalmente significa «yugo». Esto significa que la práctica del yoga es la práctica de unir o unificar el cuerpo y la mente, lo que realmente significa experimentar que, en el fondo, no se trata de dos entidades separadas. También podríamos decir que se trata de experimentar la unidad o conexión que existe entre el individuo y el universo como una totalidad.[16] Y aunque la palabra tenga otras acepciones especializadas que no interesan aquí, el impulso básico es siempre el mismo, realizar la conexión, la no separación, la integración o, dicho en otras palabras, la totalidad a través de una práctica disciplinada. La imagen del yugo simboliza perfectamente lo que anteriormente estábamos diciendo cuando hablábamos de re-cordarnos y re-corporizarnos.

El problema es que el hecho de hablar del yoga no nos ayuda a llevarlo a la práctica y que las instrucciones de un libro, aun en el mejor de los casos, no pueden transmitir realmente la sensación de lo que implica practicarlo. Uno de los aspectos más relajantes y positivos de la práctica del yoga es la sensación del cuerpo pasando de una postura a la siguiente y atravesando por periodos de quietud mientras permanecemos acostados de espaldas o boca abajo. Esto es algo que no podemos lograr yendo y viniendo de las ilustraciones y descripciones de un libro a nuestro cuerpo acostado en el suelo. Siempre que he tratado de aprender yoga de un libro, por más importante que este fuera, he acabado desquiciado. Esta es la razón por la que recomiendo que, si el lector está siguiendo el programa REBAP, o se siente atraído por la práctica del

yoga atento, utilice, para empezar, los CD 1 y 2 de Yoga atento. Lo único que, en tal caso, tenemos que hacer es reproducirlo y dejarnos guiar a través de la secuencia de posturas. Esto nos deja libres para practicar y dedicar toda nuestra energía al cultivo de la conciencia, instante tras instante, de nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestra mente. Las ilustraciones e instrucciones que presentamos en este capítulo pueden ser utilizadas para aclarar cualquier duda que se nos presente y aumentar nuestra comprensión, que irá profundizándose a medida que practiquemos. Una vez familiarizados con la práctica, podemos esbozar nuestra propia secuencia de posturas y seguirla sin necesidad de apelar a ninguna guía externa.

En el programa REBAP tendemos a hacer yoga muy lentamente, una especie de escáner corporal atento instante tras instante. Y, como estamos trabajando con personas que padecen un amplio abanico de enfermedades, solo podemos apelar a un número muy limitado de posturas con el objetivo de introducir, en esta venerable puerta de acceso, una mayor conciencia hacia el cuerpo y la conexión entre mente y cuerpo. Algunos de nuestros pacientes están tan contentos con el yoga que asumen la práctica con escuelas de yoga muy distintas, escuelas que tienen enfoques diferentes, algunos de los cuales pueden ser aeróbicos, acrobáticos y agotadores. Desde nuestra perspectiva, sin embargo, todo yoga bien entendido es una forma de meditación. Y no hay, por el mismo motivo, separación alguna entre yoga y vida. La vida misma es la auténtica práctica del yoga y, siempre y cuando lo hagamos conscientemente, el modo en que llevamos nuestro cuerpo es una postura de yoga.

Ya hemos visto la importancia que tiene la postura en la meditación sedente y sus efectos en nuestro estado mental y emocional. Ser conscientes del lenguaje de nuestro cuerpo, incluidas las expresiones faciales y lo que revelan sobre nuestras actitudes y sentimientos, puede ayudarnos a cambiar esas actitudes y sentimientos adaptando nuestra postura física. Hasta algo tan simple como esbozar media sonrisa puede evocar sensaciones de felicidad y relajación ausentes antes de que movilizásemos los músculos faciales necesarios para ello.

Es importante recordar esto cuando practiquemos el yoga atento. Cada vez que asumimos deliberadamente una postura, estamos cambiando literalmente nuestra orientación física y también, en consecuencia, nuestra perspectiva interior. Podemos pensar, pues, en todas las posturas que asumimos mientras practicamos yoga como ocasiones para prestar una atención plena a nuestros

pensamientos, sentimientos y estados de ánimo, como también a la respiración y sensaciones asociadas al estiramiento y elevación de diferentes partes de nuestro cuerpo. Después de todo, se trata siempre de la misma conciencia, estemos quietos o en movimiento, usando una práctica u otra. En cierto modo, las distintas prácticas formales de REBAP, incluidas las posturas de yoga, son diferentes puertas de acceso a la misma habitación. Siéntete libre, por tanto, para saltarte ciertas posturas si no las consideras apropiadas a tu caso. Siempre podrás, si lo deseas, volver más tarde a ellas. No olvides que este es un compromiso de toda la vida, aunque solo lo sea por el hecho de que así lo es la relación con tu cuerpo.

Levantar las piernas y acercar las rodillas al suelo hasta adoptar una postura fetal apoyado únicamente en la parte posterior de cabeza, cuello y hombros (**postura 21 de la figura 6**), por ejemplo, es una postura que puede resultar difícil de asumir y mantener y parecernos incluso imposible. En tal caso cabe pensar, como ya hemos visto, en la posibilidad alternativa de repetir las posturas 9 y 10. Este tipo de posturas invertidas, además, resulta desaconsejable para quienes tienen problemas cervicales o padecen de hipertensión. Pero, si este no es el caso y resulta fácil de asumir y permanecer en ella sin tensiones, esta postura puede proporcionar un cambio significativo y bienvenido de perspectiva y cambiar positivamente el estado de ánimo, aunque extendamos la zona lumbar y podamos contemplar desde un ángulo diferente la experiencia interior de nuestro cuerpo, instante tras instante. Y lo mismo podríamos decir de cualquiera de las demás posturas presentadas si estamos dispuestos a llevarlas a cabo plenamente conscientes, aunque solo sea unos pocos minutos. Realizadas con la cautela y el respeto adecuados, estas posturas no solo tienen un efecto físico sobre nuestro cuerpo, sino que cambian y mejoran nuestra perspectiva. En este sentido, alientan y favorecen una mayor encarnación.

Aun cosas tan sencillas como lo que hacemos con las manos mientras estamos sentados –es decir, si las apoyamos en las rodillas, si apoyamos el dorso en el regazo y las palmas arriba o si los pulgares están en contacto o no– pueden tener un efecto en el modo en que uno se siente en una determinada postura. Experimentar con tales cambios dentro de una determinada postura puede resultar muy interesante para cobrar conciencia del flujo de energía en nuestro cuerpo.

Cuando practicamos yoga, debemos estar muy atentos a las muchas formas –

algunas muy sutiles– en las que la visión de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos y de nuestra sensación de identidad cambian mientras adoptamos las diferentes posturas y permanecemos en ellas un tiempo, prestándoles una atención plena instante tras instante. Practicar de este modo enriquece considerablemente el trabajo interno mucho más allá de los beneficios físicos naturalmente derivados del estiramiento, el fortalecimiento y el equilibrio. En mi opinión, este tipo de yoga atento y amable es una práctica que dura toda la vida. Se trata de un auténtico laboratorio para profundizar en el conocimiento de nuestro cuerpo. Acercarnos respetuosamente a nuestro cuerpo como árbitro final de lo que debemos hacer un determinado día (contando también, si resulta apropiado, con el consejo del doctor y del maestro de yoga, si es que uno lo tiene) puede resultar muy revelador.

CÓMO EMPEZAR

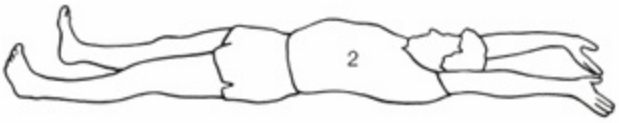
1. Acuéstate de espaldas sobre una esterilla o una colchoneta que te proteja del suelo en la postura del cadáver. Y, si no puedes acostarte de espaldas, hazlo en cualquier otra postura.
2. Presta atención al vaivén de tu respiración y siente el ascenso y descenso del diafragma en cada inspiración y espiración, respectivamente.
3. Tómate unos momentos para sentir el envoltorio de tu piel como una totalidad, desde la cabeza hasta los pies, y las sensaciones de los lugares en que tu cuerpo mantenga contacto con el suelo.
4. Mantén, como hicimos durante la meditación sedente y el escáner corporal, la atención centrada, lo mejor que puedas, en el momento presente y dirígela de nuevo a la respiración cada vez que se despiste tomando buena nota, antes de soltarlo, de lo que la alejó y de lo que ahora ocupa tu mente.
5. Asume, del mejor modo que puedas, las posturas que presentamos en las páginas siguientes y trata de permanecer un tiempo en cada una de ellas mientras te concentras en la respiración en el abdomen. Las figuras **6** y **7** ilustran la secuencia de posturas que conforman la práctica que llevamos a cabo en el programa REBAP. Los CD (Yoga atento 1 y Yoga atento 2) repiten algunas de las posturas en diferentes momentos de la secuencia. Estas repeticiones no están incluidas en los dibujos. En los casos en que alguna postura aparezca del lado derecho y del izquierdo, realízalas ambas, tal como se indica.
6. Sé consciente, mientras permaneces en cada postura, de las sensaciones que estás experimentando en diferentes partes de tu cuerpo y dirige tu atención hacia la zona en que experimentes una mayor intensidad de estiramiento, al inspirar, y, desde ella, al espirar. La idea consiste en relajarte, en cada postura, todo lo que puedas y en respirar con lo que estés sintiendo.
7. Siéntete libre para saltarte cualquier postura que sepas que empeorará algún problema que puedas tener. *Es importante y prudente solicitar, si tienes problemas cervicales, dorsales o lumbares, el consejo de un médico, un fisioterapeuta o un profesor de yoga sobre la conveniencia o no de realizar determinadas posturas. Uno tiene que ser, en este sentido, muy juicioso y asumir la responsabilidad de su propio cuerpo*. Son muchos los asistentes al programa que, pese a tener problemas de espalda o cuello, pueden realizar, *muy cuidadosamente* y sin forzar las cosas, algunas de estas posturas. Aunque se trate de ejercicios relativamente suaves que pueden ser curativos si se practican sistemáticamente, también son muy poderosos y provocar, si no se llevan a cabo lenta, atenta y gradualmente, lesiones musculares o problemas más serios.
8. No compitas contigo mismo y, si lo haces, date cuenta de ello y déjalo ir. El espíritu del yoga atento consiste en aceptarse a uno mismo en el momento presente. La idea consiste en explorar amable y bondadosamente tus límites corporales. No pretendas transgredir los límites de tu cuerpo porque quieras tener mejor aspecto, o porque se acerca el verano y quieres ponerte el bañador del año pasado. Esas cosas pueden ocurrir naturalmente si sigues practicando, pero solo lo harán si no luchas contigo y te familiarizas con tu cuerpo tal cual es. Y lo que es más si, en este momento, en lugar de relajarte y soltar, tiendes a ir más allá de tus límites, puedes acabar lesionándote. Quizás entonces te desalientes y abandones la práctica y, en lugar de reconocer que ha sido tu actitud competitiva la que te ha llevado a esforzarte más de la cuenta, te descubras culpando al yoga. Hay quienes tienden a caer en el círculo vicioso de excederse cuando se sienten bien y llenos de entusiasmo y a desalentarse luego y no hacer nada durante un tiempo. Vale la pena, pues, si ese es tu caso, pecar más por defecto que por exceso.
9. Aunque, por razones de espacio, no aparezca en la secuencia de posturas ilustradas en las figuras **6** y **7**, *debemos descansar entre una postura y la siguiente*. Y esto es algo que, dependiendo de lo que estemos haciendo, podemos hacer acostándonos de espaldas en la postura del cadáver, o en

cualquier otra postura que nos resulte cómoda. Sé consciente, en ese momento, del vaivén de la respiración instante tras instante y siente cómo tu vientre se expande suavemente al inspirar y se acerca luego a la columna al espirar. Y siente, si estás acostado en el suelo, cómo tus músculos se aflojan y te hundes cada vez más profundamente en la colchoneta al espirar. Cabalga las olas de la respiración con plena conciencia mientras te fundes con el suelo. Puedes practicar de manera parecida cuando descansas en las posturas de pie de la **figura 7**, sintiendo el contacto de las plantas de los pies con el suelo y relajando los hombros cada vez que espires. En ambos casos, cuando tus músculos se suelten y relajen, date cuenta de todo pensamiento que puedas tener y déjalo ir mientras sigues cabalgando las olas de tu respiración.

10. Hay dos reglas generales muy útiles cuando uno practica yoga. La primera consiste en *espirar* cada vez que realices un movimiento que contraiga el vientre e *inspirar* cada vez que hagas un movimiento que expanda la parte delantera de tu cuerpo y contraiga la espalda. Si, por ejemplo, estás acostado de espaldas en el sueño y levantas una pierna (véase **la postura 14 de la figura 6**), espira al hacerlo, pero si, cuando levantas la pierna, estás acostado sobre el vientre (véase **postura 19 de la figura 6**), lo que deberás hacer es inspirar. Y lo mismo resulta también aplicable al movimiento. Una vez levantada la pierna, deberás seguir observando el flujo natural de la respiración.

    La otra regla consiste en permanecer en cada postura el tiempo necesario para poder relajarte en ella. La idea consiste en adentrarte amablemente en cada postura y «residir» en ella plenamente consciente –aunque, al comienzo, solo sea durante unas pocas respiraciones– y saltarte aquellas otras que, en ese momento, tu cuerpo diga que no son para ti. Mira, si te descubres esforzándote y peleando con una determinada postura, si puedes descansar simplemente en la conciencia de tu respiración. Quizás, al comienzo, descubras que estás forzando inconscientemente. Al cabo de un rato, tu cuerpo se dará cuenta, de algún modo, de ello y te descubrirás relajándote, expandiéndote o hundiéndote en ella. Deja que cada inspiración expanda levemente la postura en todas las direcciones y deja que, en cada espiración, te asientes más en la postura y permite que la gravedad se convierta en tu amiga y te ayude a explorar los límites del momento. No utilices más músculos de los estrictamente necesarios para mantener la postura y trata de relajar, por ejemplo, el rostro si descubres que está tenso.
11. Trabaja, en todo momento, dentro de los límites de tu cuerpo, con la intención tanto de observar como de explorar la frontera que existe entre lo que tu cuerpo puede hacer y el momento que dice «ya basta por ahora». No superes nunca ese límite hasta llegar al punto del dolor. Es inevitable que, cuando trabajas íntima, amable y cuidadosamente de este lado de tu límite, experimentes cierta incomodidad. Pero tienes que aprender a entrar atenta y lentamente en esta zona sana del estiramiento, de un modo que nutras tu cuerpo, sin dañarlo, a medida que exploras y habitas atenta y bondadosamente tu cuerpo y llegas a conocer, desde el interior, lo que es capaz de hacer.
12. El punto más importante consiste también aquí, como sucedía en el escáner corporal, en acostarte en el suelo y practicar. No es tan importante el tiempo que le dedicas como el hecho de que le dediques tiempo, a ser posible cada día.

Figura 6. Secuencia de posturas de yoga (serie 1, CD 2)



Presionando la zona lumbar contra el suelo.

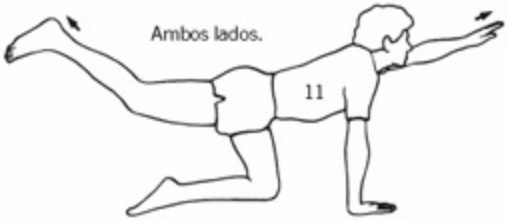
Arqueando la zona lumbar, al tiempo que mantienes la pelvis en contacto con el suelo.

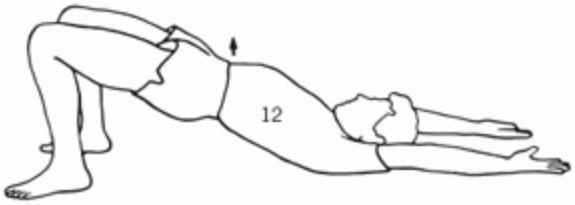
Ambos lados.

Ambos lados.
8

9

10


Ambos lados.
11

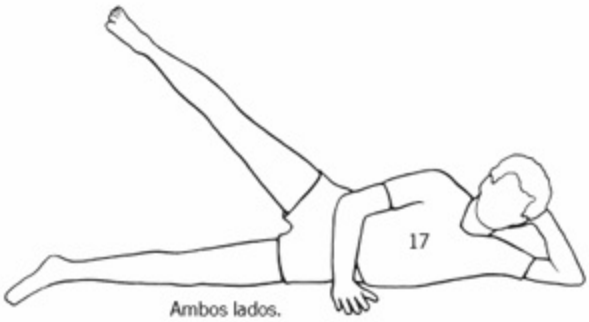

12

13
Ambos lados.

Ambos lados.

Ambos lados.

Ambos lados.



Ambos lados.

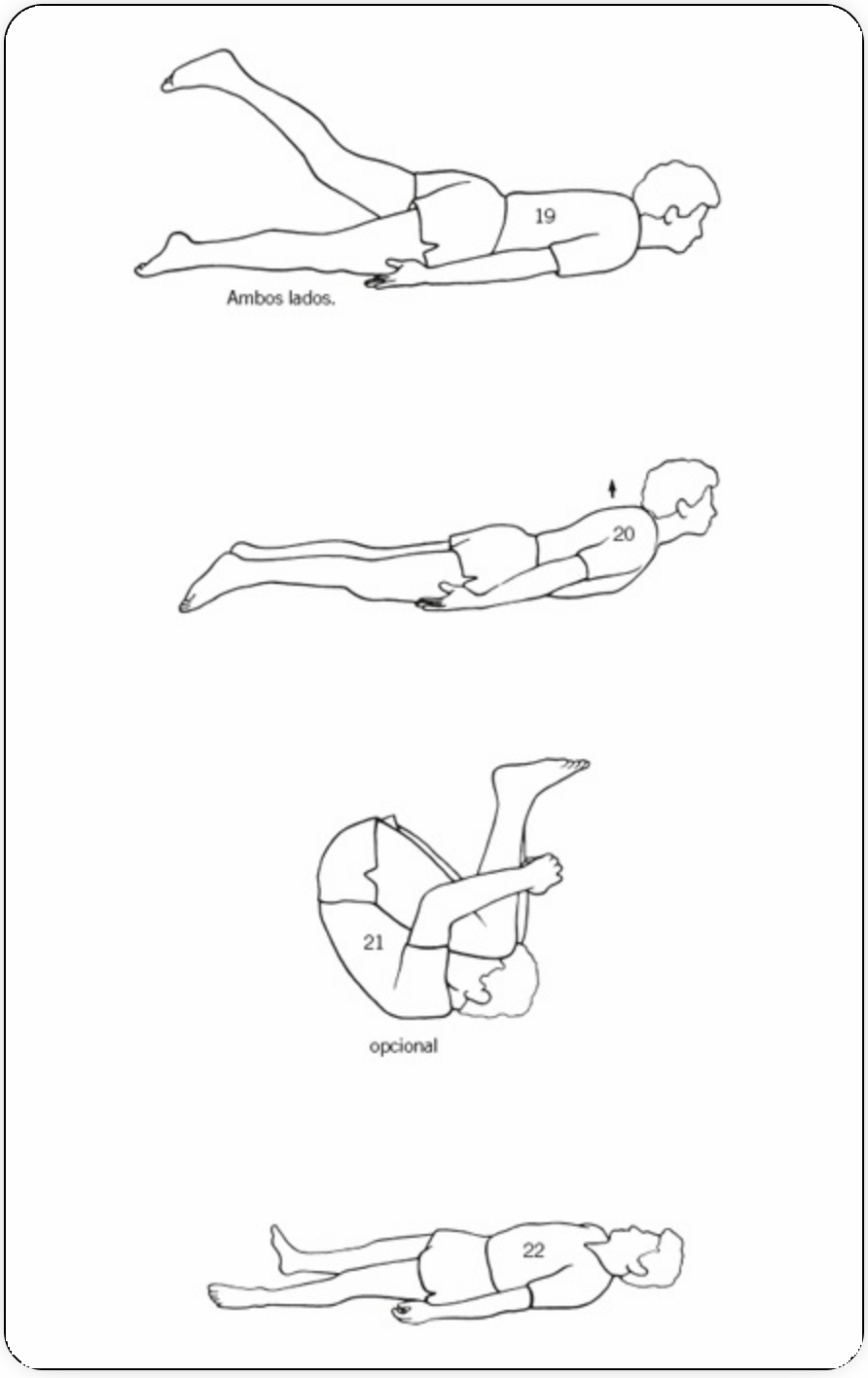
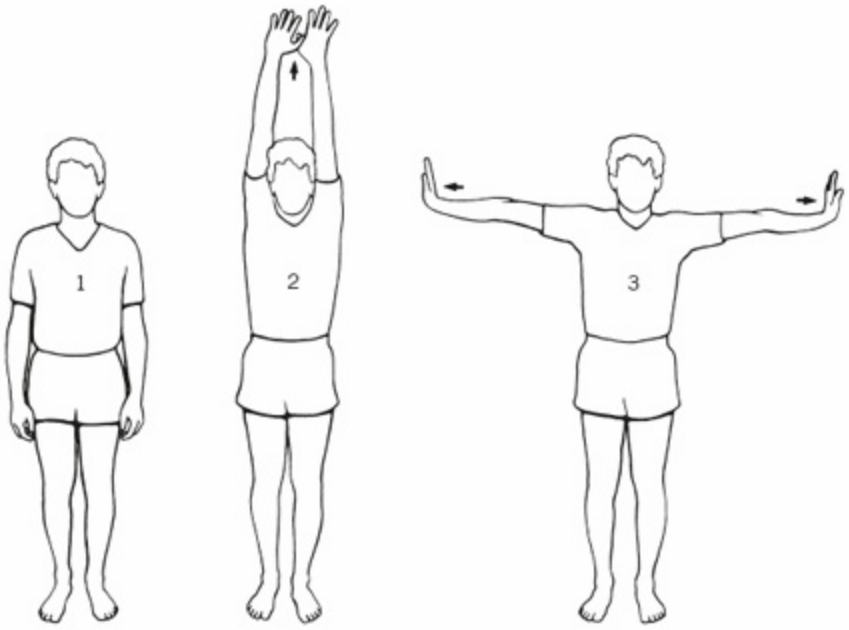


Figura 7. Secuencia de posturas de yoga (serie 1, CD 4)


1
2
3

Ambos lados.
4

5
Ambos lados.

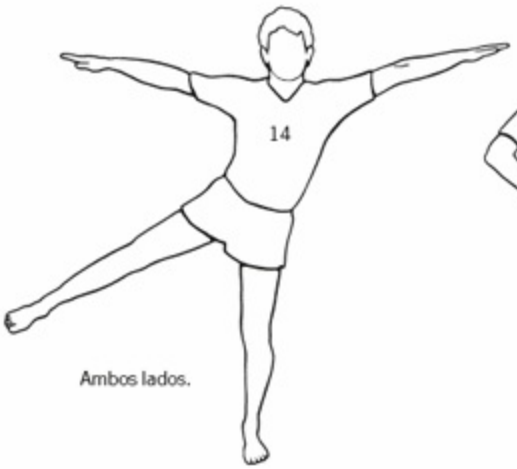
Levantar.

Acercar los hombros por delante.

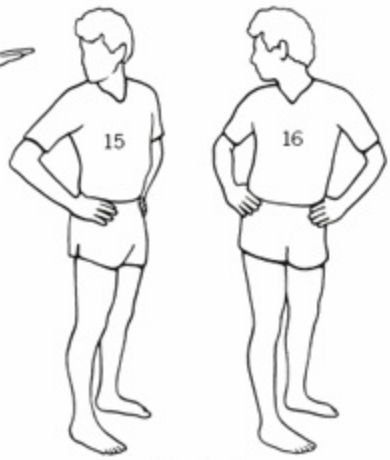
Dejar caer los hombros.

Acercar los hombros por detrás.

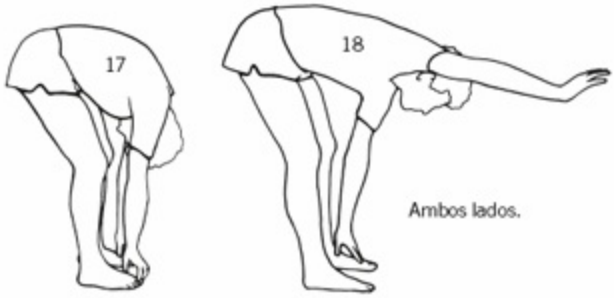
Girar el cuello, primero en un sentido y luego en el otro.



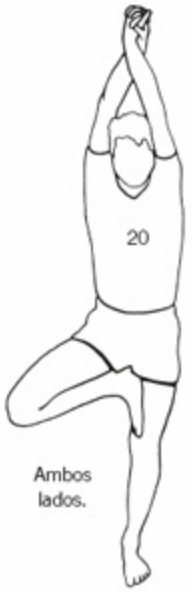
Ambos lados.



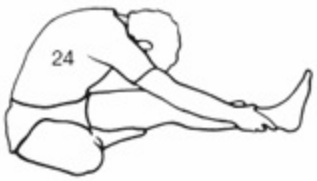
Ambos lados.



Ambos lados.



Ambos lados.



Repetir de la 22 a la 24 con el otro lado del cuerpo.

7. EL PASEO MEDITATIVO

Una forma sencilla de llevar la conciencia a la vida cotidiana es el paseo meditativo, una práctica formal que consiste en caminar atentamente. Como el lector puede adivinar, esto significa dirigir la atención hacia la experiencia real de caminar mientras estamos haciéndolo. Y, con ello, no queremos decir caminar mirándonos los pies, sino caminar dándonos cuenta de que estamos caminando.

Una de las cosas que descubrimos cuando llevamos un tiempo practicando mindfulness es que nada es tan sencillo como parece. Y esto es tan válido para caminar como para cualquier otra cosa. Por una parte, nuestra mente permanece activa mientras caminamos, de modo que habitualmente estamos absortos, en una u otra medida, en nuestros pensamientos. Es muy raro que, cuando caminamos, simplemente caminamos, aun cuando «solo estemos dando un paseo».

Habitualmente caminamos por alguna razón. Lo más normal es que queramos ir de un lugar a otro y que el mejor modo de hacerlo sea ir andando. Por supuesto, la mente tiende a pensar dónde quiere ir y lo que quiere hacer una vez allí y, entonces, moviliza el cuerpo para que, por así decirlo, la lleve a su destino. También podríamos decir que el cuerpo es, a menudo, el chófer de la mente que, de buen grado o a regañadientes, obedece y cumple la orden. Si la mente tiene prisa, el cuerpo corre, y, si la mente se ve atraída por algo que le parece interesante, la cabeza se gira y el cuerpo puede llegar a cambiar de dirección o detenerse. Son muchos, mientras uno está caminando, los pensamientos que atraviesan nuestra mente, como también ocurre cuando estamos sentados en silencio y respirando. Y esto es algo que, como norma general, sucede sin la menor conciencia por nuestra parte.

El paseo meditativo consiste en dirigir deliberadamente la atención a la experiencia misma de caminar. Implica concentrarnos en las sensaciones

procedentes de los pies o de las piernas o, alternativamente, en sentir el movimiento de todo nuestro cuerpo. Y, a la experiencia de caminar, podemos añadir también la conciencia de la respiración.

Empezamos permaneciendo de pie y quietos y cobrando conciencia del cuerpo como una totalidad que respira. En un determinado momento, cobramos conciencia del impulso inicial que nos lleva a caminar. También nos damos cuenta de que, al prepararnos para levantar un pie, el otro se estabiliza al tiempo que el peso del cuerpo recae en él. Luego cobramos conciencia de las sensaciones corporales cuando el otro pie se levanta, avanza y desciende hasta apoyarse de nuevo en el piso o el suelo. Luego cobramos conciencia del peso del cuerpo descargándose lentamente sobre ese pie mientras el otro se levanta y avanza para dar otro paso. Así es como vamos avanzando, paso a paso, con plena conciencia del ciclo del caminar: levantar un pie, avanzarlo, apoyarlo y trasladar a él nuestro peso, etcétera. No es necesario que nos digamos estas palabras, porque basta simplemente, en su lugar, con establecer simplemente contacto con el pie, las piernas y la totalidad del cuerpo caminando. En REBAP, tendemos a caminar muy despacio, de modo que podemos experimentar las distintas fases que configuran el ciclo del paso que consiste, a fin de cuentas, en una caída controlada hacia delante que impedimos apoyando un pie en el suelo.

Como sucede con todas las prácticas de mindfulness que hemos explorado, cuando nos damos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de los pies o las piernas o de la sensación de la totalidad de nuestro cuerpo caminando, advertimos simplemente lo que, en ese momento, ocupa nuestra mente y volvemos a dirigirla amablemente hacia el paseo. También podemos detenernos, recogernos y comenzar de nuevo, sintiendo el cuerpo de pie y respirando y empezando a caminar, conscientes una vez más del impulso de dar el primer paso.

Como forma de profundizar, mientras estamos realizando el paseo meditativo, la concentración, no miramos el paisaje que nos rodea, sino que mantenemos la mirada ante nosotros. Tampoco miramos nuestros pies, porque ellos saben perfectamente cómo caminar. Lo que, en tal caso, cultivamos es la observación interna de las sensaciones sentidas asociadas al hecho de caminar, eso es todo. Esto no significa que el paseo meditativo tenga que ser serio ni sombrío. Debemos acercarnos a él, como hacemos con las demás prácticas meditativas, con una actitud amable y tranquila. Después de todo, no

es nada especial, ya que se trata simplemente de caminar dándonos cuenta de que estamos caminando… lo que, a decir verdad, resulta, paradójicamente, muy especial.

Tendemos a vivir de un modo tan inconsciente que damos por sentadas muchas cosas como, por ejemplo, el hecho de caminar. Solo cuando empezamos a prestarle atención nos damos cuenta de que, dada la pequeña superficie de nuestros pies, se trata de un acto de extraordinario equilibrio. Invertimos, de niños, cerca de un año en aprender este extraordinario acto de equilibrio que supone la locomoción que, como ya hemos dicho, es, esencialmente, una danza exquisitamente coordinada y elegante que consiste en dejarnos caer hacia delante e impedirlo apoyando un pie en el suelo.

Aunque todos sabemos cómo caminar, cuando somos conscientes de que alguien nos observa, o incluso cuando nos observamos a nosotros mismos, podemos sentirnos cohibidos y torpes, hasta el punto de llegar a perder el equilibrio. Es como si, contemplado con más detenimiento, no nos diésemos realmente cuenta de lo que hacemos cuando caminamos. ¡Bien podríamos decir que no sabemos cómo caminar! Los aspirantes a actores tienen que aprender a caminar de nuevo cuando se les invita a «atravesar simplemente» el escenario. Y es que ni siquiera el hecho de caminar es sencillo.

Son muchas las personas que, en un día cualquiera de un hospital, son incapaces de caminar debido a una lesión o enfermedad y también los hay que nunca volverán a caminar. Para todas ellas, el simple hecho de dar un paso sin ayuda –y no digamos ya de bajar de un coche o atravesar el vestíbulo– es una auténtica proeza. Caminar es, aunque apenas lo valoremos, un verdadero milagro.

Cuando nos comprometemos con la práctica del paseo meditativo, es muy importante recordar que ¡no estamos tratando de llegar a ningún lugar! Simplemente estamos invitándonos a estar donde, en ese momento, estemos, en *ese* mismo paso, sin pretender ir más allá. El truco consiste tan solo en estar completamente presentes donde estamos, un paso, otro paso y aun otro paso.

Como forma de subrayar el mensaje de que, durante el paseo meditativo, no tratamos de ir a ninguna parte, lo hacemos en círculos en torno a la habitación o yendo y viniendo por el mismo carril. Eso facilita el descanso de la mente porque, literalmente, no tiene ningún lugar al que ir ni está ocurriendo nada especialmente interesante que la distraiga. Andando en círculos o yendo hacia delante y hacia atrás, la mente puede llegar a darse cuenta de que de nada

sirve apresurarse para llegar a algún lugar distinto y aprender a estar donde, en cada momento y a cada paso, estemos y a sentir las sensaciones procedentes de los pies, del aire en la superficie de la piel y del cuerpo entero caminando al ritmo del movimiento respiratorio.

Esto no significa que nuestra mente obedezca mucho tiempo a la intención de permanecer atentos a cada paso ni al esfuerzo concertado de mantenerla concentrada. Quizás no tardemos en maldecir el ejercicio y lo consideremos una estupidez inútil. Tal vez nuestra mente empiece entonces a jugar con el paso o el equilibrio, o a mirar alrededor, o a pensar en otras cosas. Pero, si nuestro compromiso con la práctica durante el paseo es fuerte, no tardaremos en darnos cuenta de esos impulsos y simplemente tomaremos nota de ellos y volveremos a dirigir la atención a los pies y las piernas o a la totalidad del cuerpo caminando. Es una buena idea empezar con la conciencia de los pies y de las piernas y practicar así durante un rato. Luego, a medida que tu concentración se fortalezca, podrás expandir el campo de tu conciencia hasta llegar a incluir la sensación de totalidad de tu cuerpo caminando y respirando. También puedes incluir, si lo quieres, el aire en el rostro y la piel, el paisaje que se despliega ante ti y los sonidos que te rodean. Recuerda que, independientemente de los objetos concretos en los que estés concentrándote, se trata siempre de la misma conciencia, una conciencia que puede sostener la experiencia entera de caminar en todos y cada uno de los momentos.

Puedes practicar el paseo meditativo a cualquier ritmo. A veces lo hacemos muy lentamente, de modo que podemos tardar un minuto en dar un paso, lo que nos permite permanecer con cada movimiento de un instante al siguiente. Pero también podemos practicarlo a un ritmo más normal. Durante la sesión de día entero que llevamos a cabo la sexta semana del programa (que describimos en el siguiente capítulo), hay veces que caminamos muy rápidamente. La cuestión consiste entonces en practicar siendo conscientes de que estamos moviéndonos muy rápidamente. Si lo intentas, descubrirás que no resulta tan sencillo permanecer con cada paso, pero entonces puedes cambiar tu conciencia a la sensación de la totalidad de tu cuerpo desplazándose en el espacio. De este modo, si te das cuenta de ello, podrás estar atento por más aprisa que camines.

Es interesante empezar la práctica formal del paseo meditativo con la intención de dedicar un tiempo definido, como, por ejemplo, 10 minutos, en un lugar por el que podamos ir y venir lentamente. Y no conviene, para fortalecer

la atención, cambiar el objeto de atención, sino mantenerla en un aspecto concreto del caminar. De modo que si, por ejemplo, hemos decidido prestar atención a los pies, podemos tratar de permanecer atentos a ellos durante toda la sesión. Como puede parecer raro ir de un lado a otro sin objetivo aparente, especialmente si lo hacemos muy despacio, deberíamos practicar en algún lugar en el que no podamos ser observados, como el dormitorio o la sala de estar. Elige un ritmo que favorezca tu capacidad de prestar atención, que puede diferir de una vez a la siguiente, pero que, hablando en términos generales, debe ser más lento que tu paso habitual.

Recuerdo a una joven que, cuando comenzó el programa de reducción de estrés, estaba tan nerviosa que no podía estarse quieta. No paraba de moverse, tenía tics, caminaba, daba golpes a las paredes o jugueteaba, mientras hablábamos, con el cable del teléfono. La práctica de la sentada o del escáner corporal le resultaba, por más breve que fuese, insoportable y aun el yoga era, para ella, demasiado estático. Pese a su extrema ansiedad, sin embargo, esta mujer sabía intuitivamente que mindfulness era, para ella, el camino hacia la salud… siempre y cuando encontrase el modo de mantenerse en él. La práctica del paseo meditativo resultó, para ella, un auténtico salvavidas que utilizaba para anclar su mente, mientras se dedicaba a enfrentarse atentamente a sus demonios en una época en la que todo se le escapaba de las manos. Poco a poco, su estado fue mejorando gradualmente y, con los años, fue capaz de emprender las demás prácticas. Pero el paseo meditativo fue la práctica que la salvó cuando nada parecía dar resultado. El paseo meditativo es, en suma, una forma tan profunda de meditación como la sentada, el escáner corporal o el yoga.

Cuando mis hijos eran bebés, me vi «obligado» a practicar mucho paseo meditativo. Lo hacía en casa, por la noche, llevando a uno de ellos en brazos. Hacia delante y hacia atrás, una y otra vez. Como, de todas maneras, tenía que pasearlos, utilicé el paseo como una oportunidad para meditar que me ayudó a estar completamente presente con lo que estaba ocurriendo.

Obviamente, la mayor parte de las veces, mi mente se resistía a levantarse en mitad de la noche. No me gustaba verme privado de mis horas de sueño y quería regresar a la cama. Esto es algo que conocen muy bien todos los padres, especialmente cuando su hijo está enfermo.

Pero lo cierto es que tenía que levantarme. Así que, dadas las circunstancias, me pareció lógico levantarme del todo, o, dicho en otras palabras, practicar completamente presente sosteniendo al bebé en brazos caminando lentamente hacia un lado y otro y sin preguntarme si quería o no estar haciendo eso. Hubo veces en que ese paseo me pareció eterno. La práctica de mindfulness permite que uno haga lo que tiene que hacer y también aumentaba, en esos momentos, el contacto con mi hijo, incluyendo en mi campo de conciencia la sensación de su pequeño cuerpo acurrucado entre mis brazos y apoyado en mi hombro, y de nuestros cuerpos respirando al unísono. Cuando el padre está completamente presente, el hijo se siente cómodo y seguro, porque su pequeño cuerpo siente la tranquilidad, presencia y amor de su padre.

Probablemente haya, en nuestra vida, circunstancias en las que, nos guste o nos desagrade, tenemos que caminar. Estas pueden ser ocasiones extraordinarias para llevar la conciencia al paseo y transformar una obligación monótona y fundamentalmente inconsciente en algo positivo y enriquecedor.

Después de haber practicado el paseo meditativo como ejercicio formal y tener alguna experiencia de lo que significa, podremos llevar a cabo una práctica informal de mindfulness caminando en circunstancias muy diversas. Cuando, por ejemplo, aparques el coche y vayas de compras o hagas recados, es una buena ocasión para tratar de caminar manteniendo continuamente la conciencia. A menudo nos sentimos obligados a ir corriendo de una rutina a la siguiente hasta haberlas completado todas. Pero esto, debido a la monotonía de ir a los mismos viejos lugares de siempre, puede ser agotador y deprimente. La mente quiere cosas nuevas. Pero si, durante el desempeño de esas actividades rutinarias, permanecemos atentos al hecho de caminar, cortocircuitaremos la modalidad de piloto automático, vivificando y haciendo así más interesantes nuestras experiencias cotidianas y quedándonos más tranquilos y menos cansados. Es una buena idea, en este sentido, para permanecer presente con lo que estemos haciendo, desconectar el teléfono, y, si tal cosa resulta imposible, conviene restringir al mínimo las llamadas entrantes y salientes.

Yo suelo practicar el paseo atento en la vida cotidiana para conectar con una sensación de la totalidad del cuerpo caminando y respirando. Es posible caminar al ritmo normal o decidir hacerlo, para estar más atentos, un poco más

despacio de lo habitual. Nadie notará nada extraño, pero podría suponer una gran diferencia en el estado de ánimo.

Muchos de nuestros pacientes practican regularmente, como forma de ejercicio, el paseo meditativo. Ellos descubren que disfrutan mucho más cuando tratan deliberadamente de ser conscientes, a cada paso, de su respiración, de sus pies y de sus piernas. Los hay que lo hacen, como rutina regular, a primera hora de la mañana. John, un agente de bolsa de 44 años y padre de dos hijos que había sido derivado a la Clínica de Reducción del Estrés con un diagnóstico de cardiomiopatía idiopática (una enfermedad poco conocida y sumamente peligrosa, que provoca una dilatación y un mal funcionamiento, en consecuencia, del miocardio, el músculo del corazón) estaba, según sus palabras, «hecho un guiñapo» cuando emprendió el programa REBAP. El diagnóstico, que había recibido dos años antes después de experimentar graves problemas con su corazón, le había sumido en una profunda depresión y conductas autodestructivas. «¿Para qué cuidarme –se decía– si, en cualquier caso, voy a morir?». Le gustaban todas las cosas malas para su salud, como el alcohol y las comidas grasientas y saladas. Sus repentinos cambios de humor desencadenaban un círculo vicioso de ansiedad seguido de dificultades respiratorias, que habitualmente desembocaban en un grave edema pulmonar (una situación peligrosa en la que los pulmones se llenan de líquido), que lo obligaban a hospitalizarse.

En una sesión de seguimiento para su clase que se llevó a cabo tres meses después de finalizar el curso dijo que, cuando había empezado el programa, era incapaz de caminar más de 5 minutos y, al finalizarlo, se levantaba de madrugada y caminaba atentamente 45 minutos diarios antes de ir al trabajo. En ese momento, tres meses después de haber acabado el curso, todavía seguía haciéndolo. Su pulso era inferior a 70 pulsaciones por minuto y su cardiólogo le había dicho que el tamaño de su corazón se había reducido, un signo muy positivo.

Seis meses más tarde, recibí una llamada de John para decirme que su práctica iba bien y todavía «le funcionaba». Lo sabía, según me dijo, porque, en los últimos tiempos, había estado sometido a fuertes presiones que, había podido afrontar, en su opinión, bastante bien. Su madre había muerto pocas semanas atrás y había podido aceptar su muerte, permanecer consciente y ayudar a su familia. También estaba acabando un periodo de preparación para un examen profesional durante el cual solo había dormido tres horas al día.

Según dijo, la práctica de la meditación le había ayudado a superar esa situación sin necesidad de recurrir a ninguna medicación para tratar la ansiedad. Había seguido practicando el escáner corporal con la guía del CD tres noches por semana. Durante esos días, apenas llegaba a casa procedente del trabajo, subía a su cuarto y llevaba a cabo esa práctica. Antes del programa de reducción de estrés, según dijo, había pasado un par de años sumido en la autocompasión. Se sentaba y decía: «¡Oh Dios mío! ¡Me muero!», pero ahora camina todas las mañanas –aun en medio del crudo invierno de Nueva Inglaterra– y cada día se siente mejor. Su cardiólogo me ha dicho recientemente que mindfulness es, para él, la práctica perfecta. En su opinión, John tiene que estar muy atento a su vida y, cuando lo hace, le va muy bien, pero cuando, por la razón que sea, no puede hacerlo acaba provocando inconscientemente un problema médico grave.

Fueron varias, en esa sesión de seguimiento que se produjo tres meses después del programa, las personas que comentaron que la meditación había mejorado su capacidad de caminar y aumentado su disfrute de esa actividad. Rose dijo que, desde que terminaron las clases, había estado practicando regularmente el paseo atento concentrándose en las sensaciones táctiles, como el calor del sol o el roce de la brisa con su piel. Karen, una mujer de unos 40 años, dijo estar caminando cada noche 6,5 kilómetros como parte de su práctica meditativa. Durante 22 años «no había hecho ningún ejercicio físico regular» y estaba emocionada por volver a «utilizar su cuerpo».

Cualquier momento en el que estemos caminando es bueno, en suma, para practicar mindfulness. Pero, a veces, merece también la pena encontrar un lugar aislado y practicar formalmente el paseo meditativo, caminando lentamente en un sentido y en el otro, paso a paso, instante tras instante, andando suavemente sobre la tierra, al ritmo de tu vida y aprendiendo a estar exactamente donde estás.

8. UN DÍA ENTERO DEDICADO A LA ATENCIÓN PLENA

Amanece un hermoso día de comienzos de junio en Nueva Inglaterra. El cielo es azul y sin atisbo de nubes. A las 8:15, la gente empieza a llegar al hospital con sacos de dormir, almohadas, mantas y comida. Parecen más excursionistas que pacientes. La sala de actos de la facultad está llena de sillas azules de plástico y metal con respaldo recto formando un rectángulo paralelo a las paredes de la habitación. Las 120 personas que, a eso de las 8:45, llenan esa gran, acogedora y soleada estancia, acaban de colocar sus abrigos, zapatos, chaquetas, bolsas y comida bajo los asientos y ocupan su lugar en los coloridos cojines para meditación que hay repartidos por toda la sala. Unas 15 personas que ya han pasado por el programa de reducción del estrés –a los que llamamos «graduados»– han venido para participar especialmente en esta sesión o porque, en su momento, no pudieron hacerlo. Sam, de 74 años, ha venido acompañado de su hijo Ken, de 40. Los dos pasaron hace años por el programa y, pensando que sería divertido participar juntos, han decidido venir a esta sesión de «refuerzo».

Sam, un camionero retirado, tiene un aspecto excelente. Se acerca sonriendo de oreja a oreja para darme un abrazo y decirme lo contento que está de haber vuelto. Es un hombre bajo, delgado y de apariencia alegre y relajada, que nada tiene que ver con aquel hombre retraído y tenso que, hace un par de años, entró en clase con los músculos del rostro tensos y la mandíbula característicamente apretada. Me quedo sorprendido ante esa prodigiosa transformación mientras recuerdo momentáneamente los problemas con la ira que aquejaban a aquel hombre tan duro con su esposa y con sus hijos. Desde el momento en que se jubiló se había convertido, en sus propias palabras, en «un buen tipo para todo el mundo, pero un auténtico hijo de puta en casa, una persona con la que era imposible convivir».

Cuando le alabo su buen aspecto, me responde «Soy otra persona, Jon», un comentario ante el cual su hijo responde, asintiendo con la cabeza, que ya no es la persona difícil, intratable y hostil de antes. Ahora es una persona relajada, amable y feliz y con la que da gusto estar. Luego bromeamos un poco hasta las nueve en punto, hora en que empieza la sesión.

Mientras el personal de la clínica se dispone a empezar el día, recorremos la sala con la mirada. Aparte de los «graduados» como Sam y Ken, el resto de las personas se hallan en su sexta semana del programa REBAP. Todavía les faltan dos semanas más para terminar. Hemos convocado, para esta sesión de día entero, a todos los grupos que, en este momento, están siguiendo el programa. Se trata de un encuentro integral y necesario del curso que siempre se realiza entre las sesiones 6 y 7.

También han acudido varios médicos, todos los cuales están inscritos en el programa. Uno de ellos es un veterano cardiólogo que decidió venir después de haber derivado a varios de sus pacientes. Lleva sudadera y pantalones de chándal y, como todos los presentes, se ha descalzado; nada que ver con el uniforme habitual del hospital, donde suele ir con corbata, bata blanca y el estetoscopio colgando del bolsillo. Los médicos que hay en la sala no se diferencian, aunque trabajen aquí, del resto de los presentes. Hoy han venido porque quieren pasar por el programa al que envían a sus pacientes.

En esta ocasión, también ha venido Norma Rosiello. Participó en su primer programa hace ya 9 años en el mismo grupo que Mary (de quien ya hemos hablado en el **capítulo 5**) para aprender a enfrentarse mejor al dolor y hoy trabaja como recepcionista y secretaria en nuestra oficina; ha acabado convirtiéndose, en muchos sentidos, en el corazón de la clínica. Ella es la primera persona del programa con la que los pacientes suelen hablar después de haber sido derivados por sus médicos, de modo que ya ha hablado con la mayoría de los presentes ofreciéndoles, con frecuencia, ayuda, consuelo y esperanza. Y desempeña su tarea con tanta gracia, independencia y aplomo que apenas nos damos cuenta de ello.

Llamó a nuestra puerta aquejada de dolor facial y unas migrañas tan insoportables que una vez al mes, aproximadamente, se veía obligada a acudir a urgencias. Trabajaba como peluquera varios días por semana, pero se veía obligada a faltar de continuo debido al dolor que llevaba sufriendo desde hacía 15 años y para el que no habían encontrado solución ninguno de los muchos especialistas a los que había consultado. En la Clínica de Reducción

del Estrés pudo, durante un periodo de tiempo relativamente breve, controlar su dolor con la meditación sin necesidad de apelar, para ello, a médicos ni fármacos. Entonces empezó a trabajar con nosotros de vez en cuando como voluntaria. Finalmente la persuadí de que, aunque fuese peluquera, no supiese escribir a máquina y desconociera lo que significaba trabajar en una oficina, aceptase la oferta de trabajar con nosotros como recepcionista y secretaria. Me pareció la persona idónea para el trabajo porque el hecho de haber participado en el programa como paciente la capacitaba para tratar a los pacientes de un modo que no podría hacerlo quien se tomara su tarea como «un simple trabajo». Estaba convencido de que Norma no tardaría, como así fue, en aprender a escribir a máquina y desempeñar las demás tareas requeridas. Lo curioso es que, desde el momento en que empezó trabajar en la clínica, el dolor de cabeza solo le impidió faltar unos pocos días al comienzo, y luego nunca más. Por ello, estoy muy contento, al verla, de que haya decidido pasar el día con nosotros.

Cuando miro a mi alrededor, veo gente de todas las edades. Los hay con el pelo completamente cano y otros que no superan los 25 años, aunque la media de edad se halla entre los 30 y los 35 años. Los hay con muletas y bastones. Amy, una «graduada» del programa aquejada de parálisis cerebral que, desde el momento en que finalizó su curso, ha asistido a todas las sesiones de día en silla de ruedas, no lo ha hecho en esta ocasión y siento su ausencia. Recientemente se mudó a Boston, donde asiste a una escuela para graduados. Ayer llamó por teléfono para decir que no podría venir porque le había resultado imposible encontrar a alguien que pudiera acompañarla todo el día. Tiene su propia furgoneta que cuenta con un elevador para silla de ruedas, pero necesita que otra persona conduzca por ella. Mientras contemplo el círculo de rostros que me rodean, recuerdo la determinación de Amy a participar plenamente, cada vez que viene, en las actividades del día, aunque ello signifique dejar que uno de nosotros le dé la comida, le limpie la boca con una servilleta y la acompañe al servicio cuando sea necesario. Su valentía, perseverancia y falta de complejos se ha convertido, para mí, en parte del significado de la sesión de día entero y lamento que, en esta ocasión, no haya podido venir, porque siempre nos enseña algo. Aunque, en ocasiones, resulta difícil entender lo que dice, su disposición y valentía para hablar, formular preguntas y compartir sus experiencias al finalizar el día en un grupo tan grande ha sido, para todos nosotros, una gran fuente de inspiración.

A las nueve, mi colega y amigo Saki Santorelli da la bienvenida a los presentes y nos invita a sentarnos, es decir, a empezar a meditar. Las voces de la habitación se atenúan cuando él empieza a hablar y se silencian por completo cuando nos invita a sentarnos en las sillas o en el suelo y empecemos a prestar atención a la respiración. Y, cuando las 120 personas dirigen su atención a la respiración, el *crescendo* de silencio que recorre la sala me resulta tan emocionante que diría que casi puede escucharse.

Así empiezan las seis horas de práctica silenciosa de mindfulness de este hermoso sábado. Son muchas las cosas que podríamos estar haciendo hoy, pero todos hemos decidido estar juntos, familiarizándonos con nuestra mente y con nuestro cuerpo al tiempo que prestamos atención, instante tras instante, durante todo el día, explorando amablemente y profundizando quizás también nuestra capacidad de estar quietos y descansar, sencillamente conscientes de todo lo que aparezca tanto dentro como fuera de nuestro ser, o, dicho en otras palabras, relajarnos, dejarnos ser y permitirnos estar simplemente presentes.

Como explica Saki después de nuestra primera sentada, hoy hemos decidido simplificar drásticamente nuestra vida. Al decidir estar aquí, hemos elegido no dedicar el sábado a las cosas que habitualmente hacemos el fin de semana, como ir de compras, limpiar la casa, salir o trabajar. Y, para simplificar más las cosas y aprovechar mejor este día especial, Saki pasa revista a algunas de las reglas básicas del día como, por ejemplo, no hablar ni establecer contacto ocular. Estas reglas, según dice, nos permitirán profundizar más la práctica de la meditación y dedicar toda nuestra energía a la práctica de mindfulness. Durante las seis concentradas horas que pasaremos «no haciendo» y permaneciendo simplemente sentados, paseando, acostados, comiendo y estirándonos, pueden aparecer muchos sentimientos diferentes. Nos gusta subrayar que el «programa» del día gira, en realidad, en torno a lo que aflora, por el simple hecho de que ya está aquí y es con eso, por tanto, con lo que debemos trabajar. Y, cuando cerramos deliberadamente todas nuestras válvulas de escape o cortamos el acceso a factores distractores (como hablar, hacer cosas, movernos, leer o escuchar la radio), los sentimientos que afloran pueden ser muy intensos. Aunque muchas personas disfrutan, desde el mismo comienzo, de esta sesión, los momentos de relajación y de paz –si es que se presentan– se entremezclan, para otras, con experiencias que no resultan tan agradables. El dolor físico también puede presentarse durante largos periodos y lo mismo sucede con el dolor o el malestar emocional en forma de ansiedad,

aburrimiento o sensaciones de culpa por estar aquí en lugar de en otra parte, especialmente cuando, para venir, alguien ha tenido que renunciar a muchas cosas. Pero esto, repitámoslo, forma parte del programa.

En lugar de comentar este tipo de sentimientos con el vecino e interrumpir la experiencia de otro, además de complicar nuestras propias reacciones emocionales, Saki nos aconseja aceptar y observar hoy simplemente los sentimientos y experiencias que, a cada instante, vayan aflorando. El silencio y la prohibición de establecer contacto ocular facilita, según Saki, este proceso de dirigir la mirada a nuestro interior y aceptarnos a nosotros mismos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las idas y venidas de nuestra mente y de nuestro cuerpo, por más tristes o dolorosas que resulten. No podemos quejarnos, no podemos hablar con nuestro vecino y no podemos comentar cómo van las cosas y cómo nos sentimos. Lo único que podemos hacer es aprender a dar la bienvenida a todo lo que se presente, aprender a estar en calma y aprender a estar en las cosas tal como son. Podemos practicar como lo hemos estado haciendo las últimas seis semanas del programa REBAP, solo que ahora durante más tiempo y en circunstancias más intensas y quizás también más estresantes.

Saki nos recuerda que estamos dedicando deliberadamente tiempo para que este proceso suceda. Eso es, precisamente, un día de mindfulness, un día para estar con nosotros de un modo que habitualmente, debido a nuestras obligaciones y compromisos, no nos permitimos y también –por qué no decirlo– porque hay veces en que no nos gusta prestar atención a nuestro ser, especialmente cuando tenemos problemas y preferimos no quedarnos quietos ni callados. Por eso, cuando tenemos tiempo «libre», nos apresuramos a llenarlo de inmediato con algo que nos distraiga o entretenga, con algo que nos sirva para «pasar» el tiempo… o, como también se dice, para «matar» el tiempo.

Hoy vamos a hacer algo diferente, concluye Saki. Hoy no tendremos nada que nos distraiga y nos ayude a pasar el tiempo. Dedicaremos el día a practicar todo lo que, hasta este momento, hemos aprendido durante las cinco semanas que llevamos de práctica de mindfulness. La invitación consiste en quedarnos con lo que, en cada momento, estemos sintiendo y aceptarlo mientras dirigimos nuestra atención a la respiración, el paseo atento, los estiramientos o cualquier otro de los ejercicios que los instructores nos propongan. Saki puntualiza que no es un día para tratar de sentirnos de un

determinado modo, sino para dejar que las cosas simplemente ocurran. Por ello acaba aconsejándonos despojarnos de toda expectativa, incluida la expectativa de que este va a ser un día tranquilo y relajado, e invitándonos a estar completamente despiertos y conscientes de todo lo que ocurra instante tras instante.

Elana Rosenbaum y Kacey Carmichael son las otras instructoras que hoy nos acompañan y que se dedicarán, junto a Saki y a mí, a guiar el discurrir del día. Después de la charla de presentación de Saki, todos nos acostamos en el suelo sobre nuestras esterillas para llevar a cabo una sesión de yoga de una hora, que realizamos lenta, amable y atentamente, escuchando todo lo que nuestro cuerpo tenga que decirnos. Cuando empiezo a dirigir la sesión, subrayo la importancia de escuchar atentamente nuestro cuerpo, procurando no hacer nada que sepamos que resulte desaconsejable para un determinado problema físico. Algunos pacientes, especialmente aquellos con problemas cervicales o lumbares, no hacen yoga, sino que permanecen sentados a un lado de la sala observando o meditando. Otros lo practican, pero solo realizan aquellas posturas que saben que no les dañarán. Los pacientes con problemas cardiacos observan su pulso, como han aprendido en la rehabilitación cardiaca, y solo mantienen la postura si el pulso se encuentra dentro del rango adecuado. Y luego descansan y repiten el mismo ejercicio, mientras los demás mantenemos la postura, viendo más allá de la intensidad de las sensaciones, advirtiendo cómo cambian y crecen mientras permanecemos descansando en la conciencia de cada postura.

Todo el mundo trabaja dentro del rango de lo que le resulta cómodo. Trabajamos instante tras instante dentro de nuestros límites observando, con plena conciencia y sin forzamiento ni lucha, la lenta secuencia de posturas elegidas. Llevamos el aire, al inspirar, hacia esos límites y, desde ellos, al espirar, y nos familiarizamos con todas y cada una de las sensaciones procedentes de nuestro cuerpo al levantarlo, estirarlo, inclinarlo, girarlo o doblarlo, con largos periodos de descanso entre una postura y otra y procurando permanecer conscientes de todo lo que ocurre. También advertimos los pensamientos y sentimientos que aparecen y nos adiestramos en el arte de observarlos y dejarlos ir, observarlos y dejarlos ir, llevando la mente a la respiración cada vez que se distraiga y aleje.

Finalizada la práctica del yoga, nos sentamos durante una media hora. Después caminamos atentamente en torno a la habitación durante unos diez

minutos. Todo lo que hacemos ese día lo llevamos a cabo consciente y silenciosamente. Hasta el almuerzo se hace en silencio, para que podamos ser conscientes de lo que estamos comiendo, masticando, degustando, tragando y haciendo una pausa. Y hay que decir que esto no es nada sencillo, porque permanecer atento y concentrado en el presente requiere mucha energía.

Durante el almuerzo, me doy cuenta de que, pese al espíritu del día y a la regla explícita de no leer, uno de los presentes está leyendo un periódico. Esperamos que todo el mundo asuma la importancia, al menos como experimento, de atenerse a la reglas del grupo durante el día y asumir la responsabilidad de hacerles caso. Pero quizás le resulte demasiado intenso el simple hecho de comer atentamente, de modo que sonrío al darme cuenta de mi impulso santurrón de insistir en que hoy haga las cosas «a nuestra manera», y lo dejo estar. Después de todo, aquí está ¿no es así? Quizás, quién sabe, le baste con esto.

En cierta ocasión, elaboramos un programa especial de reducción del estrés para trabajar especialmente con un grupo de jueces, para que pudieran hablar libremente de los problemas y tensiones propios de su profesión. Dado que su trabajo consiste precisamente en «permanecer sentados», nos pareció interesante proporcionarles un entrenamiento formal sobre el modo adecuado de sentarse y cultivar deliberadamente una actitud ecuánime.[17] Algunos se sintieron muy interesados, cuando les hablamos de la posibilidad de diseñar un programa para ellos, por el concepto de mindfulness. Hacer bien su trabajo requiere una gran concentración, paciencia, compasión y distancia. Están obligados a escuchar un flujo continuo de testimonios aburridos, previsibles y, en ocasiones, desagradables y dolorosos manteniendo la ecuanimidad y, por encima de todo, prestando una cuidadosa atención a todo lo que ocurre en la sala instante tras instante. El hecho de contar con una forma sistemática de gestionar la intrusión de los propios pensamientos, sentimientos y, en ocasiones, fuertes reacciones emocionales puede resultar profesionalmente muy útil para un juez, por no decir nada de su valor a la hora de reducir sus propios niveles de estrés.

Cuando llegaron a la sesión de día entero, los jueces se hallaban anónimamente distribuidos entre los demás pacientes. Luego advertí que se sentaban juntos y que también almorzaban juntos en el jardín. En la siguiente sesión comentaron que, durante el almuerzo, habían sentido una proximidad muy especial mirándose y sin hablar, una experiencia muy inusual para ellos.

La energía de la sala esta mañana casi puede palparse. La mayoría de los asistentes están muy despiertos y centrados durante la sentada y el paseo, hasta el punto de que casi puede sentirse su esfuerzo por permanecer presentes y concentrados. El silencio, hasta este momento, ha sido exquisito.

Después del paseo en silencio posterior al almuerzo, en el que las personas son libres para pasear media hora por donde quieran, empezamos la sesión de la tarde con una meditación sobre la bondad y el perdón, una meditación sencilla (véase el **capítulo 13**) que puede llevar a algunas personas a sollozar de tristeza o alegría. Después, pasamos a una sentada meditativa, y luego a un paseo más lento.

A media tarde, solemos realizar, para mantener la energía, lo que llamamos un «paseo alocado». Casi todo el mundo disfruta de este cambio de ritmo, aunque haya quienes se vean obligados a sentarse y observar. El paseo alocado consiste en caminar muy rápido, cambiando de dirección cada siete pasos, luego cada cuatro y luego cada tres, con las mandíbulas y los puños tensos, sin establecer contacto ocular y procurando ser conscientes, instante tras instante. Luego hacemos lo mismo manteniendo contacto ocular deliberadamente y tratando de advertir las diferencias. Después caminamos muy lentamente hacia atrás con los ojos cerrados, cambiando de dirección cada vez que tropezamos con alguien y manteniendo luego contacto ocular con esa persona. El rato de paseo alocado concluye cuando todos caminan hacia atrás muy lentamente con los ojos cerrados en dirección a lo que consideran el centro de la habitación, hasta que todos forman una gran piña; y, finalmente, apoyamos nuestra cabeza sobre algo que pueda servirnos de apoyo. Este es un momento de muchas risas que sirven para relajar parte de la tensión que ha ido acumulándose mientras se profundiza el nivel de concentración.

Con el paso de los años, hemos acabado abandonando este paso alocado en favor de ciclos de simple sentada y paseo en silencio. Es casi como si la misma práctica y las valiosas oportunidades de estas pocas horas juntos en un día tuviesen su propia lógica y no requiriesen, independientemente de lo que pueda parecer, más cosas, sino menos. Este es un principio general del REBAP: vaciar en lugar de llenar, aunque sea con ejercicios interesantes para pasar de una cosa a la siguiente. En tanto instructores, hemos aprendido a confiar en que todo lo que los participantes necesitan aprender llegará a su debido tiempo como fruto natural de la simplicidad básica de la práctica de

mindfulness. Conviene, pues, mantener el programa de REBAP lo más simple posible y dejar, en su interior, tanto espacio como sea posible, conscientes de que, en este caso, menos es más y que el verdadero programa es la vida misma y todo lo que, instante tras instante, se presenta en nuestra experiencia cuando nos abrimos consciente y bondadosamente a ello.

La sentada más larga de la tarde empieza con lo que nosotros llamamos «meditación de la montaña». Utilizamos la imagen de una montaña para ayudar a las personas a recordar que la sentada consiste en sentarse cuando el día concluye y uno empieza a sentirse fatigado. La imagen resulta muy inspiradora y nos invita a sentarnos enraizados, inmóviles y sólidos como una montaña. El cuerpo es tan majestuoso y magnífico como una montaña, los brazos son sus laderas inclinadas y la cabeza la elevada cima. Permanecemos sentados en silencio, siendo lo que somos, sentados inmóviles como las montañas, en medio de las transiciones que conducen del día a la noche y del verano al invierno. La montaña siempre está ahí, presente, asentada, arraigada en la tierra, quieta y hermosa. Es hermoso ser lo que uno es, evidente u oculta tras la niebla, verde o cubierta de nieve, envuelta en nubes o empapada de lluvia.

Esta imagen de la montaña contribuye, en ocasiones, a recordar y sentir nuestra fortaleza e intencionalidad durante la práctica de la meditación sedente cuando, al anochecer, la luz del sol empieza a apagarse y el día se acerca a su final. Nos recuerda la posibilidad de contemplar los cambios que experimentan nuestro cuerpo y nuestra mente como climas internos. La postura de la montaña nos recuerda la posibilidad de permanecer estables y equilibrados en nuestra sentada y en nuestra vida ante las tormentas que, en ocasiones, azotan nuestra mente y nuestro cuerpo.[18]

A la gente le gusta la meditación de la montaña porque les proporciona una imagen que pueden utilizar para anclarse en la práctica de la meditación sedente y profundizar su calma y ecuanimidad. Pero esta imagen también tiene sus límites, porque nosotros somos un tipo de montaña que, además de estar quieta, puede pasear, hablar, bailar, cantar, pensar y actuar.

Así va discurriendo el día, instante a instante y respiración tras respiración. Muchas personas parecían esta mañana preguntarse si serían capaces de guardar silencio y permanecer sentados, y paseando y respirando en silencio durante todo el día. Pero se acerca ya el momento de acabar y todo el mundo sigue aquí y parece muy metido en su papel.

Finalmente suspendemos el silencio y levantamos la prohibición de establecer contacto ocular, pero lo hacemos de un determinado modo: comenzamos echando un vistazo en silencio a la habitación, estableciendo contacto ocular con los demás y muy conscientes, al mismo tiempo, de lo que ocurre al hacerlo. A menudo descubrimos muchas sonrisas y ojos muy abiertos. Luego, todavía en silencio, elegimos a una persona y nos acercamos a ella de modo que podamos susurrar, porque es en susurros como empezamos a disipar el silencio. Así comentamos las dificultades que hemos tenido y lo que hemos visto, sentido y aprendido; también hablamos del modo en que hemos trabajado con todo lo que se ha presentado, especialmente en el caso de que fuese difícil, y señalamos lo que nos ha sorprendido y cómo nos sentimos ahora. Primero habla una persona y la otra sencillamente escucha, y luego se intercambian los papeles. Ciento veinte personas repartidas en parejas por toda la habitación manteniendo una conversación íntima sobre las experiencias directas y personales que han tenido ese día. La sensación que, en esos momentos, transmite la habitación es simultáneamente tranquila y electrizante, como el zumbido de una industriosa colmena. Finalizadas esas conversaciones susurradas, nos reunimos de nuevo en grupo para un intercambio general, en esta ocasión en voz alta, y se invita a los participantes a hablar como quieran de su experiencia del día, incluida su relación con lo que los acercó a la Clínica de Reducción del Estrés y el programa REBAP. La sensación de paz y tranquilidad de la habitación es palpable a medida que las manos van levantándose y los presentes empiezan a hablar. Y, aun con tanta gente, la sensación de intimidad también es exquisita. Es como si, en ese momento, todos formásemos parte de una gran mente de la que, al hablar, cada uno reflejase aspectos diferentes. Todo el mundo, en ese momento, se siente escuchado, escucha y siente lo que los demás están diciendo.

Una mujer afirmó que, durante la meditación de la bondad y el perdón, había podido sentir amor y bondad por sí misma y le había resultado posible perdonar un poco a su esposo por muchos años de violencia y maltrato físico. Esa experiencia, según dijo, la hizo sentirse un poco más relajada como si, al perdonarle, algo se hubiese curado en su interior. También dijo haber descubierto que ya no tendría que cargar más con un peso tan grande y que podía seguir con su vida dejando atrás todo eso.

Llegados a ese punto, otra mujer se preguntó en voz alta si perdonar sería apropiado. Para ella, según dijo, no sería sano, en ese momento, centrarse en

el perdón; se consideraba una «víctima profesional» que se había pasado la mayor parte de su vida adulta perdonando a los demás y convirtiéndose en objeto de las necesidades de los demás a expensas de las suyas. Lo que ahora necesitaba, en su opinión, era sentir su ira. También dijo que, por primera vez en su vida, había establecido contacto con su ira, algo que, hasta entonces, le había resultado imposible de afrontar. Hoy había entendido que necesitaba prestar atención y escuchar a su sentimiento dominante que, en este momento, era la ira y que «el perdón debía esperar».

Varios «graduados» dijeron entonces que habían venido a «cargar las pilas», una forma de recuperar la rutina de meditación diaria de la que se habían alejado. Janet dijo que el día de práctica le recordaba lo bien que se sentía cuando meditaba regularmente. Mark comentó que la práctica regular de la meditación sedente le ayudaba a confiar en su cuerpo y también a escucharlo, en lugar de tener solo en cuenta lo que dicen sus médicos. Añadió que estos le habían dicho que habría muchas cosas que no podría seguir haciendo debido al empeoramiento de su *espondilosis anquilosante*, una condición en la que las vértebras se sueldan formando una estructura semejante a una barra, pero que había descubierto que ahora era capaz de hacer de nuevo muchos de esos movimientos.

Fueron muchos, durante la hora que dedicamos a la conversación entre estas 120 personas, todas presentes y escuchando muy atentamente, los lapsos de silencio, como si colectivamente hubiésemos trascendido la necesidad de hablar. En tales casos, es como si el silencio nos permitiese comunicar algo que se encuentra más allá del alcance de las palabras. El silencio nos une y, en él, nos sentimos en paz, tranquilos y en casa. No es necesario llenarlo con nada.

Poco a poco, el encuentro va tocando a su fin. Finalmente nos sentamos para una última reunión de 15 minutos en silencio y luego nos despedimos. Sam sigue todavía con una gran sonrisa en el rostro. Es evidente que ha pasado un buen día. Nos abrazamos una vez más y prometemos mantener el contacto. Finalmente recogemos las esterillas con la ayuda de algunas personas.

Durante la sesión regular que celebramos la semana siguiente, hablamos una vez más de la sesión del día entero. Bernice afirmó haberse sentido tan nerviosa la noche anterior al encuentro que no pudo pegar ojo en toda la noche. En un desesperado intento por relajarse, a las cinco de la mañana

realizó, sin apelar a la guía del CD, un escáner corporal. Para su sorpresa funcionó, pero afirmó hallarse todavía demasiado afectada por la falta de sueño y decidió que sería demasiado duro sentarse el día entero con tanta gente sin hablar. Por alguna razón desconocida, sin embargo, decidió venir. Se metió en el coche y, durante el trayecto al centro médico, puso el CD del escáner corporal utilizando, para tranquilizarse, el sonido de mi voz, algo que nos comentó avergonzada y riéndose, porque todos los presentes conocían perfectamente la recomendación de no utilizarlo mientras se conducía.

Hubo tres momentos, durante esa mañana, según Bernice, en los que estuvo a punto de marcharse debido al pánico. Sin embargo, no lo hizo. En cada ocasión, se dijo que nadie la mantenía prisionera y que, en el momento en que quisiera, podría marcharse. Bastó con esta reformulación de la situación para ayudarla a permanecer con sus sentimientos de ansiedad y respirar con ellos cuando se acumulaban. Por la tarde, no experimentó ninguna sensación de pánico, sino que, muy al contrario, se sintió muy tranquila. Por vez primera en su vida descubrió, según dijo, que podía permanecer con sus sentimientos y observarlos sin escapar.

Pero no solo vio que estas sensaciones se desvanecen solas, sino que también conectó con una nueva sensación de confianza en su capacidad de enfrentarse a ese tipo de episodios. Descubrió que, aunque la noche anterior había tenido dificultades para dormir, podía tener largos periodos de relajación y paz, y tenía, sin embargo, todo tipo de «razones» para esperar que las cosas fuesen «mal». Este fue un descubrimiento que la entusiasmó y que tendría relevancia para otras situaciones en las que, en el pasado, se había visto desbordada por sus miedos.

Bernice estaba especialmente contenta con este descubrimiento, porque sufre de enfermedad de Crohn, un trastorno ulceroso crónico de los intestinos que provoca un intenso dolor abdominal cuando uno está tenso y estresado. Durante esa sesión, según dijo, no había experimentado ninguno de sus síntomas habituales, porque esa mañana había logrado afrontar y gestionar sus sentimientos.

Ralph nos contó luego un episodio de su infancia en el que, un día en el que el coche de sus padres se quedó atrapado por un atasco de tráfico en el interior de un largo túnel, salió corriendo, impulsado por un miedo incontrolable, en dirección al final del túnel. Este comentario despertó un recuerdo en Bernice, que entonces confesó que nunca iba al aeropuerto de

Boston porque, para ello, tiene que atravesar el túnel Callahan o el Ted Williams. Antes de finalizar la clase, dijo que atravesar ese túnel probablemente se parecería a asistir a una sesión de día entero. Y, como estaba a punto de hacerlo, dijo que probablemente también se atrevería a pasar por uno de esos túneles. Parecía como si estuviera imponiéndose, a modo de rito de pasaje, la tarea de poner a prueba lo que había aprendido durante el programa.

Fran afirmó que ella no calificaría su experiencia de la sesión como relajada y tranquila, sino como «sólida» y «libre». Eso era algo, según dijo, que también aplicaba a la sensación que había tenido al acostarse de espaldas sobre la hierba mirando el cielo, algo que no hacía desde que era una niña. El primer pensamiento que le vino a la mente al hacerlo ahora (a los 47 años) y darse cuenta de todos los años que había estado desconectada de sí misma fue: «¡Pero qué pérdida de tiempo!». Entonces le sugerí que fueron precisamente esos años los que la habían conducido hasta la experiencia de libertad y solidez que experimentaba ahora y que podía dirigir su atención hacia el impulso de etiquetarlos como «malos» o «una pérdida de tiempo», como hacía mientras estaba meditando. Quizás entonces pudiera contemplar con mayor aceptación esos años y las puertas que se le abrían viendo las cosas como ahora las veía.

Un cardiólogo dijo haberse dado cuenta de que había pasado toda la vida tratando de ir a algún otro lugar, utilizando el presente para lograr resultados en un momento posterior. Esa sesión le había enseñado que nada malo le ocurriría si empezaba a vivir el presente y a valorarlo como algo válido en sí mismo.

Una joven psiquiatra nos contó lo desalentada que se había sentido el sábado durante la meditación. Había tenido muchos problemas para mantener la atención centrada en la respiración y el cuerpo. Era, según dijo, como si se «arrastrara por el fango» y tener que «volver a empezar desde abajo», una y otra vez.

Esta imagen se convirtió, durante un tiempo, en tema de varias conversaciones, porque existe una gran diferencia entre «empezar de nuevo» y «volver a empezar desde abajo». Empezar de nuevo implica estar en el presente y comenzar de nuevo con cada respiración. Desde esa perspectiva, volver a la respiración cada vez que la mente se extravía no cuesta mucho esfuerzo y es relativamente sencillo o, cuando menos, es neutro. Cada

respiración es, en realidad, un nuevo comienzo del resto de nuestra vida. Pero las connotaciones del comentario de la psiquiatra transmitían una impresión claramente negativa. «Volver a empezar desde abajo», por su parte, remite a la sensación de haber perdido pie, de haber caído y de tener que levantarse. No es de extrañar que, combinado con el peso y la resistencia transmitida por la imagen del fango, se sintiera desalentada de volver a llevar a la mente a la respiración cada vez que se perdía.

Cuando se dio cuenta de esto, se rió de buena gana. La práctica de la meditación es un espejo perfecto que nos permite ver los problemas que crea nuestro pensamiento, esas pequeñas –o no tan pequeñas– trampas generadas por nuestra mente en las que nos enredamos y, en ocasiones, nos quedamos atrapados. En el momento en que vemos nuestra mente en el espejo de mindfulness, lo que era difícil y laborioso deviene fácil. Y, en un momento de comprensión, su confusión y sus dificultades se disolvieron dejando, al menos por un momento, un espejo vacío… y su carcajada.

9. HACER LO QUE REALMENTE ESTAMOS HACIENDO: MINDFULNESS A LA VIDA COTIDIANA

Después del encuentro intensivo del día entero celebrado ese sábado, Jackie volvió a casa. Aunque estaba cansada por el esfuerzo realizado, sentía que había sido un buen día. Había participado y había disfrutado estando en silencio y sola entre tanta gente. De hecho, estaba gratamente sorprendida por lo bien que se sentía después de siete horas y media de no hacer nada más que estar sencillamente sentada y caminando consciente de su experiencia.

Al llegar a casa descubrió una nota de su marido diciendo que había ido a pasar la noche fuera para arreglar algunas cosas de la segunda residencia que, para pasar el verano, tenían en un Estado vecino. Ya se lo había dicho, pero ella no se lo había tomado muy en serio, porque daba por sentado que él sabía perfectamente que a ella no le gustaría pasar esa noche sola. Si hubiese sabido de antemano que él iba a marcharse, se las habría apañado para no quedarse sola como en muchas ocasiones había hecho en el pasado. Jackie había pasado muy poco tiempo sola en su vida y era muy consciente de que esa perspectiva la aterrorizaba. Cuando sus hijas eran pequeñas y vivían en casa, ella siempre las alentaba a salir de casa, a hacer cosas y a ir con sus amigas en lugar de quedarse solas, a lo que ella siempre respondían: «Pero si a nosotras *nos gusta* estar solas», algo que Jackie jamás pudo entender. La simple idea de estar sola la aterrorizaba.

Su primer impulso cuando, al llegar a casa, vio la nota de su marido fue el de llamar por teléfono a una amiga e invitarla a cenar y pasar la noche juntas. Sin embargo, mientras marcaba el número de teléfono, se detuvo y pensó: «¿Por qué tengo tanta prisa en llenar este vacío? ¿Por qué no me tomo en serio lo que dicen en la Clínica de Reducción del Estrés de vivir plenamente los

momentos con que contamos?». Entonces decidió continuar ese día con la misma intención con que lo había comenzado esa mañana en el hospital, y dedicarlo a la atención plena. Finalmente decidió quedarse sola en casa por vez primera en su vida adulta para ver cómo se sentía.

La experiencia, como me contó pocos días después, resultó muy especial. En lugar de experimentar soledad y ansiedad, se sintió llena de una alegría que le duró toda la noche. No sin esfuerzo, llevó su colchón y somier a otra habitación, en la que sabía que se sentiría más segura manteniendo las ventanas abiertas un sábado por la noche sola y se quedó levantada hasta muy tarde, disfrutando de su compañía. A la mañana siguiente se levantó antes de que amaneciese, dispuesta a contemplar la salida del sol.

A mitad de la cincuentena, Jackie había hecho el importante descubrimiento de que su tiempo era realmente suyo y podía hacer con él lo que quisiera. La experiencia de esa noche y de la mañana siguiente la ayudaron a ver que siempre estaba viviendo su vida, que todos los momentos eran suyos y que, si quería, estaban a su entera disposición. Cuando hablamos de ello, expresó su preocupación por no ser capaz de reproducir la sensación de paz que había experimentado esa noche y al día siguiente. Entonces le señalé que esa preocupación era otro pensamiento de desasosiego más sobre el futuro, y ella estuvo de acuerdo, consciente de que había sido su disposición a estar atenta esa noche la que la había llevado a tener esa experiencia de paz interior que, dadas sus circunstancias, suponía un extraordinario paso hacia delante.

El descubrimiento de que podía ser feliz por sí misma le llegó porque eligió utilizar el impulso acumulado durante su práctica meditativa de la sesión del día entero. Revisamos el modo en que había mantenido viva la modalidad «ser» cuando llegó a casa y se encontró con lo inesperado. Después de descubrirse tratando de llenar ese tiempo para evitar estar a solas consigo, decidió, en su lugar, morar en el presente y aceptarlo tal como era. Por ello, hablamos de la posibilidad de que quizás no tuviera que preocuparse por la posibilidad de perder su experiencia o replicarla. Para empezar, la felicidad que estaba experimentando procedía de su interior. Y se sentía liberada por su valor y la intención de cobrar conciencia de su situación y de permanecer atenta pese a las inseguridades. Mientras hablábamos, se dio cuenta de la posibilidad de conectar en cualquier momento con esa dimensión de su ser que es una parte de sí misma y que lo único que, para ello, necesitaba era la

voluntad de permanecer atenta y adaptar sus prioridades para valorar y cuidar el tiempo que se dedicaba a sí misma.

La paz que invadió esa noche a Jackie puede ser experimentada en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia si nos hemos comprometido claramente a practicar mindfulness. Se trata de un maravilloso regalo que podemos ofrecernos a nosotros mismos. Significa que podemos asumir la totalidad de nuestra vida, en lugar de restringirla a los periodos de vacaciones u otros momentos «especiales» en los que todo está «en perfectas condiciones» para proporcionarnos esas esperadas sensaciones de bienestar, serenidad y paz interior. Obviamente, las cosas casi nunca funcionan así, ni siquiera en vacaciones.

El reto consiste en integrar la calma, el equilibrio interior y la visión clara en nuestra vida cotidiana. De la misma manera que es posible estar atentos mientras caminamos, no solo cuando practicamos el paseo meditativo, también podemos tratar de dirigir nuestra atención instante tras instante a las actividades, experiencias y encuentros de nuestra vida cotidiana (como cocinar, poner la mesa, comer, lavar los platos, hacer la colada, limpiar la casa, sacar la basura, trabajar en el jardín, cortar el césped, cepillarnos los dientes, afeitarnos, ducharnos o bañarnos, secarnos con la toalla, jugar con los niños o ayudarles a hacer los deberes, mantener al día la correspondencia, hablar por teléfono, limpiar el garaje, llevar el coche al taller o arreglarlo nosotros mismos, dar un paseo en bicicleta, tomar el metro, viajar en autobús, acariciar al gato, sacar a pasear al perro, abrazar, besar, tocar o hacer el amor con alguien, cuidar a las personas que dependen de nosotros, ir al trabajo, trabajar o sentarnos en los escalones que llevan al jardín).

Si podemos nombrar o sentir algo, también podemos prestarle atención. Como ya hemos visto varias veces, cuando prestamos una atención plena a una actividad o a una experiencia, cualquiera que esta sea, la encarnamos. Entonces se torna más vívida, más brillante y más real para nosotros. Y eso ocurre, en parte, porque la corriente de nuestro pensamiento se ralentiza un poco y es menos probable que se interponga entre nosotros y lo que realmente está ocurriendo. Esta mayor claridad y plenitud puede ser experimentada en las actividades de la vida cotidiana del mismo modo que las sentimos cuando practicamos el escáner corporal, la sentada y el yoga. La práctica formal de mindfulness aumenta nuestra capacidad de enfrentarnos conscientes instante

tras instante a la totalidad de nuestra vida. La práctica regular de mindfulness tiende naturalmente a impregnar todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, por ello nuestra mente se torna más tranquila y menos reactiva.

Cuanto más conscientemente abordemos todos los instantes que componen nuestra vida, más nos familiarizaremos con ella y podremos descubrir que no solo podemos estar presentes en actividades tan rutinarias como lavar los platos, sino que podemos llegar a disfrutar de ellas. Entonces nos damos cuenta de que no es necesario apresurarnos para acabar esas tareas y dedicarnos a algo mejor o más importante porque, en el momento en que estamos lavando los platos no hay, en realidad, nada más importante en nuestra vida. Si, como ya hemos visto, desperdiciamos ese momento permitiendo que nuestra mente esté en cualquier otra parte, estaremos engañándonos y vendiendo nuestra vida por un plato de lentejas. Convendrá, pues, lavar cada cazuela, cada plato y cada taza tal como se presentan, conscientes de los movimientos de nuestro cuerpo al sujetarlos, lavarlos y enjuagarlos, de los movimientos de nuestra respiración y de los movimientos de nuestra mente. Y lo mismo podemos hacer cuando, ponemos la mesa o, después de haber lavado y secado los platos, los guardamos en su sitio.

Podemos asumir un enfoque parecido con todas y cada una de las cosas que estemos haciendo, tanto cuando estamos solos como cuando estamos acompañados. ¿No tiene sentido, mientras estamos haciendo algo, hacerlo completamente presentes con la totalidad de nuestro ser? Cuando decidimos hacer las cosas plenamente atentos, nuestra actividad requiere menos esfuerzo y tiene más sentido, porque sale del no hacer.

Cuanto más presentes estemos al realizar las actividades rutinarias de la vida cotidiana, más cuenta nos daremos de que, además de estar haciendo las cosas que tenemos que hacer, esos momentos se convierten en una oportunidad para el ejercicio de la atención tranquila y despierta. Entonces no solo descubriremos la posibilidad de disfrutar más del proceso, sino que aumentará también la probabilidad de que tengamos, mientras realicemos esas actividades cotidianas, una visión más profunda de nosotros y de nuestra vida.

Cuando, por ejemplo, lavamos atentamente los platos, podemos advertir muy claramente la realidad de la provisionalidad. Aquí estamos de nuevo lavando los platos. ¿Cuántas veces habrás lavado platos en tu vida? ¿Cuántas veces más tendrás que lavarlos? ¿Qué es, en realidad, esa actividad a la que llamamos «lavar los platos»? ¿*Quién* está realmente lavando los platos?

Si dejamos de lado el objetivo de encontrar respuestas (sobre todo respuestas conceptuales), la formulación de este tipo de preguntas, mirándolas profundamente y sosteniéndolas en la conciencia, una rutina tan normal como la de «lavar los platos» puede llevarnos a descubrir que, en ella, se refleja la totalidad del mundo. Son muchas las cosas que, sobre el mundo y sobre nosotros, podemos aprender lavando los platos con todo nuestro ser con un interés despierto y una mente inquisitiva. De este modo, los platos se convierten en espejos de nuestra mente y pueden enseñarnos cosas muy importantes.

Con ello no queremos decir que la vida sea una pila de platos sucios que podamos lavar mecánicamente. El quid consiste en lavar los platos mientras estamos lavándolos y en permanecer, mientras lo hacemos, despiertos y conscientes, atentos a la tendencia a funcionar en la modalidad piloto automático y lavarlos mecánicamente, y conscientes también de nuestra resistencia a lavarlos, postergar esa tarea o enfadarnos con las personas que querríamos que nos ayudasen, pero que no lo hacen. La comprensión que nos proporciona mindfulness también puede llevarnos a tomar decisiones importantes en nuestra vida. ¡Tal vez podamos entonces lograr que otros cumplan con la parte de la tarea de lavar los platos que les corresponde! O, en el caso de que utilices un lavavajillas y no seas tú quien lava los platos, puedes convertir la tarea de colocarlos en el lavavajillas o de sacarlos de ellos una vez limpios en una práctica de mindfulness. Una cosa que podemos entonces advertir es lo identificados que estamos con colocarlos del modo correcto («a nuestro modo», obviamente) y con la creencia de que somos los únicos que sabemos colocarlos. Hay veces en que observar así el funcionamiento de nuestra mente es, con independencia de la actividad implicada, simultáneamente humillante y divertido.

Consideremos otro ejemplo de actividad cotidiana como limpiar la casa. ¿Por qué, si tenemos que limpiar la casa, no hacerlo completamente atentos? Muchas personas dicen que sus casas están impolutas, que no pueden vivir en medio del desorden y la suciedad y que se pasan el día limpiando, recogiendo, ordenando y quitando el polvo. Pero ¿cuánto tiempo están atentos? ¿Cuán conscientes son de su cuerpo mientras están limpiando? ¿Se preguntan acaso, mientras limpian, por su identificación con el hecho de que la casa tenga un determinado aspecto, lo que consiguen con ello, o si se enfadan mientras lo hacen? ¿Se preguntan por el momento en que deberían detenerse, o lo que

deberían estar haciendo con su energía en lugar de empeñarse en dejar la casa tan limpia como una patena? ¿Se preguntan acaso por el motivo que les lleva a verse arrastrados a limpiar tan compulsivamente? ¿Se preguntan quién limpiará su casa 20 años después de que hayan muerto, o si eso le importará a alguien?

Cuando incluimos la limpieza de la casa en parte de nuestra práctica meditativa, esa tarea habitualmente rutinaria se convierte en una experiencia completamente nueva. Entonces podemos abordarla de manera muy diferente o con menos intensidad sin que, por ello, el orden y la limpieza dejen de importarnos. No es necesario sacrificarlos. Lo que cambia entonces es el *modo* de limpiar nuestra casa porque hemos comprendido más profundamente la relación que mantenemos con el orden y la limpieza y nos entendemos mejor a nosotros mismos y a nuestras necesidades, prioridades y apegos. La indagación significa aquí simplemente la conciencia despojada de juicio viendo más allá de los velos de inconsciencia que habitualmente tiñen nuestras actividades, especialmente las que realizamos de manera rutinaria.

Quizás todas estas sugerencias sobre el modo de lavar los platos o limpiar la casa atentamente nos proporcionen algunas ideas sobre las diferentes formas de hacer más atentamente lo que estamos haciendo y el modo de alimentar una visión más clara de nuestra vida y de la situación vital en que nos hallemos. El asunto consiste en recordar que cada momento que estamos vivos es un momento que podemos vivir plenamente y no conviene desperdiciar. ¿Por qué no vives tu vida como si realmente importase?

George hace la compra cada semana para él y para su esposa. Y no le queda más remedio que hacerlo atentamente porque, en su estado, cualquier actividad podría provocarle una crisis grave de ahogo. La conciencia instante tras instante le ayuda a mantener controlado su cuerpo y su respiración. George sufre de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Como no puede trabajar trata, al menos, de encargarse de las cosas de la casa mientras su esposa trabaja. Tiene 66 años y hace seis que está enfermo. Era fumador, a lo que hay que añadir que trabajó durante toda su vida adulta en un taller mecánico mal ventilado en el que se veía obligado a respirar polvo abrasivo y los vapores de productos químicos. Últimamente debe estar conectado 24 horas al día a una botella de oxígeno portátil sobre ruedas, que lleva consigo a

todas partes, que le suministra, a través de un tubo conectado a la nariz, el oxígeno necesario. Así es como se las arregla.

George aprendió la práctica de mindfulness cuando se inscribió en un programa de rehabilitación pulmonar de nuestro hospital. Parte de ese programa implica el uso de la atención plena a la respiración para controlar el ahogo y el pánico al descubrir que la inspiración no consigue llevarle suficiente aire a los pulmones. Durante los últimos cuatro años ha estado practicando regularmente mindfulness a la respiración 15 minutos 4 o 5 mañanas por semana. Su respiración, mientras medita, no es laboriosa ni necesita el oxígeno, aunque sigue utilizándolo.

La práctica de la meditación ha mejorado considerablemente la calidad de vida de George. La conciencia de la respiración también ha servido para reducir la frecuencia de los episodios de ahogo. «Digamos que respirar no me resulta tan difícil. Se enlentece un poco, pero no es algo que haga yo, sino que ocurre por sí solo». Aunque sabe que su situación no mejorará y que hay muchas cosas que jamás podrá hacer, George ha llegado a aceptar esto y ha aprendido que, si se mueve más lentamente, puede ser feliz. Es muy consciente de sus límites y trata de estar atento todo el día a su cuerpo y a su respiración.

Cuando hoy ha llegado al hospital, ha aparcado el coche, ha caminado lentamente hasta llegar al edificio y se ha detenido luego en el aseo de caballeros para descansar y respirar unos minutos. Luego se ha dirigido al ascensor y ha descansado otros pocos minutos. Así es como se dosifica y se da, cuando lo necesita, el tiempo necesario. Tiene que hacerlo así conscientemente porque, de otro modo, se pasaría los días en la sala de urgencias del hospital.

Le llevó un tiempo aceptar psicológicamente la necesidad de estar conectado 24 horas al día a una botella de oxígeno. Al comienzo, dejó de ir de compras porque le daba vergüenza ir con la botella de oxígeno, pero finalmente se dijo: «¡Qué tontería! ¡De este modo, solo estoy haciéndome daño!». Ahora vuelve a ir de compras. Lo coloca todo en pequeñas bolsas con asa que, siempre que lo haga conscientemente, puede llevar sin problema hasta el maletero del coche.

Cuando llega a casa, tiene que caminar unos metros desde el coche hasta la entrada lateral, llevando consigo la botella de oxígeno y dejando las bolsas más pesadas para que su esposa las recoja luego. «Los dependientes –se dice– me conocen y no tienen problema en repartir las compras en pequeñas bolsas

de plástico. Esa es la rutina. Como ya sabe, no hay atajos. Yo me digo "Si puedo, lo haré y, si no, lo dejaré"».

Encargándose de las compras, George está contribuyendo a hacer lo que hay que hacer para que la casa funcione y ahorrarle trabajo a su esposa. Y esto también le ayuda a sentirse comprometido con su vida. En lugar de quedarse en casa lamentándose por su destino, George aborda activamente, dentro de los límites impuestos por su enfermedad, los retos de su vida. Ha aprendido a enfrentarse a cada momento tal como se presenta y busca el modo de trabajar despierta y relajadamente. Viviendo así, teniendo en cuenta sus límites y dosificándose, consciente todo el día de su respiración, George se desenvuelve muy bien pese a una incapacidad pulmonar fisiológica que, de otra forma, le habría incapacitado. Porque el grado de incapacidad que acompaña a un determinado nivel de daño pulmonar depende más, si la persona recibe el adecuado tratamiento médico, de factores psicológicos que de cualquier otra cosa.

Del mismo modo que George encontró la forma de aplicar mindfulness a su vida cotidiana para adaptarse mejor a su situación y condición física, cada uno de nosotros puede empezar a asumir, independientemente de las circunstancias, la responsabilidad de cultivar mindfulness en su vida cotidiana. El hecho de ser plenamente conscientes de cada momento es, como veremos en el capítulo dedicado al tiempo y al estrés que genera (**capítulo 26**), un modo muy eficaz de emplear el tiempo de que disponemos. Vivida así, la vida recupera más fácilmente el equilibrio natural y nuestra mente permanece más estable y tranquila.

El reto de mindfulness consiste, en suma, en comprender que «esto es todo». Mi vida es lo que ahora ocurre. Esta comprensión suscita de inmediato una serie de preguntas vitales: «¿Cuál debe ser la relación que establezco con mi vida? ¿La vida se limita a ser lo que automáticamente "me sucede"? ¿Soy prisionero total de mis circunstancias, de mis obligaciones, de mi cuerpo, de mis ilusiones, de mi pasado o hasta de mi lista de tareas por hacer? ¿Me torno, en determinadas circunstancias, hostil, defensivo o deprimido, feliz si las circunstancias son otras y ansioso o asustado si sucede tal otra cosa? ¿Con qué otras alternativas cuento? ¿Tengo alguna elección?».

Volveremos a estas cuestiones con más profundidad cuando nos enfrentemos al tema de nuestras reacciones al estrés y al modo en que las emociones

afectan a nuestra salud. Lo importante, por el momento, es entender el valor de llevar la práctica de mindfulness a nuestra vida cotidiana. ¿Hay algún momento de nuestra vida vigílica que podría ser más rico y vivo si estuviéramos, mientras ocurre, plenamente despiertos?

10. EMPEZAR CON LA PRÁCTICA

Si estamos interesados en desarrollar nuestra práctica de meditación mindfulness y hemos estado probando las distintas sugerencias que, hasta el momento, hemos presentado, convendría que nos preguntásemos por el mejor modo de proceder a partir de ahora. ¿Deberíamos comenzar con la práctica de la meditación sedente, del escáner corporal, o sería mejor empezar practicando yoga? ¿Dónde debemos tener en cuenta las recomendaciones sobre la respiración y las instrucciones sobre la sentada? ¿Con qué frecuencia, a qué hora y durante cuánto tiempo deberíamos practicar? ¿Y qué podríamos decir con respecto a la práctica del paseo meditativo y de mindfulness a la vida cotidiana?

Ya hemos dado algunas indicaciones sobre el modo de combinar los diferentes aspectos de las prácticas formales presentadas en el programa REBAP. Este capítulo contiene recomendaciones concretas para emprender la práctica cotidiana de mindfulness como lo hacen los participantes de los programas que se llevan a cabo en la Clínica de Reducción del Estrés, es decir, en el programa formal de REBAP. De este modo, el lector podrá practicar, a medida que avance la lectura de este libro, del mismo modo que lo haría en la clínica. También puede leer el libro hasta el final antes de decidir asumir una determinada práctica. En los capítulos **34** y **35**, el lector interesado encontrará detalles adicionales relativos al desarrollo y mantenimiento de una práctica meditativa regular.

No sería mala idea, si lo que hemos leído hasta el momento nos parece convincente, empezar ahora la práctica. Eso sería, precisamente, lo que haríamos de habernos inscrito en un programa REBAP. Todo lo que hemos dicho sobre la práctica, las instrucciones para practicar, los comentarios relativos a la aplicación de mindfulness a determinadas enfermedades y problemas, la relación con las grandes ramas de la medicina, la salud y la

enfermedad, la mente y el cuerpo, el cerebro y el estrés son, comparadas con la importancia del cultivo regular de la práctica de la meditación en nuestra vida, cuestiones secundarias. Lo más importante es el compromiso sincero con la práctica formal de mindfulness del que se deriva todo aprendizaje, desarrollo, sanación y transformación.

En la REBAP, la práctica empieza ya durante la primera clase. El material con el que el lector se encontrará en los siguientes capítulos será mucho más rico y tendrá mucho más sentido si ya ha emprendido el cultivo de mindfulness. Si, llegados a este momento, se siente inclinado a emprender un programa estructurado, este capítulo le mostrará las líneas directrices relativas al modo de proceder durante las 8 semanas siguientes. Poco importa que solo invierta, en leer el libro, dos o tres semanas. Eso está bien. No es necesario dedicarle 8 semanas, aunque merece la pena proceder como indica el programa. Si uno está dispuesto a comprometerse, lo más importante es empezar. Lo que sí es de esperar es que, una vez que empecemos, la experiencia aliente el impulso y la intencionalidad que estamos desarrollando y facilite el avance a lo largo de las 8 semanas. Eso es lo que nosotros recomendamos. No olvidemos que una de las instrucciones que damos a nuestros pacientes es: «No tiene por qué gustarte, solo tienes que hacerlo». En el momento en que hayas estado practicando 8 semanas, tendrás la experiencia personal con la práctica y el impulso suficiente para mantenerla durante años y quizás incluso, si así lo decides, durante el resto de tu vida. Decenas de miles de personas han utilizado así este libro desde su primera edición y centenares de miles han pasado por algún programa REBAP y otros programas relacionados basados en el mindfulness que están ofreciéndose en todo el mundo.

El punto de partida, obviamente, es la respiración. Si todavía no has llevado a cabo el experimento de prestar atención a la respiración durante tres minutos (que hemos presentado en el **capítulo 1**) ni has observado lo que entonces sucede en tu mente, convendría que lo hicieses ahora, para experimentar lo que significa mantener tu mente en la respiración y dirigirla de nuevo hacia ahí apenas te des cuenta de que se ha alejado. Te recomendamos que hagas esto cada día, sentado o acostado, entre 5 y 10 minutos y en el momento en que más te convenga. Vuelve a leer el **capítulo 3**, que gira en torno a la respiración, y empieza a sentirte cómodo cuando sientas el movimiento del vientre que acompaña a tu respiración. Luego sigue las

instrucciones que presentamos en los Ejercicios 1 y 2 que aparecen al final de ese capítulo.

Lo más importante es practicar cada día. Aun en el caso de que solo dediques 5 minutos diarios a la práctica de mindfulness, esos 5 minutos pueden ser muy reparadores y curativos. Pero recuerda que lo que pedimos a las personas que participan en nuestros programas de la Clínica de Reducción del Estrés es que se comprometan a practicar entre 45 minutos y una hora al día 6 días por semana durante, al menos, 8 semanas. Por eso, recomendamos encarecidamente el compromiso de seguir un programa similar utilizando, para ello, como hacen nuestros pacientes, los CD de la Serie 1. Dedicar tiempo, como ya hemos dicho, a la práctica con los CD supone, desde el mismo comienzo, un cambio significativo de estilo de vida. Nadie tiene una hora extra al día, especialmente para no hacer nada que, aunque sea demasiada «nada» para nuestra mente pensante, puede tener un efecto muy positivo en nuestra vida. Conviene *hacer* tiempo para practicar a diario porque, de otro modo, no lo *encontraremos*. Y recuerda que, dado el dolor y sufrimiento que, en este momento, uno lleva consigo, es esencial, desde nuestro punto de vista, *practicar* mindfulness –y dedicar un tiempo diario a la práctica formal– como si nuestra vida dependiera de ello… porque, como ya hemos dicho, literalmente depende de ello.

La Serie 1 de los CD de práctica formal de la meditación mindfulness guiada puede ser una poderosa ayuda para empezar y profundizar la práctica durante las 8 semanas que dura el programa REBAP y puede servir todavía mucho más allá de las 8 semanas. Los CD de práctica guiada de mindfulness, por lo general dirigidos por sus instructores habituales, son utilizados por todos los participantes en los programas REBAP. Muchas personas siguen practicando con ellos años después de haber pasado por el programa. Seguir la voz y las instrucciones nos ayuda a atender simplemente a lo que se nos pide que atendamos, sin tener que recordar lo que supuestamente deberíamos estar haciendo, especialmente dado que no se trata tanto de *hacer* como de *ser*, con lo cual resulta mucho más difícil recordar la necesidad de confiar cuando uno está atrapado en la actividad de su propia mente y, en ocasiones, en las tensiones y los esfuerzos corporales. En esta sección, el lector encontrará indicaciones concretas sobre el CD que debe utilizar en cada momento.

Si uno decide, por el contrario, no utilizar la guía de los CD y prefiere practicar con moderación mindfulness y el programa REBAP por su cuenta y a

su propio ritmo, también encontrará muchas instrucciones en esta parte del libro para elaborar una práctica formal sin necesidad de apoyarse en los CD. E, independientemente de que uno utilice o no los CD, recomendamos el estudio y la revisión, de vez en cuando, de todos los capítulos presentados en esta parte para refrescar, de ese modo, las descripciones y sugerencias que incluye.

PROGRAMA REBAP

Semanas 1 y 2

Durante las dos primeras semanas de la práctica formal de REBAP, recomendamos llevar a cabo el escáner corporal descrito en el **capítulo 5** (Serie 1 del CD 1). Hagámoslo a diario, nos guste o nos desagrade, durante 45 minutos, aunque la invitación siempre consiste en descansar, como mejor podamos, en la cualidad atemporal del momento presente. Como ya hemos visto, tenemos que experimentar para determinar el mejor momento del día para practicar, pero sin olvidar nunca que ¡la idea no consiste en caer dormidos, sino en «caer despiertos»! Y hagámoslo como si, cada vez que emprendiéramos el escáner corporal, fuese la primera, dejando a un lado, del mejor modo posible, toda expectativa al respecto. Lo más importante es abrirnos. Si tenemos problemas con la somnolencia, practiquemos con los ojos abiertos. Practiquemos también, además del escáner corporal, mindfulness a la respiración sentados durante 10 minutos en cualquier otro momento del día.

El cultivo de mindfulness a la vida cotidiana (lo que hemos llamado «práctica informal») consiste en llevar nuestra conciencia instante tras instante a actividades rutinarias, como levantarnos, despertar a nuestros hijos, cepillarnos los dientes, ducharnos, secarnos, vestirnos, comer, conducir, sacar la basura, comprar, cocinar, lavar los platos y hasta poner al día la correspondencia; la lista es interminable. La cuestión consiste simplemente en soltar y *experimentar lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo, de un modo completamente encarnado*, o, dicho en otras palabras, permanecer completamente presentes, instante tras instante y del mejor modo posible, al despliegue de nuestra vida. Y esto debe incluir también la

conciencia de los pensamientos y emociones que afloran instante tras instante en nuestra mente y al modo en que se expresan en nuestro cuerpo.

En el caso de que esto parezca demasiado difícil, conectemos cada semana con una actividad rutinaria diferente (como, por ejemplo, ducharnos) y veamos si podemos recordar estar plenamente presentes mientras tanto, es decir, si podemos sentir el agua en nuestra piel, los movimientos de nuestro cuerpo y la totalidad de la experiencia. Quizás entonces nos sorprendamos de lo difícil que resulta y del modo en que, mientras nos duchamos, podemos estar divagando en el trabajo, manteniendo una entrevista… por más que, en ese momento, estemos solos. Y, si le prestamos atención, también podemos tratar de realizar una comida atenta, al menos, cada dos o tres semanas.

Semanas 3 y 4

Después de practicar dos semanas de este modo, pasamos a alternar el escáner corporal, un día, con la primera secuencia de posturas de hatha yoga (Serie 1 del CD 2), el siguiente, y a mantener este ritmo durante las semanas 3 y 4. Y conviene seguir, para el ejercicio del yoga, las recomendaciones que hemos descrito en el **capítulo 6**. Recordemos la necesidad de hacer caso a los mensajes que nos mande nuestro cuerpo y, en el caso de incurrir en algún error, pecar antes por defecto que por exceso. Recordemos también la necesidad, antes de emprender la práctica del yoga, de consultar con nuestro médico o fisioterapeuta en el caso de que suframos de dolor crónico o algún tipo de problema musculoesquelético, pulmonar o cardiaco.

Sigamos practicando mindfulness a la respiración en la postura sedente 15 o 20 minutos al día durante la semana 3, y en torno a 30 minutos al día la semana 4.

Tratemos de ser conscientes, durante la práctica informal de la semana 3, de una *situación cotidiana agradable* al día *mientras está ocurriendo*. Llevaremos, para ello, una hoja de registro semanal en la que podamos anotar cuál ha sido nuestra experiencia, si realmente fuimos conscientes de ella mientras ocurría (esa es, al menos, la asignación, aunque debemos añadir que no siempre funciona como nos gustaría), cómo sentimos, en ese momento, nuestro cuerpo, qué pensamientos y sentimientos había y cuál es su significado

en el momento en que la anotamos. Los lectores interesados encontrarán, en el Apéndice, un ejemplo de este tipo. La semana 4 haremos lo mismo a diario con algún acontecimiento desagradable o estresante, de nuevo con plena conciencia de él mientras está ocurriendo.

Semanas 5 y 6

Durante las semanas 5 y 6, recomendamos suspender provisionalmente la práctica del escáner corporal y reemplazarla por 45 minutos de práctica de la meditación sedente (Serie 1 del CD 3) que alternaremos con la práctica del yoga atento. Es muy probable que, llegados a este punto, estés preparado para sentarte durante 45 minutos, aunque no siempre te lo parezca. La guía del CD te invitará a prestar atención a un abanico más amplio de objetos de atención, como la respiración, otras sensaciones corporales, la sensación del cuerpo como totalidad sedente y respirando, los sonidos, los pensamientos, las emociones y la conciencia sin elección de lo que, en el momento, resulta más evidente en nuestra experiencia (algo a lo que, en ocasiones, se conoce como «conciencia abierta»).

Si decides practicar por tu cuenta (sin apelar al uso de una guía), puedes hacerlo como describimos en los ejercicios presentados al final del **capítulo 4**. Puedes sentarte concentrándote todo el tiempo en la respiración (Ejercicio 1), o puedes ir expandiendo gradualmente el campo de tu conciencia hasta llegar a incluir otros objetos, como las sensaciones corporales y la sensación del cuerpo como una totalidad sedente y respirando (Ejercicio 2), los sonidos (Ejercicio 3), los pensamientos y las emociones (Ejercicio 4) o ningún objeto concreto, es decir, la llamada conciencia sin elección (Ejercicio 5). Recordemos que, en todas estas prácticas, la respiración sirve como ancla de la atención.

Si decides modificar los tiempos del programa REBAP, puedes tratar de permanecer con la respiración como objeto fundamental de atención de la meditación sedente durante semanas y hasta meses (especialmente en el caso de que no estés utilizando la guía del CD). Es posible que, durante los primeros estadios de la práctica sedente, no estés seguro de dónde y cuándo debes dirigir tu atención y estés demasiado preocupado por si estás haciendo

«bien» las cosas. Conviene señalar aquí que, si nuestra energía se dirige a la observación continua y paciente del despliegue, instante tras instante, de nuestra experiencia, si nuestra atención se concentra en las sensaciones corporales de la respiración o en otros objetos y si tratamos de observar lo que sucede en nuestra mente cuando nos damos cuenta de que nuestra atención se ha alejado de la respiración y la reorientamos de nuevo amablemente y sin forzar, cada vez que se distraiga, estaremos haciendo bien las cosas. Si, por el contrario, estamos esperando la aparición de una sensación especial como, por ejemplo, una sensación de relajación, de tranquilidad, de concentración o de comprensión, debemos considerarlo como un indicador de que estamos tratando de ir a un lugar diferente de aquel en el que nos hallamos. Es útil, en tales casos, recordarnos la necesidad de volver a las sensaciones que acompañan a la respiración. Paradójicamente, como ya hemos visto, el hecho de no tratar de ir a ningún lugar es la forma más eficaz de llegar a una sensación de mayor bienestar, relajación, tranquilidad, concentración y comprensión. Esto es algo que ocurrirá de manera natural, cuando llegue su momento, si mantenemos la disciplina y perseveramos en la práctica.

Durante las semanas 5 y 6, las personas que asisten a los cursos de la Clínica de Reducción del Estrés alternan la sentada de 45 minutos, un día, con la práctica del yoga atento, al día siguiente. Y si no hacen yoga, combinan, durante esas semanas, la sentada con el escáner corporal o simplemente se sientan cada día. Y, como hemos descrito en el **capítulo 7**, este es también un buen momento para ejercitar el paseo meditativo.

Es muy probable que, al llegar a este punto, el lector quiera decidir cuándo y qué practicar y durante cuánto tiempo. Después de 4 o 5 semanas, muchas personas se sienten dispuestas a empezar a organizar y personalizar su propia práctica de meditación utilizando nuestras guías como meras sugerencias. El objetivo del programa REBAP es que, al finalizar las 8 semanas, tengas clara la combinación de técnicas formales e informales que más eficaces te resulten y esboces *tu propia práctica* adaptándola a tus horarios, objetivos, necesidades corporales, capacidades y temperamento.

Semana 7

Con el fin de alentar la práctica autodirigida y la confianza en uno mismo, la Semana 7 del programa REBAP se dedica a practicar sin apoyarse, en la medida de lo posible, en el uso de los CD. La gente dedica un total de 45 minutos al día a una combinación de sentada, yoga y escáner corporal, pero decidiendo por sí mismos el modo de combinarlos. Se les invita a experimentar, utilizando dos o incluso tres de las distintas prácticas el mismo día, como, por ejemplo, 30 minutos de yoga seguidos de 15 minutos de sentada; o 20 minutos de sentada seguidos, de inmediato o en otro momento diferente del día, de una sesión de yoga.

También hay quienes, no considerándose todavía preparados para practicar de este modo, prefieren seguir utilizando los CD. Son personas a las que la guía les proporciona seguridad y las ayuda a concentrarse y descansar relajada y espaciosamente en la conciencia sin tener que decidir lo que deben hacer a continuación, especialmente durante el escáner corporal y el yoga. Pero este, desde nuestro punto de vista, no es un problema. Nuestra esperanza es que, con el tiempo, interioricen la práctica y se sientan cómodos practicando por su cuenta sin necesidad de apelar a CD ni libros que les sirvan de guía. No obstante, el desarrollo de este tipo de confianza y fe en la capacidad de guiarse uno mismo requiere tiempo y cambia de un individuo a otro. Y también hay quienes, pese a poder meditar perfectamente por su cuenta, prefieren seguir utilizando los CD, aun años después de haber terminado el programa.

Semana 8

En la octava semana volvemos al uso de los CD, algo que, después de haberlos abandonado durante la Semana 7 y de habernos dedicado a la práctica por cuenta propia, puede resultar muy revelador. Es posible descubrir entonces, en los CD, cosas que nunca antes habíamos escuchado y percibir de un modo nuevo la estructura profunda de la práctica meditativa. Por eso, durante esta semana, se alienta la práctica con los CD, aunque uno prefiera seguir haciéndolo sin ellos. Pero ahora es uno quien decide la técnica o técnicas que utiliza. En este sentido, uno puede decidir practicar la meditación sedente y el paseo meditativo, o el yoga y el escáner corporal, por ejemplo,

dependiendo de la situación, o combinar de manera diferente dos o tres prácticas, incluida también la práctica del paseo meditativo.

Es importante reconocer, llegados a este punto del desarrollo de la práctica meditativa, que uno ya ha empezado a familiarizarse con las cuatro prácticas formales de mindfulness utilizadas por REBAP (aunque sin haberse convertido todavía en amigo íntimo de ellas). Quizás ahora descubra la utilidad práctica de esta familiaridad, porque ahora cuenta con una base de conocimientos a la que apelar en determinadas circunstancias. Por ejemplo, puede sentirse atraído de vez en cuando por la práctica del yoga o el escáner corporal aunque su práctica cotidiana sea fundamentalmente la sentada. Y, lo que es más, el escáner corporal puede ser especialmente útil cuando uno está enfermo, experimenta un dolor agudo o es incapaz de dormir. Asimismo, un poco de yoga atento puede ser especialmente útil en determinadas circunstancias, como cuando uno está especialmente cansado y necesita revitalizarse, cuando tiene especialmente tensas algunas partes de su cuerpo, cuando está en un lugar especialmente hermoso de la naturaleza y las condiciones son adecuadas, no hay nadie cerca y el entorno le invita a asumir una postura de yoga y mantenerla unos breves instantes.

La octava semana nos lleva al final de nuestras recomendaciones formales para la práctica de mindfulness y esperamos que inaugure la primera semana de la práctica por cuenta propia. Por eso solemos decir a nuestros pacientes que la verdadera Semana 8 de REBAP será el resto de su vida. Y es que, para nosotros, esta sesión no es tanto un final como un comienzo. La práctica no finaliza por el simple hecho de que formalmente hayamos dejado de guiarle. Las 8 semanas de REBAP son simplemente un trampolín para la práctica durante el resto de su vida. La aventura no ha hecho nada más que empezar.

Espero que, llegados a este punto, el lector esté firmemente ubicado en el asiento del conductor y tenga la suficiente familiaridad y experiencia, si ha practicado de manera regular y disciplinada, para mantener el impulso desarrollado y encauzar su propia práctica de mindfulness. El lector interesado encontrará, al final del libro, más sugerencias sobre el modo de mantener ese impulso y profundizarlo. Y ello no solo implica una revisión de las prácticas formales, sino sugerencias para llevar mindfulness a su vida cotidiana y utilizarlo para enfrentarse a los problemas que pueda estar atravesando. Lo más probable, sin embargo, es que, al llegar a esta parte del

libro, haya descubierto o inventado otras prácticas que se acomoden más a su caso.

En la Parte II, el lector descubrirá una nueva forma de pensar sobre la salud y la enfermedad y el modo de relacionarse más directamente con sus esfuerzos para desarrollar una práctica más personal de meditación mindfulness. De ahí pasaremos a explorar varias formas de contemplar el estrés y el cambio desde una perspectiva meditativa y aplicaciones concretas de mindfulness para diferentes problemas médicos y para relacionarse con los distintos disfraces que asume el estrés. Recomendamos, a medida que se avance, seguir con el programa de prácticas esbozado anteriormente, de modo que, al mismo tiempo que leemos más cosas sobre el proceso y sus ramificaciones, este vaya desplegándose simultáneamente en nuestra vida y en nuestro corazón.

PARTE II:
EL PARADIGMA:
UNA NUEVA FORMA DE PENSAR
EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

11. INTRODUCCIÓN AL PARADIGMA

Para que la práctica de la meditación eche raíces y florezca en nuestra vida, tenemos que saber la razón por la que practicamos. ¿De qué otro modo podríamos mantener la no acción en un mundo en el que lo único que cuenta parece ser la actividad, es decir, la acción? ¿Qué es lo que nos hace despertar temprano para sentarnos y estar en el presente, instante tras instante, familiarizándonos simplemente un rato con la respiración, cuando todo el mundo permanece calentito en cama? ¿Qué es lo que motiva nuestra práctica cuando la rueda de la actividad sigue su curso, nuestras obligaciones y responsabilidades nos llaman y una parte de nosotros decide recordarnos la necesidad de dedicar un tiempo a «simplemente ser»? ¿Qué es lo que nos mueve a tratar de ser conscientes, instante tras instante, de nuestra vida cotidiana? ¿Y qué es lo que hace, en suma, que, tras el estallido de entusiasmo inicial, nuestra práctica vaya perdiendo fuelle y acabe estancándose?

Es importante, para alentar nuestro compromiso y mantener fresca, durante meses, años y hasta décadas, la práctica meditativa, desarrollar una visión personal que pueda guiarnos en nuestro esfuerzo y recordarnos, en momentos críticos, la importancia de encaminar nuestra vida por caminos tan poco frecuentados; porque llegarán días en que nuestra visión sea el único apoyo con que contemos para perseverar en la práctica.

Esta visión se ve parcialmente moldeada por nuestras circunstancias vitales, nuestras creencias y nuestros valores personales. También es, por otra parte, el resultado de nuestra experiencia con la práctica de la meditación y de dejar que todo, absolutamente todo, se convierta en nuestro maestro (nuestro cuerpo, nuestras actitudes, nuestra mente, nuestro dolor, nuestra alegría, los demás, nuestros errores, nuestros fracasos, nuestros éxitos y la naturaleza). No hay nada, si nos decidimos a cultivar mindfulness en nuestra vida, que no pueda

enseñarnos, al devolvernos el reflejo de nuestra mente y de nuestro cuerpo, algo sobre nosotros.

Otro factor que contribuye al establecimiento de nuestra visión se deriva de nuestra inmersión en el mundo y de nuestras creencias sobre cómo y dónde encajamos en él. Si nuestra salud es una parte importante de la motivación que alienta nuestra práctica, el conocimiento y el respeto que tengamos por nuestro cuerpo y su funcionamiento, nuestra idea de lo que la medicina puede y no puede hacer por nosotros y nuestra comprensión del papel desempeñado por la mente en la salud y la sanación pueden ser elementos importantes de nuestra visión. La fortaleza de nuestra visión personal dependerá, en gran medida, de lo que sabemos al respecto y de nuestra disposición a aprender. Como sucede con la práctica de la meditación, este tipo de aprendizaje exige el compromiso vital de seguir indagando y la disposición a cambiar de perspectiva cuando adquirimos un nuevo conocimiento y llegamos a niveles nuevos y más elevados de comprensión y de visión profunda.

El programa REBAP trata de inspirar a las personas a aprender más sobre su cuerpo y sobre el papel que la mente desempeña en la salud y la enfermedad como un elemento fundamental de la aventura continua que supone el aprendizaje, el desarrollo y la curación. Y lo hacemos teniendo muy en cuenta que los descubrimientos realizados al respecto por la investigación y el pensamiento científico están transformando la práctica de la medicina y explorando la importancia directa de estos nuevos descubrimientos en nuestra vida y en la práctica de la meditación. Y mantener actualizada nuestra información en este sentido es algo que, hoy en día, resulta, gracias a internet, mucho más sencillo.

La Clínica de Reducción del Estrés y el programa REBAP no existen en el vacío. La clínica nació originalmente en 1979 bajo la tutela del Departamento de Asistencia Ambulatoria de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Pronto encontró un hogar académico dentro de la Facultad de Medicina y, a los pocos años, acabó formando parte de la red de la recién formada división de medicina preventiva y conductual (una nueva corriente dentro del campo de la medicina que contribuyó muy positivamente al conocimiento sobre la salud y la enfermedad y a la rápida expansión de nuestras ideas). Los descubrimientos realizados por la investigación y las nuevas formas de pensar sobre la salud y la enfermedad generados desde esta perspectiva y, posteriormente, de lo que acabó denominándose «medicina

integrativa», dieron lugar, con el tiempo, a una visión más global dentro del campo de la medicina, una visión que reconoce la unidad fundamental que existe entre mente y cuerpo y considera esencial que la persona asuma, en la medida de lo posible, un papel más activo en la gestión de su salud –aprendiendo más sobre la salud y el desarrollo de recursos para mantenerla y optimizarla– en estrecha colaboración con sus médicos y el resto del equipo sanitario. Esta perspectiva que, como ya hemos visto, se ha denominado también *medicina participativa*, se basa en la noción de que todo ser humano cuenta, por el simple hecho de estar vivo, con profundos recursos interiores para aprender, crecer, sanar y transformarse con los que puede conectar, al servicio de una vida mejor y más plena a todos los niveles, desde los niveles moleculares y celulares básicos (genes, cromosomas y células) hasta niveles superiores de organización corporal (el nivel tisular), como el nivel orgánico y sistémico (incluido el cerebro y el sistema nervioso), el nivel psicológico (hogar de nuestros pensamientos y emociones), el nivel interpersonal (dominio social y cultural, que incluye las relaciones que mantenemos con los demás y la sociedad como totalidad) y, obviamente, el entorno (es decir, el mundo natural del que todos formamos parte).

Esta nueva medicina más participativa reconoce y subraya la importancia de que las personas aprendan a comunicarse más eficazmente con sus médicos para asegurarse de que entienden lo que les dicen y que estos, a su vez, entiendan las condiciones y posibles alternativas de tratamiento. También subraya la importancia de que los pacientes sean vistos, escuchado y entendidos por sus médicos y saber que sus necesidades se verán reconocidas, tenidas en cuenta y, en la medida de lo posible, respetadas.[19] Con esta intención y desde esta perspectiva, presentamos a los participantes en la Clínica de Reducción del Estrés algunos de los avances más importantes llevados a cabo por la investigación en los campos de la Neurociencia, la Psicología y la Medicina que pueden alentar su compromiso con el programa REBAP y aumentar su comprensión de las nuevas perspectivas que se abren dentro de la Medicina para que puedan entender mejor lo que se les pide y por qué.

Quizás el más importante de todos los avances realizados en las últimas décadas en el campo de la Medicina sea el reconocimiento de que no podemos seguir considerando la salud como una característica exclusiva del cuerpo o de la mente, porque cuerpo y mente no son dos entidades separadas, sino que

están estrechamente interconectadas. La nueva perspectiva reconoce la necesidad de pensar en términos de *interconexión* y *totalidad*, y la importancia de prestar atención, en un esfuerzo comprehensivo por entender y tratar la enfermedad, a las interacciones que existen entre cuerpo, mente y conducta. Esta visión subraya que la ciencia jamás podrá describir un proceso complejo dinámico, como la salud o una enfermedad crónica relativamente simple, limitándose exclusivamente a un análisis de partes y componentes separados, por más importante que ese dominio pueda llegar a ser, y sin tener en cuenta el funcionamiento del organismo global.

La Medicina está ampliando actualmente su modelo operativo de lo que es la salud y la enfermedad y del efecto que, sobre ellas, tienen el estilo de vida, las pautas de pensamiento y sentimiento, las relaciones y los factores ambientales. El nuevo modelo rechaza explícitamente la visión de que cuerpo y mente estén fundamental e inexorablemente separados. En este sentido, la Medicina está esforzándose en articular una visión alternativa más abarcadora que nos permita entender lo que realmente significan la «mente», el «cuerpo», la «salud» y la «enfermedad».

Esta transformación que está experimentando la Medicina es lo que se conoce como *cambio de paradigma*, es decir, el paso de una visión del mundo a otra completamente diferente. No hay muchas dudas de que este cambio no solo afecta a la Medicina, sino a toda la ciencia, en la medida en que las implicaciones de los cambios revolucionarios en nuestra comprensión de la naturaleza y del ser humano que nos han legado los siglos XX y XXI se tornan cada vez más claros. La mayor parte de nuestro pensamiento cotidiano sobre la realidad física –es decir, nuestras creencias tácitas sobre el mundo, el cuerpo, la materia y la energía– se basa en una visión obsoleta de la realidad que ha cambiado muy poco en los últimos tres siglos. La ciencia está buscando modelos más comprehensivos que nos ayuden a entender mejor las relaciones que hay entre el espacio y el tiempo, la materia y la energía, el cuerpo y la mente, la conciencia y el universo, y el papel que, en todo ello, desempeña el cerebro humano que es, con mucho, la organización más compleja, cambiante, interconectada y especializada de materia del universo conocida. En esta segunda parte, contemplaremos algunas de estas nuevas formas de ver el mundo basadas en los principios de totalidad e interconexión, así como sus implicaciones para la medicina, el cuidado de la salud y nuestra propia vida. Y seguiremos, para ello, dos caminos diferentes, íntimamente relacionados,

tanto entre sí como con la práctica de mindfulness. El primero tiene que ver con el proceso global de prestar atención. En el siguiente capítulo, echaremos un vistazo más detenido al modo en que vemos las cosas (o al modo en que no las vemos) y cómo pensamos sobre ellas y nos las representamos. Esto está directamente relacionado con el modo en que conceptualizamos nuestros problemas y con nuestra capacidad de enfrentar, comprender, afrontar y, posiblemente, familiarizarnos y trascender algunos de los efectos más problemáticos y tóxicos del estrés y la enfermedad. Exploraremos lo que entendemos por totalidad e interconexión y comprenderemos por qué son tan importantes para la salud y la curación. Este es un tema al que volveremos en el último capítulo de esta parte.

El segundo camino que seguiremos tiene que ver con la nueva perspectiva que está desarrollándose basada en la investigación en la medicina conductual e integrativa, la psicología de la salud y la neurociencia. Nos preguntaremos por la influencia que, en la salud y la enfermedad, tiene la relación entre mente y cuerpo y por las implicaciones de esta nueva comprensión en la asistencia sanitaria y lo que entendemos por «salud» y «curación».

Estos dos caminos pueden ayudar al lector a ampliar su visión de la práctica de la meditación y a entender la importancia de cultivar una mayor atención plena a su propia vida. También subrayan la importancia, si uno espera mejorar y optimizar su salud, que tiene prestar atención a la experiencia personal *y* a los avances que, al respecto, está llevando actualmente a cabo la investigación médica.

Poca utilidad práctica tendrá, sin embargo, la información y perspectiva que presentamos en esta parte si solo se ven asimiladas por la mente pensante. Esta sección y la siguiente, centrada en el estrés, aspiran a promover el interés, respeto y valor de la exquisita belleza y complejidad del cuerpo y de su notable capacidad de autorregularse y sanar a cualquier nivel. El objetivo no consiste en transmitir al lector información detallada sobre disciplinas especializadas como la Fisiología, la Psicología, la Psiconeuroinmunología o la Neurociencia. Lo único que pretendemos, muy al contrario, es ampliar la visión de quién es usted y entender las relaciones que mantiene con el mundo e inspirarle también a reflexionar más profundamente y a desarrollar una mayor confianza en su cuerpo y en su mente, y en conocerse mejor a sí mismo como ser pensante, sensible, socialmente interactuante y completamente integrado. Esperamos que las visiones e información presentadas aquí le ayuden a

desarrollar su propia visión de por qué debe emprender la práctica regular de la meditación, una visión que puede imbuir su vida del poder sanador de mindfulness y enriquecerla prácticamente.

12. ATISBOS DE INTEGRACIÓN, ILUSIONES DE SEPARACIÓN

¿Has visto alguna vez, al mirar a un perro, toda su «perritud»? Cuando lo vemos de verdad, un perro es un auténtico milagro. ¿Qué es? ¿De dónde viene? ¿Adónde va? ¿Qué está haciendo aquí? ¿Por qué tiene esa forma? ¿Cuál es su «visión» de las cosas, es decir, de las cosas que le rodean? ¿Qué siente?

Estas son las cosas en las que suelen pensar los niños. La suya es una mirada nueva que, cuando mira las cosas, las ve por primera vez. La visión adulta, sin embargo, es una visión fatigada. Vemos un perro y, sin mirarlo apenas, nos decimos «esto ya lo he visto». Los adultos, cuando miramos las cosas, no lo hacemos como si las viésemos por primera vez, sino a través del velo interpuesto por nuestros pensamientos y nuestras opiniones. Nuestros pensamientos actúan, en este sentido, como una especie de filtro que nos impide ver con ojos nuevos. Y lo que vemos se ve rápidamente identificado por el pensamiento y la mente categorizadora, que nos ofrece rápidamente una conclusión: «perro». Pero esta actitud mental nos impide ver al perro en su «perritud». El cerebro procesa y categoriza rápidamente la señal «perro» y sus distintas asociaciones y pasa luego a hacer lo mismo con la siguiente percepción o pensamiento que se le presenta.

Cuando mi hijo tenía dos años y preguntaba si, en el interior del perro, había una persona, mi corazón se alegraba de tener la oportunidad de contemplar, por unos instantes, el mundo a través de sus ojos. Yo sabía muy bien que lo preguntaba porque Sage era un miembro de pleno derecho de nuestra familia. Su presencia era evidente y su «personalidad» ocupaba, en el espacio psíquico de la casa, un lugar como cualquiera de nosotros. ¿Qué podía contestarle?

¿Y qué podemos decir, dejando a un lado a los perros, con respecto a los pájaros, los gatos, los árboles, las flores o los rinocerontes? La verdad es que

todos ellos son igual de milagrosos. Cuando realmente miramos uno, cuando realmente lo aprehendemos, difícilmente podemos creer que exista; ahí está, esa cosa perfecta, viva y completa en sí misma, siendo totalmente lo que es. El rinoceronte, el elefante o la jirafa bien podrían haber sido el producto de la imaginación de un niño. Pero no es un niño, sino el universo el que teje estos sueños. De ahí vienen ellos, como también lo hacemos nosotros.

No estaría de más recordar, de vez en cuando, este tipo de cosas. Nos ayudaría a estar más atentos. Porque, cuando se descorre el velo de nuestros pensamientos rutinarios, aunque solo sea unos instantes, la vida se muestra en todo su esplendor.

Hay muchas formas diferentes de ver una cosa, un acontecimiento o un proceso. Y aunque un perro, en cierto modo, no sea más que un perro y no haya, en él, nada especial, es, al mismo tiempo, algo extraordinario y milagroso. Todo depende del modo en que lo contemplemos. Pero un perro es lo que es y no cambia cuando modificamos nuestra forma de mirarlo y lo vemos, en consecuencia, de manera diferente. Un perro es siempre lo que es. Los perros, las flores, las montañas y el mar son tan buenos maestros porque reflejan nuestra propia mente. La que cambia es nuestra mente.

Cuando nuestra mente cambia, aparecen nuevas posibilidades. Todo cambia, de hecho, cuando contemplamos las cosas simultáneamente desde niveles diferentes, como cuando vemos, por ejemplo, su plenitud y su conexión o su individualidad y su separación. En tal caso, la amplitud de nuestro pensamiento se expande. Esta puede ser una experiencia profundamente liberadora y que nos lleve más allá de las preocupaciones estrictamente centradas en nosotros. Y esta es una perspectiva que cambia ciertamente el modo en que nos relacionamos con el perro.

Cuando contemplamos las cosas con una atención plena, ya sea durante la práctica de la meditación formal o en medio de la práctica informal de nuestra vida cotidiana, nuestra percepción cambia e inexorablemente vemos las cosas de un modo nuevo. Es entonces cuando las experiencias ordinarias revelan, sin dejar de serlo, su dimensión extraordinaria. Cada una sigue siendo lo que es. Lo único que cambia es que ahora advertimos más su plenitud. Y, cuando eso cambia, cambia todo.

Consideremos de nuevo, por ejemplo, el caso de comer. Comer es una actividad completamente ordinaria, algo que hacemos habitualmente, como ya hemos visto cuando hablábamos del ejercicio de comer una pasa, sin mucha

conciencia y sin pensar demasiado en ello. Pero el hecho de que nuestro cuerpo pueda digerir alimento y extraer energía de él resulta extraordinario. Y el proceso a través del cual se logra esto está exquisitamente orquestado a todos los niveles, desde la capacidad de nuestra lengua y carrillos para mantener la comida entre los dientes y poderla masticar, hasta la secuencia gradual de procesos bioquímicos que la disgregan, absorben y utilizan como combustible para que nuestro cuerpo reconstruya sus células y elimine los productos de desecho a fin de que las toxinas no se acumulen en nuestro cuerpo y se mantenga el equilibrio metabólico y bioquímico.

Todo lo que nuestro cuerpo hace normalmente es, a decir verdad –aunque pocas veces lo veamos de este modo–, milagroso. Caminar es otro ejemplo excelente. Si no pudiésemos caminar, nos daríamos cuenta de lo precioso y milagroso que es. Caminar es una experiencia extraordinaria, como también lo son, cuando lo hacemos plenamente atentos, hablar, pensar, respirar, darnos la vuelta en la cama y cualquier otra actividad corporal.

A poco que pensemos en ello, nos daremos cuenta de que nuestro cuerpo hace cosas extraordinarias que habitualmente damos por sentadas. ¿Cuál ha sido la última vez que has pensado en el trabajo que está llevando a cabo, por ejemplo, tu hígado? Es el órgano interno más grande de tu cuerpo y, para garantizar la armonía metabólica, lleva a cabo más de 30 000 reacciones enzimáticas por segundo. El doctor Lewis Thomas, un gran inmunólogo y director del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, escribió, en su libro *Las vidas de la célula*, que preferiría que le pusieran al mando de un Boeing 747 sin saber nada de aviones que tener que asumir la responsabilidad del funcionamiento del hígado.

¿Y qué decir de nuestro corazón, de nuestro cerebro y del resto de nuestro sistema nervioso? ¿Pensamos alguna que otra vez en lo bien que realizan su trabajo? ¿Nos parece, si lo consideramos, algo ordinario o extraordinario? ¿Y qué decir de la capacidad de nuestros ojos para ver, de la capacidad de nuestras orejas para oír, de la capacidad de nuestros brazos y piernas para llevarnos a donde queremos ir y de la capacidad de nuestros pies para mantener equilibrado nuestro cuerpo al ponernos en pie y caminar sin tambalearnos ni perder el equilibrio? ¿No son acaso estas capacidades de nuestro cuerpo realmente extraordinarias? Nuestro bienestar depende íntima y completamente del funcionamiento coordinado de nuestros sentidos (que no se limitan a cinco) y nuestros músculos, nervios, células, órganos y sistemas

orgánicos. Pero no parece, sin embargo, que veamos y pensemos de este modo, con lo que olvidamos y acabamos ignorando que nuestro cuerpo es un auténtico milagro. Nuestro cuerpo es un universo entero compuesto por más de 10 billones de células derivadas, todas ellas, de una sola, organizadas en tejidos, órganos, sistemas y estructuras, y con la capacidad integrada de autorregularse como una totalidad para mantener el equilibrio y el orden al nivel microscópico de la interacción entre las estructuras moleculares. Nuestro cuerpo, a cualquier nivel que lo consideremos, tiene la capacidad de autorganizarse y curar. Esta es una de las razones que nos llevan a ver a los asistentes a las clases de REBAP como «seres milagrosos», como todo ser humano, en suma.

El cuerpo logra y conserva este equilibrio interno gracias a bucles de realimentación exquisitamente coordinados que conectan e integran todos los aspectos del organismo. Cuando hacemos un esfuerzo físico, como correr o subir escaleras, por ejemplo, nuestro corazón bombea automáticamente más sangre para proporcionar más oxígeno a nuestros músculos y que estos puedan realizar mejor su tarea. Finalizado el esfuerzo, el corazón recupera su nivel de descanso y los músculos que han participado en el esfuerzo (incluido, por supuesto, el corazón) recuperan la normalidad. El esfuerzo, de haber durado un tiempo, puede haber generado mucho calor, lo que probablemente nos ha hecho sudar, porque ese es el modo en que nuestro cuerpo se enfría. Y, si sudamos mucho, tendremos sed y beberemos algo para restablecer, de ese modo, los fluidos perdidos. Todos estos procesos autorreguladores, altamente interconectados e integrados, operan a través de elaborados bucles de realimentación.

Este tipo de interconexiones están integradas en los sistemas vivos. Cuando nos cortamos, por ejemplo, se envían señales bioquímicas y se ponen en marcha procesos celulares de coagulación de la sangre que cumplen con la función de detener la hemorragia y cicatrizar la herida. Cuando nuestro cuerpo se ve afectado por microrganismos como bacterias y virus, el sistema inmunitario activa los procesos necesarios para identificarlos, aislarlos y neutralizarlos. Y, si algunas de nuestras células pierden los bucles de realimentación que controlan el crecimiento celular y se tornan cancerosas, el sistema inmunitario sano libera un tipo concreto de linfocitos (las llamadas células asesinas naturales) capaces de reconocer modificaciones estructurales

en la superficie de las células cancerosas y destruirlas antes de que acaben provocando algún daño.

Sea cual fuere el nivel de organización considerado (desde la biología molecular del interior de nuestras células hasta el funcionamiento de órganos y sistemas orgánicos), nuestro funcionamiento biológico se ve regulado por el flujo de información, que conecta las distintas partes del sistema a otras imprescindibles para su funcionamiento. Esta increíble red de interconexiones mediante la cual el sistema nervioso controla, regula e integra todas nuestras funciones y órganos, las innumerables hormonas y neurotransmisores liberados por glándulas especializadas, el cerebro y el sistema nervioso en general, que transmiten coordinadamente, a través de la corriente sanguínea y las fibras nerviosas, mensajes a centros estratégicamente repartidos por todo el cuerpo, y la amplia panoplia de células especializadas del sistema inmunitario desempeñan papeles diferentes, aunque cruciales, en la organización y regulación de este flujo de información a través del cuerpo para que podamos funcionar como una totalidad integrada y coherente.

Pero la interconexión no solo es esencial para la integración física y la salud, sino que también lo es a nivel psicológico y social. Nuestros sentidos nos permiten conectar con la realidad externa y nuestros estados internos. Nos proporcionan una información esencial sobre el entorno y los demás que nos permite esbozar una impresión coherente del mundo, funcionar en el «espacio psicológico», aprender, recordar cosas, razonar, responder o reaccionar emocionalmente… todo aquello, en suma, a lo que nos referimos cuando hablamos de *mente*. En ausencia de esas impresiones coherentes, nos sería imposible funcionar, aunque solo se tratara de un funcionamiento básico, en el mundo. Por eso, la organización de nuestro cuerpo posibilita un ordenamiento psicológico que, originándose en el nivel físico, también lo contiene. ¡Qué sorprendente! En cada nivel de nuestro ser hay una totalidad que se halla, a su vez, inmersa en una totalidad mayor. Y esas totalidades siempre están encarnadas. No pueden separarse del cuerpo y de su exquisita e íntima participación en expresiones más elevadas del despliegue de la vida. Esto es algo que podemos ver en el descubrimiento de las llamadas «neuronas espejo», las redes neuronales del cerebro que se activan cuando vemos a alguien comprometido en una determinada actividad intencional. En estas neuronas se asienta la capacidad biológica de la empatía, es decir, la capacidad de sentir lo que otras personas pueden estar sintiendo.

Esta red de interconexiones se extiende mucho más allá del yo psicológico individual. Y aunque, en tanto seres individuales, somos completos, también estamos conectados con las totalidades mayores de nuestra familia, nuestros amigos y nuestros conocidos, y también, en última instancia, con la totalidad de la humanidad y de la vida en el planeta. Más allá del modo en que percibimos, a través de nuestros sentidos y nuestras emociones, que estamos conectados con el mundo, asimismo son incontables las formas en que nuestro ser está íntimamente ligado a pautas y ciclos naturales mayores que solo conocemos a través de la ciencia y el pensamiento (conexiones que, en forma de leyes naturales, los pueblos indígenas conocían y respetaban). Por mencionar solo unas pocas, nosotros dependemos, para protegernos de la letal radiación ultravioleta, de la capa de ozono atmosférica; dependemos de los bosques tropicales y los océanos para reciclar el oxígeno que respiramos; y también dependemos, para amortiguar los cambios de temperatura global, de una tasa relativamente estable de dióxido de carbono en la atmósfera. De hecho, existe una teoría científica (llamada hipótesis Gaia en honor a Gaia, la diosa griega de la Tierra) según la cual la Tierra como totalidad se comporta como un organismo vivo y autorregulado. Esta hipótesis afirma la visión, basada en la evidencia y el razonamiento científico –que, en esencia, también se veía sostenida por todas las culturas y pueblos tradicionales–, de que toda vida, incluida la vida humana, está interconectada y es interdependiente, una conexión e interdependencia que se extiende a la misma Tierra.

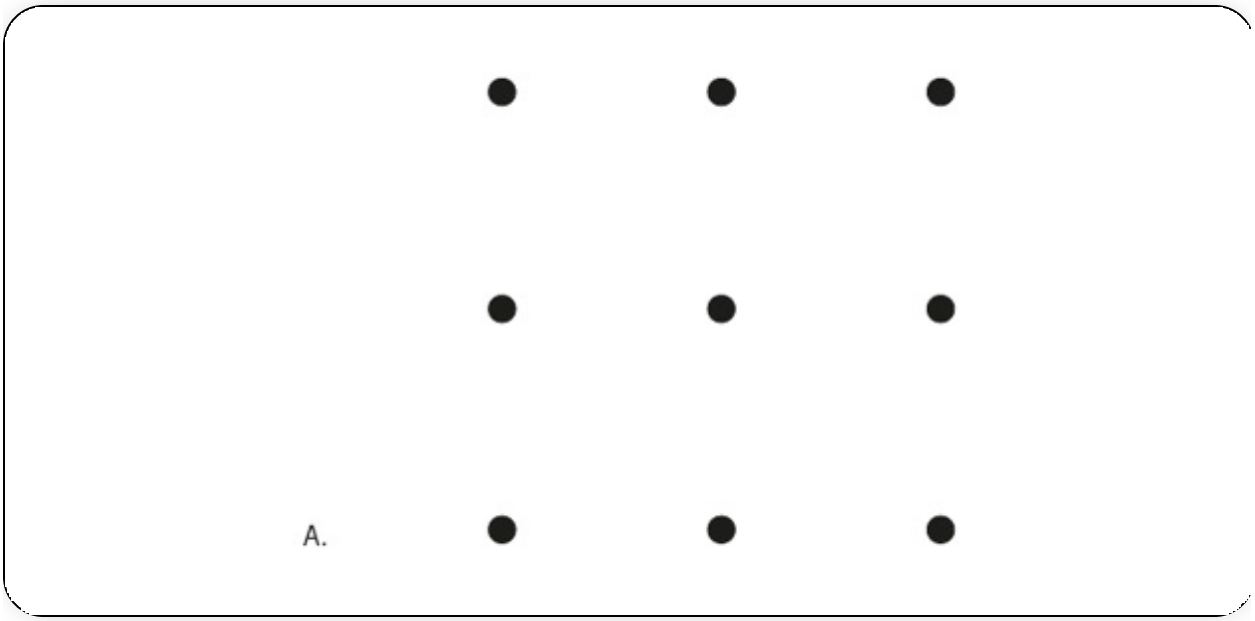
El cultivo de mindfulness puede ayudarnos a percibir la interconexión y la totalidad, además de la separación y la fragmentación. Y ello se debe, en parte, a lo rápido que nuestra mente se limita, debido a la costumbre o la inconsciencia, a una determinada forma de ver las cosas y a la facilidad con la que nuestra visión de los acontecimientos y de nosotros mismos se ve configurada por prejuicios, creencias, gustos y disgustos adquiridos en el pasado. Si queremos ver las cosas como realmente son y percibir, de ese modo, su totalidad e interconexión intrínseca, tendremos que estar atentos a las creencias implícitas que tenemos sobre las personas y las cosas y a las rutinas impuestas por nuestro pensamiento. Hay que aprender, pues, a mirar y ver de manera diferente.

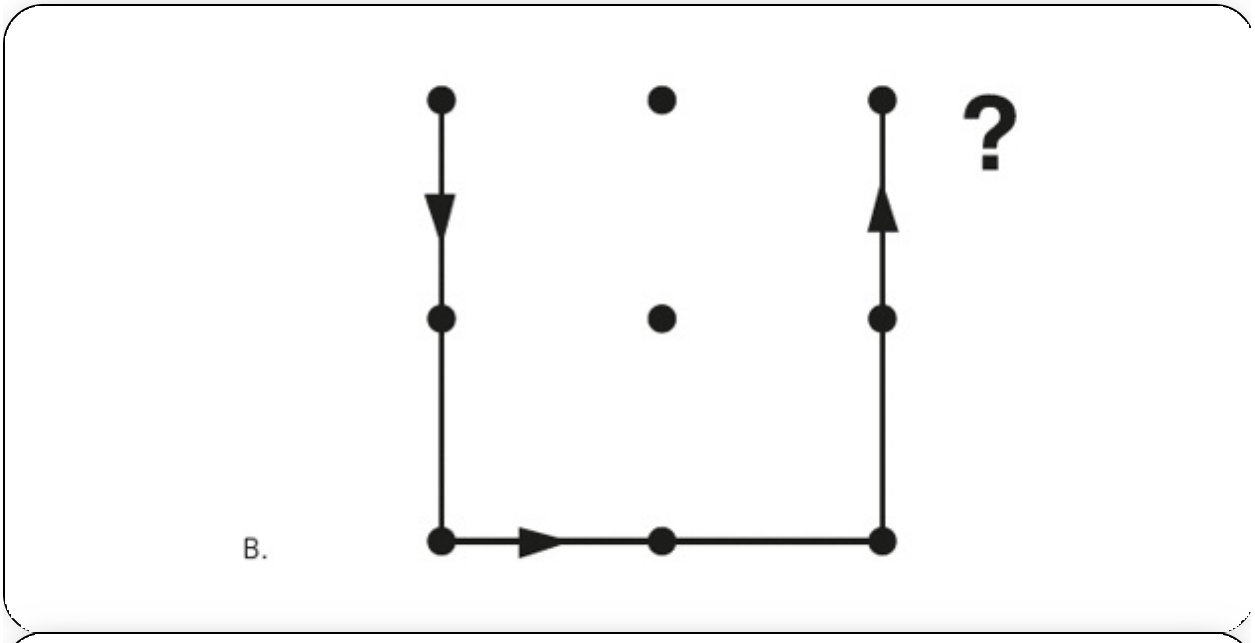
Como forma de ilustrar la naturaleza automática de nuestras pautas de ver y de pensar y el poder inherente de recordar la totalidad, solemos dar a los

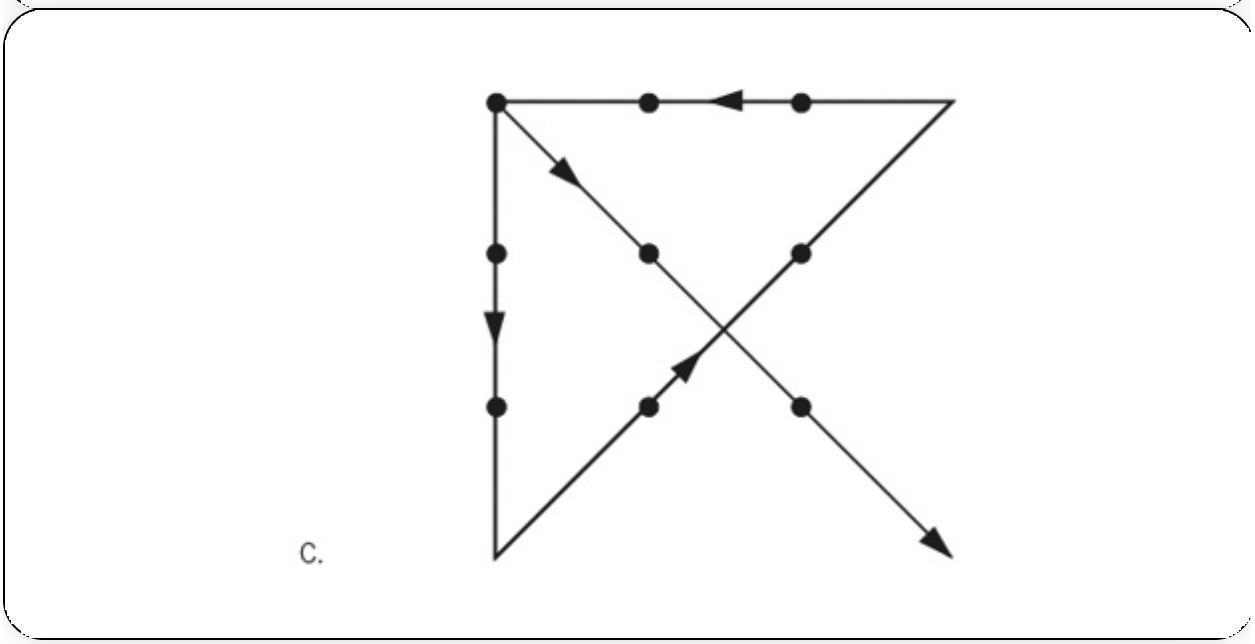
participantes en la Clínica de Reducción del Estrés el siguiente ejercicio a modo de tarea para casa durante la primera semana, lo que suele generar mucho estrés porque, como herencia clara de nuestros días de escuela, las personas piensan siempre que van a juzgarlas por sus respuestas. Y deliberadamente no explicamos hasta la siguiente clase la relación que tiene este rompecabezas con lo que están haciendo en el programa. Se trata de un problema que quizás el lector conozca desde su infancia y al que llamamos «el problema de los nueve puntos». Este ejemplo ilustra claramente que el modo en que percibimos un problema tiende a definir y limitar nuestra capacidad de encontrar la solución.

A continuación presentamos una configuración de nueve puntos, que hay que unir con líneas rectas, sin levantar el lápiz del papel y sin pasar dos veces por la misma línea. Dedique 5 o 10 minutos a tratar de resolver este problema antes de pasar página y descubrir la solución.

Figura 8.







La mayoría de las personas suelen comenzar en una esquina y trazan tres líneas perpendiculares hasta darse cuenta de que uno de los puntos queda fuera de su recorrido.

Llegados a este punto, la mente puede experimentar cierto malestar y, cuántas más soluciones se intentan, más frustrada se siente la persona. Y, cuando los pacientes vuelven a la siguiente clase, invitamos a quienes todavía no hayan descubierto la solución a que tomen buena nota de cuál es su

reacción en el momento en que la «vean» cuando un voluntario la dibuje en la pizarra.

En el momento en que la persona ve o descubre por sí misma la solución a este problema, especialmente después de haber estado bregando con él un rato, suele experimentar lo que habitualmente se conoce como experiencia: «¡Ajá!». Y esto tiene que ver con el hecho de que la solución se encuentra trazando las líneas *más allá* del cuadrado imaginario esbozado por los puntos. Pues, aunque el enunciado del problema no nos impida salir de los puntos, la tendencia «normal» suele considerar como contexto la pauta cuadrada de nueve puntos, cuando lo cierto es que el contexto, en realidad, es el papel en el que los puntos se hallan ubicados.

Jamás encontraremos, si limitamos automáticamente el campo del problema a los nueve puntos, una solución satisfactoria y, en consecuencia, nos culparemos de ser estúpidos, nos enfadaremos con el problema y proclamaremos que es una tontería, que no tiene solución, o no tiene nada que ver con la salud. Y todo ello por dirigir nuestra energía al lugar equivocado. No estamos contemplando el problema en toda su magnitud y nos olvidamos del contexto mayor y de su posible relevancia para nuestro caso.

El problema de los nueve puntos sugiere que, para resolver ciertos problemas, deberemos asumir una visión más amplia. Y ello implica preguntarnos por la magnitud del problema y determinar la relación que existe entre sus distintos componentes aislados y la totalidad, y adoptar así lo que se conoce como una *perspectiva sistémica*. Si no identificamos bien el sistema en su totalidad, jamás podremos llegar a una solución satisfactoria porque estaremos soslayando un dominio clave, el dominio de la totalidad.

El problema de los nueve puntos nos enseña que hay problemas que solo se solucionan, resuelven o disuelven ampliando nuestra forma habitual y condicionada de ver, pensar y actuar. De no hacerlo así, nuestros prejuicios e ideas preconcebidas frustrarán todo intento de identificar y resolver el problema. La falta de conciencia del sistema como totalidad nos impide ver nuevas alternativas y formas de abordar el problema. Cuando no entendemos la realidad de las cosas y de las circunstancias, tendemos a quedarnos atrapados en nuestros problemas y en nuestras crisis y a tomar decisiones equivocadas. En lugar de *penetrar* en el problema hasta el punto de llegar a solucionarlo, cuando nos quedamos atrapados existe la tendencia a generar

más problemas, empeorarlos y acabar renunciando a resolverlos, lo que genera frustración, sensación de incompetencia e inseguridad. Y cuanto más mermada se ve la confianza en nosotros mismos, más difícil resulta solucionar los problemas que se presentan. Entonces es cuando las dudas sobre nuestra capacidad se convierten en profecías de obligado cumplimiento que llegan a dominar nuestra vida, o así es, dicho en otras palabras, como nuestros procesos de pensamiento determinan nuestros límites. Y cuando olvidamos que somos nosotros quienes hemos creado estas fronteras, nos sentimos atrapados y creemos que no es posible ir más allá.

Podemos contemplar cotidianamente con más detalle este proceso siendo conscientes del modo en que nuestras creencias y diálogo interno influyen en lo que, en determinadas circunstancias, acabamos haciendo. Rara vez, a menos que practiquemos mindfulness, observamos claramente nuestro diálogo interno y cuestionamos su validez, sobre todo por lo que respecta a los pensamientos y creencias que tenemos sobre nosotros mismos. Si, cuando nos enfrentamos a un problema o un dilema, como aprender a usar una herramienta, arreglar un aparato mecánico o hablar ante un grupo de personas, tenemos el hábito de decirnos «nunca lo conseguiré», lo cierto es que no seremos capaces de hacerlo. En ese momento, nuestro pensamiento cumple o hace realidad su propio contenido. Decir «no puedo…» o «nunca seré capaz…» es una forma de profecía autocumplida.

Si tenemos la costumbre de pensar de este modo sobre nosotros mismos, en el momento en que tengamos la oportunidad de actuar o hacer algo para resolver un problema, nos descubriremos metidos en una jaula creada por nosotros que restringe nuestras posibilidades. El hecho es que, en muchas situaciones, ignoramos lo que somos capaces de hacer. Nos sorprenderíamos si, simplemente por probar, intentásemos, ante un problema, hacer algo nuevo, aunque dudásemos de nuestra capacidad y no supiésemos bien cómo hacerlo. Yo mismo me he sorprendido arreglando así un reloj y la puerta de un coche, aprendiendo, en el proceso, cosas sobre puertas y relojes, sin tener la menor idea, pero reparándolos finalmente por el simple hecho de intentarlo.

Lo cierto es que no siempre sabemos cuáles son nuestros verdaderos límites. Sin embargo, si nuestras creencias, actitudes, pensamientos y sentimientos esgrimen razones para no asumir nuevos riesgos, enfrentarnos a nuevos problemas, no explorar lo que queda más allá de los límites de nuestra comprensión y de nuestras creencias y no ver la totalidad del problema y

nuestra relación con él, estaremos coartando innecesariamente nuestro aprendizaje, nuestro desarrollo y nuestra capacidad para cambiar en un sentido positivo nuestra vida. Independientemente de que se trate de perder peso, de dejar de fumar definitivamente, de no pasarnos el día gritando a los niños, de retomar los estudios, de emprender un negocio, o de encontrar razones para seguir viviendo cuando hemos experimentado una profunda pérdida personal, o estamos en medio de un cambio trascendental que amenaza nuestro bienestar y lo que más queremos, lo que podemos hacer dependerá, en gran medida, del modo en que veamos las cosas, de las creencias que tengamos sobre nuestros recursos y nuestros límites y de la visión que tengamos sobre nosotros y la vida misma. Como veremos en el **capítulo 15**, nuestras creencias, actitudes, pensamientos y emociones tienen una gran influencia en nuestra salud. Son muchas las personas que, en la Clínica de Reducción del Estrés, se enfrentan a este reto y deciden abordar con atención plena y corazón pleno la catástrofe total de la situación en que se encuentran. Y no es de extrañar que, en el proceso, se sorprendan a sí mismos y a sus familias con un valor y una claridad desconocidos y descubran que sus límites no eran tales y que, gracias a una nueva sensación de totalidad e interconexión, son capaces de hacer cosas que antes jamás hubieran creído posibles.

La totalidad y la interconexión son las facetas más fundamentales de nuestra naturaleza como seres vivos. Por muchas que sean las cicatrices que nos hayan dejado los acontecimientos que hemos sufrido en el pasado, nuestra totalidad intrínseca sigue ahí: ¿Qué otra cosa contienen las cicatrices? Nadie es una víctima impotente de lo que le ha ocurrido o dejado de ocurrir en el pasado, ni tampoco hay razón alguna para que nos sintamos indefensos ante lo que podamos estar sintiendo ahora. Aún seguimos siendo lo que éramos antes de la herida, es decir, nuestra integridad original, que nació completa. Y, como su naturaleza es la de estar siempre presente, en cualquier momento podemos volver a conectar con esa totalidad intrínseca, porque eso es lo que realmente somos. De modo que cuando, durante la práctica de la meditación, establecemos contacto con el dominio del ser, ya estamos, en un sentido profundo, más allá de la cicatriz, más allá del aislamiento, más allá de la fragmentación y más allá del sufrimiento que podamos estar experimentando. Y eso significa que, mientras respiremos, siempre podremos realizar incursiones significativas, hasta cierto punto, en los efectos dañinos de los

traumas pasados (un punto que, en el momento en que emprendemos esa indagación, siempre es desconocido). Y eso significa que, si aprendemos a mirar de manera diferente con los ojos de la totalidad, siempre podremos reconocer, trabajar –y, posiblemente también, trascender– la fragmentación, el miedo, la vulnerabilidad, la inseguridad y hasta la desesperación.

Quizás la tarea más importante que llevamos a cabo en la Clínica de Reducción del Estrés sea la de ayudar a las personas a ver, sentir y creer en su totalidad; acercarse, familiarizarse y restañar las heridas provocadas por la desconexión y el dolor de sentirse fragmentadas, aisladas y separadas y ayudarlas a descubrir, *en su interior*, el tejido subyacente de totalidad e interconexión que les permita sentirse enteras y unidas a los demás. Obviamente, se trata de un trabajo que puede durar toda la vida, pero, para muchos de nuestros pacientes, este suele ser el primer paso consciente y deliberado de un proceso que dura toda la vida.

El cuerpo es el mejor de los lugares para emprender este viaje. Y ello es así porque, en primer lugar –y como ya hemos visto–, resulta conveniente. Siendo umbral de acceso a un mundo mayor, el cuerpo nos enseña muchas cosas que se aplican a otros dominios de nuestra vida. Y nuestro cuerpo, además, suele necesitar curar. Todos llevamos con nosotros tensiones físicas y una armadura psicológica. Y es muy probable que la mayoría nos hayamos visto obligados a atravesar situaciones estresantes y traumáticas a nivel físico, emocional, o ambos a la vez, que dejaron algún tipo de daño o lesión personal. Esto es algo a lo que algunos psicólogos, para distinguirlo de los «traumas con mayúscula» (como el experimentado por Mary y que hemos descrito en el **capítulo 5**), se refieren como «traumas con minúscula». Todo aquello que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón (de los cuales solo *parecemos* separados) haya experimentado y superado, ya sea en forma de trauma con mayúscula o de trauma con minúscula, constituye un profundo recurso curativo. Son muchas las cosas que podemos aprender si escuchamos atentamente lo que dice nuestro cuerpo, sobre aquellos aspectos del pasado que no reconocemos fácilmente y con los que todavía tenemos que reconciliarnos, y sobre el modo de aproximarnos amable y sabiamente a nuestro dolor. El cuerpo tiene muchas cosas que enseñarnos sobre el dolor, el estrés, la enfermedad, la salud y el sufrimiento, y la posibilidad de liberarnos de ellos. Mindfulness es un elemento clave para acercarnos y nutrir lo más profundo, mejor y siempre indemne que hay nuestro interior.

No resulta sorprendente, dado el papel fundamental que desempeña el cuerpo en el proceso curativo y el dolor y daño que suele soportar (porque ese es, a fin de cuentas, el significado etimológico del término latino *suffer*), que dediquemos tanta atención a la respiración, que puede entenderse como un puente entre el cuerpo y nuestra vida emocional. También explica porque REBAP presta atención a cuestiones tan básicas como comer, caminar, movernos y estirarnos, y empieza con dos semanas de práctica cotidiana del escáner corporal que, al conectarnos sistemáticamente con las sensaciones procedentes de diferentes regiones del cuerpo, contribuye al cultivo de una sensación de nuestro cuerpo como una totalidad. Todas estas facetas de nuestra experiencia corporal son puertas que nos ayudan, desde el mismo comienzo, a vislumbrar nuestra totalidad. La práctica cotidiana nos enseña a atravesar esas puertas cada vez con más frecuencia y a ser plenamente conscientes de esa totalidad. Este proceso de familiarización con uno mismo y de aprender a habitarlo es siempre mucho más importante que los objetos concretos de atención en los que decidamos concentrarnos, por más importantes que estos sean. El ejercicio cotidiano y continuo nos enseña a vivir de forma más integrada día a día e instante tras instante, en contacto con nuestra totalidad y conectados y conscientes de nuestra interrelación con los demás, con el mundo en el que estamos y con la vida. El hecho de sentirnos completos, aunque solo sea por breves instantes, nos nutre en un sentido profundo y constituye una fuente de curación y sabiduría cuando nos enfrentamos a las mil formas que pueden asumir el estrés y el dolor.

Probablemente, el lector no se sorprenda al enterarse de que la palabra inglesa *health* [que significa «salud»] está muy relacionada con la palabra inglesa *whole* [que significa «totalidad»]. La naturaleza de la totalidad siempre está presente. La persona a la que se le ha amputado un brazo, ha perdido otra parte de su cuerpo, o se enfrenta a la posibilidad de morir debido a una enfermedad incurable, sigue siendo fundamentalmente completa, por más que, para experimentar esa totalidad, tenga que *reconciliarse* con la pérdida física o con el significado del pronóstico médico. Y esto es algo que ciertamente entraña cambios profundos en la visión que uno tenga de sí mismo, del mundo, del tiempo y hasta de la vida. El proceso de sanación consiste en reconciliarse con las cosas tal como son.

Pero todo organismo vivo, además de ser una totalidad, también forma parte de una totalidad mayor. Nuestro cuerpo es completo, pero, como ya hemos visto, está intercambiando de continuo materia y energía con el entorno en el que se halla. Nuestro cuerpo está literalmente inmerso en las totalidades mayores del medio ambiente, el planeta y el universo. La salud, desde esta perspectiva, no es un estado fijo que «se nos da» y al que nos aferramos, sino un proceso dinámico.

La noción de totalidad no solo se encuentra en el significado de las palabras inglesas *health* («salud»), *healing* («curación») y *holy* («santo»), sino que también lo encontramos en el significado más profundo de las palabras «meditación» y «medicina» que, obviamente, están relacionadas entre sí. Según el conocido erudito David Bohm, un físico teórico que dedicó parte de su obra a explorar la totalidad como una propiedad fundamental de la naturaleza, las palabras «medicina» y «meditación» se derivan de la palabra latina *mederi*, que significa «curar» (y que, dicho sea de paso, se deriva de una antigua raíz indoeuropea que significaba «medida»).

Pero… ¿qué tiene que ver el concepto de medida con la meditación o con la medicina? Nada, si pensamos en el significado habitual de «medida» como proceso de comparar las dimensiones de un objeto con un estándar externo. Pero el concepto de «medida» tiene otra acepción más antigua y platónica que gira, según Bohm, en torno a la idea de que todas las cosas tienen su propia «medida interna correcta» que las hace ser lo que son, una medida de la que se derivan sus propiedades. La medicina, contemplada desde esta perspectiva, es básicamente la forma de restablecer, cuando se ve perturbada por la enfermedad o una lesión, la medida interna adecuada. Y la meditación, por la misma razón, es el proceso de percibir directamente, a través de una autobservación cuidadosa y ecuánime, la medida interior del propio ser. «Medida interna correcta» es, pues, en este contexto, otra forma de decir «totalidad». No resulta, por tanto, tan disparatado como a primera vista parecía, contar, en un centro médico, con una clínica dedicada al entrenamiento en meditación.

La decisión de emplear, como elemento central y unificador de la REBAP y el programa de la Clínica de Reducción del Estrés, el entrenamiento en meditación (y, más en particular, en meditación mindfulness) no es arbitraria porque, tal y como se enseña en el programa REBAP, presenta unas características únicas que la diferencian de otras técnicas de relajación y de

otros abordajes a la reducción del estrés. La más importante es que se trata de una puerta de acceso a la experiencia directa de la totalidad, una experiencia que no es fácil de lograr ni profundizar por métodos que se centran más en el hacer y el obtener algo que en el no hacer y el ser. Según el doctor Roger Walsh, profesor de Psiquiatría y Ciencias Conductuales de la Facultad de Medicina de la Universidad de California en Irvine, la meditación puede ser mejor descrita como una *disciplina de conciencia*. Según el doctor Walsh, practicante de mindfulness desde hace mucho tiempo y estudioso de la interfaz que existe entre las psicologías orientales y occidentales, las disciplinas de conciencia se basan en un paradigma profundamente distinto al de la psicología corriente occidental. Desde la perspectiva de las disciplinas de conciencia, nuestro estado ordinario de conciencia despierta es manifiestamente subóptimo. Esta perspectiva no contradice la mantenida por el paradigma occidental, sino que simplemente la amplía más allá del dominio de las preocupaciones habituales de la psicología que, hasta muy recientemente, han girado en torno a la patología y las terapias orientadas a restablecer el funcionamiento «normal» en el estado despierto habitual de conciencia. En el núcleo de esta perspectiva «ortogonal», que rompe con el paradigma anterior, descansa la convicción de que, para liberarnos de las distorsiones continuas y condicionadas características de nuestros procesos emocionales y de pensamientos cotidianos que, como ya hemos visto, pueden socavar de continuo la experiencia de nuestra totalidad intrínseca, es esencial que la persona se comprometa a un entrenamiento personal, intensivo y sistemático de la mente a través de la práctica disciplinada de la meditación.

Son muchos los grandes cerebros que se han preocupado por la idea de la totalidad y cómo realizarla en la propia vida. El gran psiquiatra suizo Carl Jung mostraba un gran respecto por las tradiciones meditativas orientales. En sus propias palabras: «Este asunto [la totalidad] ha llamado la atención de los espíritus más aventureros de Oriente durante más de 2 000 años y han desarrollado métodos y doctrinas filosóficas que ensombrecen todos los intentos realizados, en este mismo sentido, por Occidente». Jung entendía perfectamente la relación que existe entre la práctica de la meditación y la realización de la totalidad.

También Albert Einstein señaló claramente la importancia de ver con los ojos de la totalidad. En la última clase de nuestro programa de 8 semanas del REBAP, entregamos a nuestros pacientes un folleto que termina con la

siguiente cita de una carta escrita por Einstein que apareció en el *New York Times* del 29 de marzo de 1972. Yo lo recorté ese mismo día del periódico y todavía lo guardo, amarillento por la edad y lustroso por el uso. Me parece una afirmación especialmente significativa porque, por una parte, capta perfectamente la esencia de la práctica de la meditación y, por la otra, procede de un científico que, más que cualquier otro, revolucionó nuestra comprensión de la realidad física y demostró la unidad que existe entre el espacio y el tiempo y la materia y la energía.

Cuando Einstein vivía en Princeton y trabajaba en el Institute of Advanced Study, solía recibir cartas procedentes de personas de todo el mundo solicitándole consejo sobre sus problemas personales. Tenía una reputación única como sabio entre los profanos de todo el mundo debido a sus logros científicos que poquísimos entendían, aunque la mayoría sabía que eran revolucionarios. Pero también tenía una profunda reputación de hombre compasivo debido a su rostro bondadoso y su compromiso explícito con las causas humanitarias. Eran muchas las personas que lo consideraban «el hombre más inteligente del mundo», aunque nunca pudo entender el revuelo que levantaba su persona. La siguiente cita procede de una carta que escribió como respuesta a un rabino que le había escrito explicando que buscaba en vano consuelo para su hija de 19 años que acababa de perder a su hermana, «una hermosa e inmaculada niña de 16 años». La carta era un grito de ayuda procedente de una de las experiencias humanas más dolorosas, la muerte de un hijo. Esta fue la respuesta de Einstein:

> El ser humano forma parte de una totalidad llamada por nosotros «universo», una parte limitada en el espacio y el tiempo que, en una especie de ilusión óptica de la conciencia, se experimenta a sí misma, a sus pensamientos y a sus sensaciones como algo separado del resto. Esta ilusión constituye, para nosotros, un tipo de prisión que nos circunscribe a nuestros deseos y afectos personales hacia unas cuantas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser la de liberarnos de esta prisión ampliando nuestra compasión hasta llegar a abrazar a todas las criaturas vivas y a la totalidad de la naturaleza en toda su belleza. Y, aunque nadie sea capaz de lograrlo completamente, el simple intento de hacerlo forma parte de esa liberación y constituye el fundamento de la seguridad interior.

La respuesta de Einstein sugiere que es muy fácil que nos quedemos cegados y atrapados en nuestros pensamientos y sentimientos, que tan endémicamente se centran y preocupan solo de los pormenores de nuestra vida y nuestros deseos. En modo alguno minimiza el sufrimiento que experimentamos por la pérdida de nuestros seres queridos. Lo único que hace es afirmar que, al ignorar y

eclipsar un nivel más fundamental de la realidad, la preocupación excesiva por nuestra vida separada nos encarcela. Desde esta perspectiva, todos llegamos a este mundo y salimos de él como conglomerados provisionales de energía altamente estructurada. Einstein subraya la importancia de ver la totalidad como algo más fundamental que la separación y nos recuerda que la experiencia que tenemos de nosotros como entidades separadas y duraderas no es más que una ilusión y, en última instancia, una cárcel.

Obviamente, todos estamos separados, en el sentido de que nuestra vida está incardinada en un tiempo (el tiempo de nuestra vida) y un espacio (el espacio ocupado por nuestro cuerpo). Es cierto que tenemos pensamientos y sentimientos particulares y únicos, relaciones extraordinarias y llenas de amor y que comprensiblemente sufrimos mucho cuando esos vínculos y conexiones se rompen, especialmente cuando la muerte nos arrebata a los más jóvenes. ¿Pero no es, al mismo tiempo, igualmente cierto que todos estamos aquí y, en un instante, nos desvanecemos, como pequeños remolinos en la corriente, olas que aparecen en la superficie del océano de la totalidad y no tardan en desaparecer? En tanto remolinos y olas, nuestras vidas poseen cierta singularidad, pero también son el material del que está compuesta una totalidad mayor que se expresa de formas que, en última instancia, trascienden nuestra comprensión.

Einstein nos recuerda que, cuando soslayamos la perspectiva de la totalidad y la conexión, solo vemos una de las facetas de la existencia. Despojada del contrapeso que le proporciona la totalidad y la conexión, esta visión limitada se ve obligada a inflar la sensación de *mi* vida, *mis* problemas, *mis* pérdidas y *mi* dolor como si fuese lo único y lo más importante, ahondando el abismo que nos separa de una dimensión muy real de nuestro propio ser que no es separada ni única. La identificación con un «yo» permanente y sólido es, según Einstein, una ilusión de la conciencia, una forma de autoengaño que nos encarcela. En otro lugar escribió que «el verdadero valor de la vida humana está fundamentalmente determinado por el grado y el sentido en el que ha logrado liberarse del yo».

El remedio que Einstein nos receta para superar el dilema de la ilusión y tiranía de lo que podríamos llamar el pequeño yo, que él ejemplifico, en gran medida, con su propia vida, consiste, para nosotros, en romper esa «ilusión óptica» de la conciencia mediante el cultivo deliberado de la compasión por toda forma de vida y la valoración de nosotros mismos y de «todas las

criaturas vivas» como partes estrechamente unidas del mundo de la naturaleza en todo su esplendor. Y esta sugerencia sobre la libertad y la seguridad interna no era una mera cita romántica o filosófica. Einstein sabía que, para liberarnos de la prisión de nuestras ilusiones y hábitos de pensamiento, se requiere cierto tipo de *trabajo*. Y también sabía que ese trabajo es intrínsecamente curativo.

Volviendo al problema de los nueve puntos que hemos planteado al comienzo de este capítulo, podemos decir que el modo en que percibimos un problema y, por extensión, el modo en que nos percibimos a nosotros y al mundo, puede determinar poderosamente nuestra capacidad de amar y de actuar. Ver con los ojos de la totalidad significa reconocer que nada ocurre aisladamente y que los problemas deben ser contemplados dentro del contexto de sistemas completos. Viendo de este modo, podremos percibir la red intrínseca de interconexiones que subyace a nuestra experiencia y se funde con ella. Ver de este modo es curativo y nos ayuda a reconocer los mil modos en que somos extraordinarios y milagrosos sin perder, por ello, de vista que, simultáneamente, no somos nada especial, una parte ínfima del despliegue de una totalidad mayor, olas en la superficie del mar que aparecen y desaparecen en ese breve lapso que llamamos vida.

13. SOBRE LA SANACIÓN

Hay veces en que, para describir las experiencias de las personas que se comprometen con el entrenamiento en mindfulness, a través del programa REBAP, empleamos la palabra *sanación*. Y, con ello, nos referimos fundamentalmente a la experiencia de profunda transformación de la visión (a la que, en ocasiones, también calificamos como una «rotación de la conciencia») que sucede gracias al descubrimiento, catalizado por la práctica de la meditación, de nuestra propia completud. Cuando, en la quietud del momento, vislumbramos nuestra totalidad; en el mismo instante en que, durante el escáner corporal, la meditación sedente o la práctica del yoga, nos experimentamos directa y simultáneamente como una totalidad que forma parte de una totalidad mayor, se pone en marcha un encuentro y una reconciliación profundos con nuestros problemas y nuestro sufrimiento. Entonces empezamos a vernos a nosotros y a nuestros problemas de manera diferente, es decir, desde la perspectiva de la totalidad. Este cambio de perspectiva establece un contexto completamente diferente que nos permite ver nuestros problemas, por más importantes que estos sean, y trabajar con ellos. Se trata de un cambio de perspectiva que lleva de la fragmentación y el aislamiento a la totalidad y la interconexión. Y este cambio de perspectiva va acompañado de un cambio que nos aleja del descontrol y la impotencia (es decir, del desamparo y el pesimismo), amplía nuestras posibilidades y nos transmite la sensación de que, si estamos dispuestos a trabajar con ella, es posible cambiar esta situación. Entonces podemos descubrir una sensación de aceptación, paz interior y control, si con ello entendemos la posibilidad de trabajar dentro de un marco mayor de referencia y un abrazo más inclusivo. La sanación siempre implica una transformación actitudinal y emocional y, en ocasiones, aunque no siempre, va acompañada de un alivio de los síntomas físicos y de la mejora de la salud general de la persona.

Esta transformación se da de maneras muy diferentes a medida que las personas se sumergen en el programa REBAP y en la práctica de la meditación mindfulness. Hay veces en que, mientras practican la meditación en la Clínica de Reducción del Estrés, las personas tienen experiencias súbitas muy intensas que las conducen a nuevas formas de ver. Lo más habitual, sin embargo, es que experimenten momentos de profunda relajación y confianza. Hay veces en que no reconocen la importancia de estas experiencias en el mismo momento en que ocurren y otras en las que ni siquiera recuerdan haber tenido antes experiencias similares. Estas pueden ser muy sutiles, pero, independientemente de ello, pueden ser tanto o más profundas que las más espectaculares. Sea como fuere, estos cambios de perspectiva son indicadores de que estamos viendo con los ojos de la totalidad. De este cambio de perspectiva se deriva la capacidad de actuar en el mundo de un modo más seguro e internamente más equilibrado, sobre todo cuando nos enfrentamos al estrés o el dolor.

Durante la primera semana del programa, Phil, un camionero canadiense de 47 años que, tres años atrás, se había lesionado la espalda levantando un peso y había sido derivado a la Clínica de Reducción del Estrés por los médicos de la clínica del dolor a la que acudía, se dio cuenta de que la práctica del escáner corporal estaba ayudándole. Empezó escuchando el CD acostado de espaldas. Tenía mucho dolor y se decía: «¡Oh, Dios mío! No sé si voy a poder hacerlo», pero como se había comprometido a «hacerlo bien» a pesar del dolor, siguió con la guía del CD. Cuando, al cabo de 20 minutos, empezó a sentir su respiración «por todo su cuerpo» y se descubrió completamente concentrado en esa extraordinaria sensación del cuerpo respirando, se dijo: «¡Vaya! ¡Esto es genial!», y se dio cuenta de que no experimentaba ningún tipo de dolor. Y luego descubrió que, cada vez que practicaba en casa el escáner corporal, conectaba con una experiencia similar. Cuando llegó a la segunda sesión parecía estar en trance.

Durante la segunda semana, sin embargo, las cosas fueron muy diferentes. Nada de lo que hacía parecía funcionar. Practicaba a diario el escáner corporal con la guía del CD, pero sus dolores seguían tan intensos como siempre. Nada de lo que intentaba le permitía conectar con las sensaciones que había experimentado la primera semana. Entonces le sugerí que tal vez estaba esforzándose demasiado en repetir las sensaciones de la semana

anterior. Quizás –le sugerí– estaba empeñándose en luchar con su dolor y en tratar de desembarazarse de él. Salió de la sesión dispuesto a dejar que, durante el escáner corporal, las cosas ocurrieran, sin pretender obtener ningún resultado concreto y, cuando así lo hizo, las cosas empezaron a ir mejor. En el momento en que dejó de luchar con el dolor, pudo concentrarse y estar mucho más tranquilo durante el escáner corporal y descubrió que el dolor se atenuaba, al tiempo que su concentración se profundizaba. Hablando en términos generales, el dolor era, según dijo al finalizar el periodo de 45 minutos, entre un 40 y un 50% menos intenso (un porcentaje que, en ocasiones, era todavía mayor).

Joyce llegó a la clínica antiestrés en 1980 derivada por su oncólogo poco después de que le hubiera diagnosticado un tumor cancerígeno en la pierna. En ese momento tenía 50 años. Su marido había muerto un par de años antes de cáncer de esófago, «una muerte terrible y dolorosa», y, el mismo día en que murió, falleció también inesperadamente su madre. Sus problemas médicos habían empezado mientras cuidaba a su esposo. Cada vez con más frecuencia, sentía dolores que bajaban por su pierna derecha. Consultó a varios médicos, que le dijeron que no se trataba de nada grave, quizás simples varices o parte del proceso de envejecimiento. Un buen día, dos años después de la muerte de su esposo y de su madre, mientras estaba comprando un árbol de Navidad con su hijo, se rompió el fémur. Cuando la operaron, le descubrieron un tumor llamado plasmacitoma que había erosionado el hueso hasta el punto de descomponerlo. Entonces extirparon el tumor y le reconstruyeron el hueso con un implante óseo. Durante la operación, sangró tanto que el cirujano dijo a sus hijos que era improbable que sobreviviera, pero lo cierto es que sí lo hizo. Después de la operación, se sometió a seis semanas de radioterapia y, posteriormente, la enviaron a la Clínica de Reducción del Estrés.

Cuando, después de su primera clase, Joyce se llevó el CD de su primera clase a casa, decidió comprometerse a hacer todo lo que le propusieran. La primera vez que realizó el escáner corporal tuvo lo que, en sus propias palabras, describió como «una experiencia muy poderosa de algo “nuevo”», una sensación que experimentó durante un largo periodo de silencio al finalizar el CD. Entonces se recordó diciéndose: «Vaya, así que esto es Dios». Al describir la sensación, dijo: «Era una nada que, al mismo tiempo, lo era

todo. Algo muy distinto a una especie de persona o algo que yo hubiese podido relacionar alguna vez con Dios».

Diez años después, Joyce recordaba todavía esta sensación y dijo que era lo que la había permitido seguir adelante en momentos muy difíciles, como diferentes problemas de índole familiar y varias operaciones para recomponer su implante y un reemplazo de cadera. Estaba convencida de que su práctica de meditación había sido la responsable de la remisión, durante ese tiempo, de su plasmacitoma y lo que había impedido su avance hasta el mieloma múltiple que es lo que, al cabo de cinco años, suele ocurrir en la mayoría de los casos. Su oncólogo le ha dicho que nunca ha visto un caso de plasmacitoma que, en ese lapso, no acabase desembocando en un mieloma múltiple. No está seguro de que la remisión se deba a la meditación, pero admite no tener la menor idea de lo que puede haber obstaculizado el progreso de la enfermedad. Sea cual fuere, sin embargo, la razón, está muy contento de que Joyce se encuentre tan bien y espera que las cosas sigan por el mismo camino, razón por la cual la apoya para que haga todo lo que considere necesario con vistas a la armonía entre su cuerpo y su mente.

Phil y Joyce tuvieron, desde el mismo comienzo, experiencias muy poderosas con el escáner corporal. En otros casos, deben pasar semanas antes de experimentar una pequeña relajación, silencio o cambio de perspectiva. Pero, si investigamos juntos la experiencia, solemos descubrir que, como consecuencia de la práctica regular del escáner corporal, algo ocurre en su interior, aunque no sea tan espectacular. También hay que señalar que estos pequeños cambios no se tornan manifiestos hasta que la persona experimenta un cambio y empieza a practicar yoga. El cambio a un empleo más activo del cuerpo puede provocar un cambio de perspectiva que va consolidándose lentamente, bajo el umbral de la conciencia de la persona, durante las semanas en que trabajamos con el escáner corporal.

Cada persona, en última instancia, vive de manera diferente el proceso de sanación. La curación siempre es una experiencia única y profundamente personal. Cada cual, esté sano o enfermo, debe hacerse cargo y enfrentarse a sus propias circunstancias vitales. La práctica de la meditación, asumida en un clima de autoexploración y autoconocimiento, puede transformar nuestra capacidad de enfrentarnos, abrazar y trabajar con la catástrofe total en la que nos hallamos inmersos. Pero, para que esta transformación se convierta en una

realidad, es necesario asumir la responsabilidad de adaptar la práctica a nuestro caso y apropiarnos de ella, para que encaje con nuestra vida y con nuestras necesidades. Las decisiones concretas que tomemos dependerán de nuestro temperamento y de nuestras circunstancias vitales.

Aquí es, precisamente, donde intervienen la imaginación y la creatividad. La meditación, como ya hemos visto, no es un conjunto de técnicas curativas, sino, por encima de todo, una forma de ser. La sanación es, pues, el fruto de una práctica asumida como *forma de ser*. Es mucho menos probable que sanemos si utilizamos la meditación como una técnica para llegar a otra parte, aunque sea a la totalidad. ¿Qué sentido tiene, si ya somos totales, tratar de convertirnos en lo que ya somos? Lo que necesitamos, por encima de todo, es *permitirnos estar* en el dominio del ser y residir conscientes, fuera del tiempo, en esa totalidad. En ello, precisamente, consiste la sanación.

En la Clínica de Reducción del Estrés, siempre nos sorprenden las muchas formas en que nuestros pacientes adaptan a su vida la práctica de mindfulness y los efectos completamente impredecibles que tiene sobre ellos. Esta es una razón poderosa para dejar a un lado, lo mejor que podamos, cualquier apego a resultados concretos –incluidos aquellos que nos llevaron a acercarnos al programa REBAP– y entregarnos completamente a la práctica de la meditación.

Muchas personas llegan a la clínica con la intención de obtener una mayor paz mental. Quieren aprender a relajarse y ser capaces de enfrentarse mejor al estrés y el dolor. A menudo, sin embargo, su transformación va mucho más allá de lo que inicialmente esperaban. Hector, por ejemplo, era un luchador portorriqueño que había decidido participar en el programa debido a un dolor de pecho que iba acompañado de fuertes ataques de ira, salió de él 8 semanas después con una amabilidad anteriormente desconocida y sabiendo que podía controlar ambos problemas. Bill era un carnicero que llamó a nuestra puerta a instancias de su psiquiatra cuando se quedó solo con sus seis hijos después del suicidio de su esposa. Luego se hizo vegetariano y, no hace mucho, me dijo: «Jon, la práctica me ha transformado hasta el punto de que ya no puedo seguir mintiendo», y, después de pasar por el programa, empezó su propio grupo de práctica de meditación. Edith aprendió meditación mindfulness en el programa de rehabilitación al que asistió para ampliar su capacidad pulmonar, siguió practicando en solitario y, en un encuentro celebrado años después, me contó,

muy orgullosa, cómo había usado con éxito la meditación para controlar el dolor durante una operación de cataratas cuando, en el último momento, los cirujanos le dijeron que, debido a su enfermedad pulmonar, no podían anestesiarla y procedieron a clavarle agujas en el ojo. Henry llegó al programa REBAP con un cuadro de ansiedad, una enfermedad coronaria y elevada presión arterial. Durante la cuarta semana del programa, además, empezó a vomitar sangre debido a unas úlceras. Transportado a la UCI y consciente de la elevada probabilidad de morir, Henry se tranquilizó apelando a la respiración mientras yacía en cama lleno de tubos que le salían de brazos y nariz. Nat era un hombre de negocios de mediana edad que llegó con una combinación entre una elevada hipertensión arterial, pese a tomar medicación (le habían despedido del trabajo hacía un par de semanas), y haber dado positivo en una prueba de VIH después de que su esposa muriese a causa del sida (debido, al parecer, a una transfusión de sangre que recibió durante una operación de apendicitis). Se encontraba tan mal que la enfermera del servicio de urgencias le acompañó personalmente a la Clínica de Reducción del Estrés para asegurarse de que se inscribía. 8 semanas después, su presión arterial se había estabilizado, había logrado controlar su mal humor, se relacionaba mucho mejor con su hijo y, pese a ser seropositivo, contemplaba su vida con más optimismo. Edward es un joven con sida que, seis meses después de haber concluido el programa REBAP, me dijo que no había perdido un solo día de práctica de meditación y que había dejado de ser un manojo de nervios en el trabajo. Cada vez que tiene que pasar una biopsia de médula ósea, utiliza la respiración para controlar su miedo al dolor y descubre que ya ha dejado de sentirlo. Ninguno de estos resultados individuales de la práctica de mindfulness era predecible, pero todos eran una consecuencia directa de la práctica de la meditación.

Obviamente, un punto importante para apropiarnos de la práctica consiste, como veremos más adelante, en prestar atención a las conductas y hábitos concretos de nuestra vida que puedan influir, de manera directa o indirecta y en un sentido tanto positivo como negativo, en nuestra salud. Y, con ello, me refiero a la dieta y el ejercicio, hábitos como fumar, abusar del alcohol y de las drogas, actitudes negativas y destructivas (especialmente la hostilidad y el cinismo) y la constelación única de problemas a los que cada uno de nosotros se enfrenta a diario y al modo en que los aborda. El cultivo de una mayor conciencia de estos aspectos o hábitos concretos profundamente grabados

puede amplificar y profundizar el proceso de transformación personal que habitualmente acompaña al proceso de morar regularmente en el dominio del ser.

La palabra «sanación» no tiene, en el sentido en que aquí la utilizamos, el mismo significado que «curación» por más que, en el habla común, se trate de términos intercambiables. Precisamente debido a sus diferentes implicaciones insistimos en la necesidad de diferenciarlas.[20] Como veremos en el siguiente capítulo, existen escasas curaciones completas de las enfermedades crónicas o de los trastornos relacionados con el estrés. Pero, aunque no sea posible curarnos o encontrar a alguien que nos cure, sí que podemos sanarnos, es decir, aprender a vivir y trabajar con las condiciones en las que, en un determinado momento, nos encontremos. La sanación implica la posibilidad de relacionarnos de manera diferente con la enfermedad, la incapacidad y hasta la muerte y aprender a verlas con los ojos de la totalidad. Y esto es algo que, como ya hemos visto, se deriva de la práctica de habilidades básicas como adentrarnos y morar en el espacio abierto de la conciencia, asociado a una profunda relajación fisiológica y psicológica y la posibilidad de ver y tener también en cuenta nuestros miedos, limitaciones y vulnerabilidad. En ciertos momentos breves de quietud y silencio, podemos llegar a entender que ya somos totales y que, aunque nuestro cuerpo tenga cáncer, sida, dolor o una enfermedad cardiaca e ignoremos cuánto tiempo de vida nos queda o lo que nos espera, nuestro ser ya es completo.

Todo el mundo, aun las personas que padecen una enfermedad crónica o se enfrentan a problemas relacionados con el estrés, pueden tener experiencias de totalidad. Esos momentos, en los que uno conecta con un dominio del ser que le permite experimentar su totalidad, suelen ir acompañados de la sensación clara de ser más grandes que nuestros problemas o nuestra enfermedad y de estar, en consecuencia, en una posición mucho más adecuada para asumirlos. Por eso concluir que si, después de haber estado meditando durante un tiempo, «todavía» tenemos dolor, una enfermedad cardiaca, cáncer o sida, somos un «fracaso», supone no haber entendido la práctica de mindfulness ni el REBAP. Nosotros no meditamos para alcanzar un determinado estado o sentimiento *ni para desembarazarnos de nada*. Independientemente de que estemos sanos o de que suframos una enfermedad terminal, nadie sabe cuánto va a durar su vida. La vida se despliega instante tras instante y el poder sanador de

mindfulness descansa en vivir lo más plenamente que podamos cada uno de esos instantes, aceptándolo tal como se presenta y abriéndonos a lo que viene a continuación, es decir, al siguiente «ahora».

Este cambio de orientación y de conciencia tiene el poder paradójico de transformarlo todo. Recordemos que la aceptación no tiene absolutamente nada que ver con la resignación pasiva. La aceptación, muy al contrario, significa interpretar, sentir y abrazar, en la conciencia, lo más completamente que podamos, las situaciones que el presente nos depara, por más desafiantes o terribles que sean y reconocer que, con independencia de que nos agraden o no y queramos que sean diferentes, las cosas son como son. Entonces podremos *decidir*, de manera intencional o intuitiva, mantener una relación más sabia con el momento presente. Y el abanico de alternativas con que contamos va, en este sentido, desde realizar, cuando la situación lo requiera y sea necesario o posible, tal o cual acción, hasta permanecer quieto, recordando que todo cambia de continuo y que nuestra mente, nuestra actitud y nuestra capacidad de descansar en el espacio abierto de la conciencia contribuyen muy positivamente a la comprensión de nuestras circunstancias y a la reconciliación con ellas que subyace al proceso de sanación. Esta forma de no acción es, en sí misma, una forma poderosa de acción.

Una mujer que padecía cáncer de mama tuvo un buen día, mientras meditaba, la comprensión de que ella no era su cáncer. Se dio cuenta de que era una persona total y de que el cáncer era un proceso que estaba ocurriendo en su cuerpo. Antes de ese momento, su vida se había visto consumida por la identificación con la enfermedad, que la convertía en una mera «paciente de cáncer». La comprensión de que ella no era su cáncer la hizo sentir más libre. Entonces pudo pensar con más claridad sobre su vida y decidió que podría utilizar el cáncer como una oportunidad para crecer y vivir más plenamente. El compromiso de vivir plenamente cada uno de los instantes de vida que le quedaran y de emplear el cáncer para ayudarse, en lugar de compadecerse o echarse la culpa de la situación, prepararon el escenario para disolver las fronteras mentales que la confinaban, reconciliarse con la vida y sanar. Y también entendió que, aunque este enfoque pudiese influir sobre el cáncer, no tenía la menor garantía de que el cáncer se redujese, ni de que ese abordaje pudiera prolongar su vida; pero no fueron esas las razones que determinaron su compromiso a vivir más conscientemente. Su decisión se debió al simple hecho de querer vivir la vida lo más plenamente posible. Y, al mismo tiempo,

permaneció abierta a la posibilidad de que la práctica de mindfulness y la consecuente integración entre su cuerpo y su mente influyese positivamente en la enfermedad.

Cada vez hay más pruebas de la influencia de la mente en el curso de alguna que otra enfermedad. En las últimas décadas, ha aparecido un nuevo campo, conocido como psiconeuroinmunología (o PNI), cuyas investigaciones demuestran que muchos de los exquisitos mecanismos de defensa con que nuestro cuerpo cuenta para enfrentarse a las infecciones y la enfermedad (a los que se conoce colectivamente como sistema inmunitario) no operan, para mantenernos sanos, en el vacío. Como implica el mismo término *psiconeuroinmunología*, el sistema inmunitario se ve regulado, al menos en parte, por el cerebro y el sistema nervioso que, a su vez, integra todos los sistemas orgánicos de nuestro cuerpo. Y, por supuesto, el cerebro y el sistema nervioso posibilitan la vida de nuestra mente. Parece, pues, haber una importante conexión entre el cerebro y el sistema inmunitario que favorece el flujo de información en ambos sentidos. Dicho en otras palabras, mientras la mente puede influir y modular el funcionamiento del sistema inmunitario, las condiciones de este pueden también influir en aquel. El descubrimiento de estas conexiones ha permitido a la ciencia contar hoy con un modelo operativo plausible para explicar las vías y mecanismos biológicos a través de los cuales nuestros pensamientos, emociones y experiencias vitales pueden influir en nuestra vulnerabilidad y en nuestra resistencia a la enfermedad.

Existen muchos estudios que demuestran la influencia de las experiencias vitales estresantes en la actividad del sistema inmunitario, que tan importante papel desempeña en los mecanismos de defensa con que el cuerpo se enfrenta al cáncer y las infecciones. Los doctores Janice Kiecolt-Glaser y Ron Glaser, del College of Medicine de la Universidad Estatal de Ohio, han demostrado que la actividad de las células asesinas naturales (NK, de *natural killer*) de los estudiantes de medicina descendía o aumentaba en función del nivel de estrés al que se veían sometidos. Así es como, en época de exámenes, la actividad de las células NK y de otras funciones inmunológicas era muy inferior a los niveles propios de temporadas en las que los estudiantes no debían superar ningún examen. Estos y otros investigadores han descubierto también que la soledad, la separación, el divorcio y el cuidado de un esposo con demencia están asociados a una reducción del funcionamiento inmunitario

y que distintas técnicas de relajación y enfoques de enfrentamiento pueden ayudarnos a proteger e incluso incentivar su funcionamiento. Las funciones inmunitarias consideradas en este tipo de estudios (como, por ejemplo, la actividad de las células naturales asesinas), se cree que desempeñan un papel muy importante en los mecanismos de defensa utilizados por el cuerpo contra el cáncer y las infecciones virales.

Otros estudios han descubierto la existencia de una relación entre el entrenamiento REBAP y la mejora del sistema inmunitario. En el experimento dirigido por Richard Davidson y sus colegas de la Universidad de Wisconsin mencionado en la Introducción, llevamos a cabo el primer ensayo aleatorizado de REBAP. Además de extraer medidas del bienestar psicológico de los cuestionarios respondidos por los participantes, este estudio consideró también ciertas variables biológicas, como, por ejemplo, la actividad eléctrica de determinadas regiones de la corteza prefrontal (utilizando un EEG, electroencefalograma) y la respuesta inmunitaria a una vacuna de la gripe (determinada por la tasa de anticuerpos en sangre). Para ello, trabajamos con un grupo de empleados sanos de un entorno laboral empresarial muy estresante y descubrimos que la tasa de anticuerpos en respuesta a la inoculación del virus de la gripe de quienes habían pasado por el programa de REBAP de 8 semanas era significativamente superior a la de aquellos otros que formaban parte del grupo control y de un grupo que permanecía en lista de espera para pasar por el mismo programa que el grupo REBAP. También descubrimos la existencia de una correlación entre la respuesta inmunitaria y el cambio en la actividad cerebral de la persona. Cuanto más cambiaba, en el grupo REBAP, la actividad cerebral del hemisferio derecho al izquierdo (un claro indicador de una menor reactividad emocional y de una mayor resiliencia emocional), mayor era la tasa de anticuerpos de esa persona en respuesta a la vacuna de la gripe, una correlación que no existía en el grupo de control.

Una considerable serie de experimentos llevados a cabo, a comienzos de los años 1970, en el centro médico de la Universidad de Rochester, por los doctores Robert Ader y Nicholas Cohen, puso en marcha el campo de la psiconeuroinmunología y generó una explosión de interés e investigación en esta área. Ader y Cohen utilizaron un diseño experimental muy inteligente para poner de relieve una innegable y espectacular relación existente entre el cerebro y el sistema inmunitario. La investigación reveló que, en el caso de las ratas, la inmunosupresión (una reducción de la respuesta inmunitaria) estaba

psicológicamente *condicionada*. Los investigadores trataron a los animales con una sustancia inmunosupresora diluida en el agua edulcorada (sacarina) que se les administraba para beber y cuando, posteriormente, se eliminaba tal sustancia ¡los animales siguieron presentando la respuesta inmunosupre sora! Parecía como si, de algún modo, sus cuerpos hubiesen *aprendido*, en respuesta a la toma del agua edulcorada y con una sustancia inmunosupresora, a suprimir el funcionamiento inmunitario. Y esta era una respuesta condicionada que no presentaban los animales pertenecientes al grupo de control. Esto sugería que el funcionamiento inmunitario de los animales condicionados se ve afectado por un tipo de aprendizaje psicológico que solo puede producirse a través del sistema nervioso.

Son muchos los experimentos realizados hasta el momento que sugieren que los animales sometidos a experiencias muy estresantes pueden experimentar un déficit en el funcionamiento inmunitario que reduzca su resistencia natural al cáncer y la formación de tumores. Estudios recientes realizados al respecto con seres humanos están poniendo de relieve interesantes conexiones entre el estrés, la sensación de desamparo, los déficits del sistema inmunitario y enfermedades como el cáncer. Una cuestión fundamental para la investigación futura es el grado en que la mente puede influir en la *sanación* de determinadas enfermedades de un modo no solo indirecto, cambiando el estilo de vida, por más importantes que estos cambios sean, sino afectando también directamente al funcionamiento del sistema inmunitario del cerebro. Pero debemos ser muy cautelosos a la hora de interpretar el significado de los cambios concretos del sistema inmunitario evidenciados por esos estudios, porque todavía no existe prueba clara de que los cambios observados en los distintos estudios estén directamente relacionados con cambios en determinados procesos o enfermedades. Ya que, aunque algunas investigaciones realizadas al respecto hayan demostrado que diferentes formas de estrés crónico empobrecen, tanto en animales como en seres humanos, la función inmunitaria y aumentan la vulnerabilidad a los agentes infecciosos, otras investigaciones han demostrado que no empeora la respuesta inmunitaria, sino que, por el contrario, la mejora. Para entender exactamente lo que está ocurriendo es necesario todavía una mayor investigación .

En el año 1998 publicamos los resultados de un estudio destinado a determinar si la mente podía tener un efecto directo en un objetivo curativo

muy concreto.[21] En colaboración con el doctor Jeffrey Bernhard y sus colegas de la división de Dermatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, decidimos trabajar con personas aquejadas de psoriasis que estaban siendo sometidas a terapia de luz ultravioleta.

Las personas aquejadas de psoriasis experimentan un aumento en la tasa de desarrollo de las células dérmicas escamosas. La causa de la enfermedad resulta, hasta el momento, desconocida y tampoco hay cura para ella. Sabemos que la magnitud de la enfermedad varía y está relacionada, además de con otros factores, con el estrés emocional. Las zonas escamosas pueden desaparecer completamente y reaparecer más tarde. Y, como la psoriasis se caracteriza por una proliferación celular incontrolada de la capa epidérmica que, si bien no es cancerosa, implica factores de crecimiento semejantes a los del cáncer de piel, la comprensión de su causa podría tener grandes implicaciones médicas. Se trataba, ciertamente, de un buen modelo para estudiar lo que queríamos estudiar: ¿Puede la mente influir en un proceso curativo que podamos ver y hasta fotografiar?

La terapia estándar para la psoriasis consiste en un tratamiento con luz ultravioleta conocido como *fototerapia*. Se emplea la luz ultravioleta de una determinada banda de frecuencia (UVB) porque ralentiza el crecimiento de las células en las regiones escamosas de la piel que, cuando son graves, pueden llegar a abarcar grandes áreas del cuerpo. Y, cuando se requiere un tratamiento más poderoso, se emplea un fármaco llamado psoralin combinado con la exposición a la luz ultravioleta. La exposición a la radiación ultravioleta UVA de una frecuencia diferente activa el psoralin que previamente se ha aplicado de un modo tópico en la región afectada, impidiendo la división celular y limpiando la zona en cuestión, un tratamiento conocido como *fotoquimioterapia*. Nuestro estudio se centró en pacientes que estaban sometiéndose a fototerapia y fotoquimioterapia. En ambos casos, el tratamiento requiere que el paciente permanezca de pie y casi desnudo en una caja cilíndrica del tamaño de las antiguas cabinas telefónicas durante largos periodos de tiempo, a veces de hasta 10 minutos, durante el cual su piel se ve expuesta a la radiación ultravioleta. Las paredes de la cabina están forradas de lámparas ultravioletas verticalmente ubicadas. El tratamiento suele aplicarse tres veces por semana durante cuatro meses. Empieza muy brevemente y va aumentando progresivamente, para no quemar la piel y la limpieza completa de la piel puede requerir unos pocos tratamientos.

En nuestro estudio, 37 personas que iban a ser sometidas al tratamiento de la luz ultravioleta en la clínica de fototerapia se vieron aleatoriamente asignadas a dos grupos diferentes. Un grupo practicaría la meditación mindfulness mientras estaba en la caja luminosa con la ayuda de un programa de audio que pasaba secuencialmente, mientras aumentaba el tiempo de exposición a la luz, de mindfulness a la respiración a las sensaciones corporales (de permanecer de pie, el calor intenso de las luces y la corriente de aire de los ventiladores) y los sonidos, pensamientos y emociones. A medida que aumentaba el tiempo de exposición, los meditadores se veían también alentados a visualizar que la luz ultravioleta estaba «bloqueando la maquinaria» de la que dependen, para dividirse, las células y ralentizando así su proliferación. También tenían la opción de practicar mindfulness sin guía después de 20 sesiones de tratamiento y escuchar, en su lugar, música meditativa de arpa. Las personas que formaban parte del grupo de control, que servía de comparación, recibieron el mismo protocolo estándar de tratamiento luminoso sin escuchar música ni comprometerse en práctica meditativa alguna.

Aunque el diseño del estudio tenía sus defectos, replicaba y ampliaba los resultados de un estudio piloto realizado anteriormente. Nosotros habíamos descubierto que a lo largo del periodo de tratamiento, la piel de los meditadores se limpiaba a una velocidad aproximadamente cuatro veces superior a la de los integrantes del grupo de control que recibían el tratamiento luminoso, tanto si el tratamiento era de fototerapia como de fotoquimioterapia. Y lo más curioso era que el tiempo máximo que las personas permanecían en la cabina era de 12 minutos, de modo que meditaban durante periodos de tiempo relativamente cortos. Y, a diferencia de lo que sucede con las personas que pasan por el programa REBAP, los integrantes del estudio de psoriasis no se llevaron a casa los CD de meditación guiada, ni se les pidió que meditaran en otros momentos. El hecho de advertir mejoras tan espectaculares puede ser un indicador del poder de mindfulness para influir de manera positiva, aun con prácticas relativamente breves, en distintas variables corpomentales y sugiere que aun la pequeña práctica de mindfulness puede ser beneficiosa. Veremos un uso similar de periodos relativamente cortos de meditación cuando, en el **capítulo 23**, revisemos los estudios de dolor inducido en laboratorio.

Los descubrimientos realizados en el estudio sobre la psoriasis, aunque todavía preliminares mientras no se vean replicados por otros investigadores, sugieren implicaciones muy interesantes. La más importante de todas ellas es

que, en determinadas circunstancias al menos, la mente puede influir positivamente en el proceso curativo. No podemos atribuir con certeza la causa de la mejora a la práctica de mindfulness, porque también incluimos la música y la visualización de la limpieza de la piel en respuesta a la exposición a la radiación ultravioleta, y, excepto por lo que respecta a mindfulness, el grupo de control no había sido diseñado para cumplir todas las condiciones del grupo de meditación. No escucharon, por ejemplo, ningún programa de radio, incluida la música. Los resultados también sugieren la importancia del papel desempeñado por otras variables mentales en la aceleración de la limpieza de la piel. Como ahora sabemos que el cerebro puede influir en los procesos inflamatorios del cuerpo y que distintos factores epigenéticos e inmunológicos pueden desempeñar un papel en la psoriasis, es probable que los efectos de la mente puedan funcionar durante todo el camino descendente en la expresión genética y en la actividad inmunológica celular y humoral. Estas son varias vías provechosas que la futura investigación deberá dilucidar.

Nuestro estudio fue también un estudio integrado coste-eficacia, en el sentido de que la piel del grupo de meditadores se limpiaba más rápidamente que la de las personas que participaban en el grupo de control. Requerían menos sesiones y el coste de su tratamiento, en consecuencia, era inferior. El estudio también fue un ejemplo clásico de medicina participativa, porque los pacientes participaban activamente en su propia posible trayectoria hacia niveles superiores de salud y bienestar, del mismo modo que REBAP es un ejemplo también de medicina participativa a gran escala. También es un ejemplo de medicina integrativa, en el sentido de que la práctica meditativa se integra perfectamente en el protocolo de tratamiento médico. Además, siendo la luz ultravioleta un factor de riesgo para el cáncer de piel (carcinoma celular basal), la reducción del número de tratamientos necesarios para lograr la limpieza de la piel reduce asimismo el riesgo intrínseco asociado al tratamiento fototerapéutico.

Los medios de comunicación se ocupan cada vez con más frecuencia de la relación que existe entre el cuerpo, la mente y la sanación. Y lo mismo ocurre, en consecuencia, con los enfoques corpomentales, en general, y con mindfulness, en particular. Son muchos los estudios que, al respecto, se realizan dentro de los campos de la Neurociencia, la Psicología de la salud y la Psiconeuroinmunología. Y son también muchas las personas con cáncer o

sida que, después de enterarse de los resultados de esos estudios, quieren aprender meditación para controlar su estrés y mejorar así su calidad de vida con la expectativa de que, de ese modo, serán más capaces de estimular su sistema inmunológico y combatir más eficazmente su enfermedad. Pero, por más posible que sea que la práctica de la meditación y de determinadas visualizaciones mejore significativamente la función inmunitaria y estimule la sanación, esa sigue siendo, por el momento, una mera conjetura que, como ya hemos dicho, está lejos, por el momento, de ser demostrada.

La persona que se acerca al programa REBAP con la expectativa de que la meditación fortalezca su sistema inmunitario puede estar obstaculizando, desde nuestro punto de vista, su propia curación, tanto física como psicológica. Una expectativa desmesurada de que el sistema inmunitario responda del modo que uno quiere puede ser más un problema que una ayuda, porque la calidad y el espíritu de la práctica meditativa pueden verse mermadas, como hemos señalado reiteradamente, por cualquier orientación hacia objetivos, por más comprensible y meritoria que esta sea. Si la esencia de la meditación es no hacer, esforzarnos en conseguir lo que queremos, por más útil que sea, puede distorsionar y socavar las cualidades de aceptación y soltada que nos permiten experimentar directamente la totalidad que, en nuestra opinión, constituye el fundamento mismo de la sanación. Y esto sería cierto aun en el caso de que finalmente se demostrase que la meditación provoca cambios positivos en el funcionamiento inmunitario que aumenten la capacidad del cuerpo de curar los procesos de la enfermedad.

Con esto no queremos decir que uno no pueda utilizar la meditación para determinados fines. Hay muchas formas de incluir visualizaciones y objetivos concretos en la práctica de la meditación, como ilustran los casos de la meditación de la montaña (descrita en el **capítulo 8**), el experimento de la psoriasis (que acabamos de ver) y las meditaciones de la bondad (que en breve veremos). Todas las tradiciones meditativas emplean las visualizaciones para invocar determinadas cualidades de la mente y del corazón. Son meditaciones sobre el amor, Dios, la bondad, la paz, el perdón, la ausencia de identidad del yo, la impermanencia y el sufrimiento. Hay meditaciones que giran en torno a la energía, los estados corporales, determinadas emociones, la ecuanimidad, la compasión, la generosidad, la alegría, la sabiduría, la muerte y, por supuesto, la sanación. Las imágenes y la canalización concreta de la energía y de la atención son aspectos fundamentales de estas prácticas.

Pero es importante subrayar que todas estas son *prácticas*. Y que siempre deben llevarse a cabo con una disciplina y un compromiso sistemático y dentro del contexto mayor de la meditación como *forma de ser*. Tomadas como técnicas aisladas que solo utilizamos cuando nos sentimos mal o queremos algo, descartamos o ignoramos invariablemente este contexto mayor y ni siquiera nos damos cuenta de su existencia. La sabiduría y el poder inherentes a la perspectiva de la no acción pueden perderse o soslayarse fácilmente y desperdiciar, de ese modo, el poder más profundo de una determinada visualización. Este es un enfoque poco inteligente y que acaba generando, en consecuencia, frustración, desilusión y pérdida de energía.

Si queremos maximizar la eficacia de la sanación, debemos incluir las técnicas de visualización y trabajo con las imágenes en un contexto mayor, un contexto que respete y tenga en cuenta las necesidades de no hacer y de no luchar. De otro modo, los ejercicios de visualización pueden degenerar fácilmente de la meditación a la vana ilusión, malgastando o trivializando así la sabiduría y el poder sanador inherentes a la simple práctica de mindfulness en busca de algo más elaborado y orientado hacia objetivos. Como han demostrado numerosos estudios clínicos, ni siquiera es sabio meditar con el objetivo de reducir la tensión sanguínea porque, de ese modo, convertimos la meditación en algo mecánico y excesivamente orientado hacia el éxito o el fracaso. Nos parece mucho más eficaz meditar regularmente y dejar que sea la tensión la que baje por sí sola.

Practicar la meditación como un fin en sí mismo, la que en lugar de hacerlo como medio para llegar a un fin, establece un contexto mayor en el que el empleo de visualizaciones para trabajar determinadas áreas de preocupación puede resultar, en ocasiones, muy interesante. Todavía no se ha realizado la investigación suficiente para determinar la importancia relativa del uso de visualizaciones concretas en el proceso curativo comparada con la simple práctica de la conciencia instante tras instante. El experimento de la psoriasis puede conducir a más estudios de este tipo.

Nuestra experiencia con REBAP nos permite afirmar que la reducción de los síntomas y el cambio de perspectiva son más probables cuando, en lugar de preocuparnos por lo que ocurre con la presión sanguínea, determinados síntomas o el sistema inmunitario, nos dedicamos activamente, durante la práctica meditativa, al simple no hacer.

Independientemente de que tengan cáncer, sida o una elevada presión

sanguínea, nosotros solemos decir a los pacientes que llaman a la puerta de la Clínica de Reducción del Estrés que está bien llegar con la expectativa de controlar la presión sanguínea, mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario, aprender a relajarse o estar más tranquilos. Pero, una vez que han decidido comprometerse con el programa, deben olvidar provisionalmente sus objetivos y dedicarse sencillamente a la práctica de mindfulness por el mero hecho de hacerlo. Y si, en tal caso, la presión sanguínea desciende, aumenta el número o la actividad de sus células asesinas naturales (o células T) o el dolor se atenúa, mejor que mejor. Queremos que nuestros pacientes experimenten con lo que puede hacer su cuerpo y su mente sin sentir que, en un determinado momento, tienen que hacer esto o aquello para mejorar tal o cual función fisiológica. Si queremos relajar nuestro cuerpo y aquietar nuestra mente, es necesario estar dispuestos a olvidarnos de la intención de querer que ocurra algo concreto y aceptar las cosas y a nosotros como somos con un corazón abierto y receptivo. Esta paz y aceptación interior descansan en el corazón de la salud y de la sabiduría.

De ser posible, los hospitales deberían ser espacios en los que el paciente recibiese, como complemento a la adecuada gestión médica de sus problemas, una valoración y un cuidado complementarios de su capacidad de sanación interior. Son muchos los médicos y enfermeras que respetan esta perspectiva y que, dadas las condiciones menos que ideales en las que suelen trabajar y en las que llegan sus pacientes en busca de ayuda, tratan de alimentar del mejor modo posible. Descubrir formas creativas de movilizar los recursos internos del paciente que aumenten sus niveles de salud y bienestar es, como ya hemos visto, un importante ingrediente de una medicina más participativa.

Para movilizar un recurso que permita al paciente participar más activamente en su proceso de sanación mientras está en el hospital y dar a los médicos y enfermeras ocupados un recurso que puedan ofrecer a sus pacientes he desarrollado, en los últimos años de la Clínica de Reducción del Estrés, un programa de televisión de largo alcance que enseñe a meditar a los pacientes hospitalizados. El objetivo consiste en que los pacientes puedan llevar a cabo un trabajo parecido al que realizan las personas que llegan a la Clínica de Reducción del Estrés buscando un entrenamiento en REBAP.

Habitualmente, la televisión cumple con la función de distraernos o evadirnos. De ese modo, nos arrastra y aleja (como veremos con más

detenimiento en el **capítulo 32**) del momento presente. Este programa de televisión, titulado *The World of Relaxation*, sin embargo, trata de utilizar la televisión de un modo nuevo, de un modo interactivo.

Muchos pacientes tienen, mientras están en el hospital, la televisión encendida la mayor parte del tiempo, aunque ni siquiera la miren. Ese continuo bombardeo de ruido e imágenes difícilmente conduce a un bienestar y curación global, aunque puede ayudar a pasar el tiempo más rápidamente. El silencio sería mucho más adecuado, sobre todo si la persona sabe *cómo* estar en silencio y *cómo* concentrar sus energías para permanecer en el presente y morar en la calma y la quietud.

En el caso de compartir habitación con otra persona, podemos tener que soportar lo que nuestro compañero esté viendo, aunque nuestra televisión esté apagada. Para personas que tienen dolor, están atravesando alguna crisis o padecen una enfermedad terminal, puede resultar desmoralizador, degradante o deshumanizador tener que soportar, como fondo de sus problemas de la vida real, series o programas de entretenimiento. Difícilmente podemos decir que este sea un clima que aliente la recuperación o facilite una muerte digna.

The World of Relaxation fue una forma de dirigirnos, desde la televisión, a los pacientes acostados en la cama diciéndoles algo así como: «Tal vez, mientras estés acostado en el hospital y tengas tiempo libre, te interese dedicar algunos momentos a ejercitar ciertos músculos que quizás ignores que tienes, como, por ejemplo, el músculo de la atención, el músculo de mindfulness y el músculo de trabajar en el presente independientemente de las circunstancias. Sería interesante que trataras de aprender a entrar sistemáticamente y morar en un estado de relajación y bienestar profundos. Participar en este programa te proporcionará sensación de controlar y atenuar parte del estrés, dolor y ansiedad que puedas estar experimentando y, lo que es más, también puede mejorar el proceso de sanación».

The World of Relaxation es un uso inusual de un programa de televisión. Desde el punto de vista visual es simplemente mi rostro en la pantalla durante una hora, y no se trata de algo especialmente entretenido. Después de una breve introducción, pido al espectador que cierre los ojos, y luego cierro yo también los míos de modo que, durante casi una hora, la imagen que aparece en la pantalla es mi rostro con los ojos cerrados. Yo estoy meditando y guiando al espectador en una meditación dirigida hacia la sanación que incluye mindfulness a la respiración, una versión modificada de escáner corporal y

llevar la atención a aquellas regiones que el paciente considera que requieren más atención. Mis indicaciones tienen por telón de fondo una suave música de arpa compuesta por Georgia Kelly, compositora y concertista comprometida en el empleo de la música y el sonido con fines curativos.

Quizás el lector se pregunte «¿Y por qué un programa de televisión si los pacientes tienen, la mayor parte del tiempo, los ojos cerrados?». La respuesta es que la presencia, aunque solo sea en efigie, de otra persona en la habitación alienta la confianza y la aceptación. De este modo si, en cualquier momento, la persona se despista o aburre, siempre tiene la posibilidad de abrir los ojos y ver en la pantalla a una persona meditando y convencerse de la posibilidad de volver a la respiración, los sonidos del arpa y el momento presente y lograr, de ese modo, cierto sosiego y bienestar.

Yo aliento al espectador a conectar con lo que se dice y dejarse impregnar por los sonidos, las notas y los espacios entre ellos. El arpa siempre ha sido, desde tiempos bíblicos, un instrumento musical asociado a la sanación. Las notas del arpa de la pieza de música concreta que acompaña al vídeo suenan como si salieran de ninguna parte y volvieran a ninguna parte. Y, entre una nota y la siguiente y envolviéndolas a todas, hay un profundo silencio que le confiere una cualidad atemporal, muy distinta a la música que, por más maravillosa que sea, tiene una melodía dominante que suele llevar al oyente a otra parte. La música de Kelly proporciona un trasfondo muy adecuado para la práctica formal de mindfulness, especialmente de alguien que lo intenta por vez primera, reproduciendo el modo en que nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones aparecen procedentes de ningún lugar y se desvanecen al poco de nuevo, instante tras instante, en ningún lugar.

The World of Relaxation se reproduce en el canal de televisión por cable de nuestro hospital 7 veces cada día. Y así lo ha hecho durante décadas. Los médicos pueden «recetar» ese programa para ayudar a sus pacientes a gestionar mejor su dolor, ansiedad o problemas con la ansiedad, el dolor o el estrés, o para mejorar la relajación y bienestar y atenuar el estrés que acompaña a la hospitalización. Y, para ello, les entregan un pequeño folleto con las horas de emisión y algunas recomendaciones para su empleo y les sugieren «practicarlo», mientras están en el hospital, un par de veces al día. La práctica regular de meditación usando este programa es, en nuestra opinión, una dieta mucho más adecuada para los pacientes del hospital que la que habitualmente brindan los canales normales de televisión. Son muchos, a lo

largo de los años, los comentarios de pacientes que así lo confirman. El programa ha sido adquirido por centenares de hospitales de los Estados Unidos y Canadá y también está disponible en la red (www.betterlisten.com).

Hace mucho conecte con una mujer que utilizaba *The World of Relaxation* mientras estuvo ingresada en el centro médico de la Universidad de Nueva York que accedió a escribir para contar las circunstancias en las que lo utilizaba. Así fue como describió su experiencia:

31 de octubre de 1988

Estimado doctor Kabat-Zinn:

«Hay en ti más cosas buenas que malas» son palabras suyas que me han acompañado durante dos aterradoras operaciones de cáncer. Muchos de las ideas y pensamientos consoladores que ofrece su vídeo me han ayudado a conservar la cordura.

Cuando, al llegar la noche, las visitas se habían ido y me quedaba sola, encendía la televisión y conectaba el canal del centro médico de la NYU porque, de algún modo, me hice dependiente del consuelo que ofrecía. Todavía puedo ver su rostro frente a mí, como si se tratara de una experiencia personal. Usted ofrece una filosofía muy interesante que ayuda a la persona aterrada a ver las cosas con perspectiva, razón por la cual le estoy sumamente agradecida. He hecho todo lo posible por recordar la forma de practicar la relajación, pero todavía necesito la ayuda que el programa proporciona.

Muchos pacientes se reconfortaban también con su voz durante el tiempo que estuve en el hospital. Y, cuando daba los paseos preceptivos por el pasillo de mi planta, podía escuchar su voz procedente de distintas habitaciones. Recomendaba a todos los pacientes que sufrían que lo escuchasen y luego me lo agradecían por ello (y como mi primera estancia en el hospital duró 23 días, tuve la oportunidad de conocer a muchos). Todavía tengo dolores debido a mi última operación y aún estoy asustada, pero ha sido tanta la ayuda que me ha proporcionado que le estoy sumamente agradecida.

MEDITACIÓN DE LA BONDAD

Es posible encauzar la energía de la sanación en forma de atención plena y de corazón pleno hacia la relación que mantenemos con los demás y con nuestro propio cuerpo. El proceso que nos lleva a descubrir en nosotros sentimientos profundos de empatía, compasión y amor por los demás tiene efectos purificadores tanto en nuestra mente como en nuestro corazón. Y cuando abrimos la puerta a esos sentimientos pueden entrar, sin forzamiento ninguno, en nuestro corazón y pueden ser experimentados por uno y dirigidos luego hacia los demás. Hacerlo así puede ser muy beneficioso, fundamentalmente para uno mismo.

Habitualmente practicamos la meditación de la bondad guiada durante la sesión de día entero de la sexta semana para transmitir a los participantes el sabor del poder que tiene evocar sentimientos de bondad, generosidad, buena voluntad, amor y perdón y dirigirlos, en primer lugar, hacia uno mismo. La respuesta a esta práctica es invariablemente conmovedora y son muchas las lágrimas, tanto de alegría como de tristeza, que se derraman. Este tipo de meditación despierta, en muchas personas, acordes muy profundos. Puede liberarnos de la animadversión y el resentimiento y ayudarnos a cultivar fuertes emociones positivas. En el **capítulo 8** ya hemos hablado de algunos de los sentimientos que experimentan los participantes con este tipo de meditación. Para practicar la meditación de la bondad, empezamos con la conciencia de la respiración. Luego nos abrimos y evocamos conscientemente los sentimientos de amor y bondad hacia uno mismo, recordando quizás algún momento en el que nos hayamos sentido reconocidos y aceptados completamente por otro ser humano e invitamos a que esos sentimientos de bondad y amor recibidos afloren del recuerdo, se mantengan en la conciencia y sean experimentados corporalmente. Y luego nos decimos internamente frases sencillas como: «Que pueda liberarme de todo daño interno y externo; que pueda ser feliz, que pueda estar sano y que pueda vivir tranquilo». Imagina lo que podrías hacer si, diciéndote estas cosas, inclinases realmente tu corazón en la dirección hacia la que apuntan las palabras, sin pretender llegar a ningún lugar o sentir o pensar que deberías sentir algo especial. Observa tan solo, como si de un experimento se tratara, lo que realmente ocurre en tu interior cuando te entregas a esta práctica de todo corazón… o aunque solo sea un poco.

A continuación podemos pasar a hacer lo mismo con otra persona, quizás una persona próxima y que nos interese. Podemos contemplar la imagen de esa persona con el ojo de nuestra mente, al tiempo que sostenemos, en nuestro corazón, la sensación de esa persona mientras le deseamos cosas positivas como: «Que pueda ser feliz, que esté libre de dolor y sufrimiento, que pueda experimentar el amor y la alegría y que pueda vivir tranquila». Y lo mismo podemos hacer luego con seres queridos y conocidos como padres, hijos y amigos.

Después podemos elegir a una persona con la que, por la razón que sea, tenemos algún problema o dificultad o hacia la que experimentemos aversión o antipatía. No debe ser alguien que nos haya causado un gran daño, sino tan

solo alguien que nos resulta indiferente y por quien no sintamos ningún tipo de bondad. Una vez más, y solo si estás de acuerdo, puedes cultivar deliberadamente sentimientos de bondad, generosidad y compasión hacia esa persona, reconociendo y soltando luego deliberadamente los sentimientos de resentimiento y malestar que te genere y recordar, en su lugar, la necesidad de ver a esa persona como otro ser humano, tan merecedor de amor y bondad como tú, alguien que, como tú, tiene sentimientos, esperanzas y miedos y alguien que, como tú, también experimenta dolor y sufrimiento.

La práctica pasa luego por invocar a una persona que *nos haya provocado* algún tipo de daño. Este es un paso siempre opcional. En cualquier caso, no significa que uno tenga que perdonar a la persona por lo que nos ha hecho o por el daño que pueda haber provocado a los demás. Lo único que proponemos es reconocer que se trata, como nosotros, de un ser humano y que también, como nosotros, tiene sus aspiraciones, sufre y tiene el deseo de sentirse seguro y ser feliz. Y, como sufrimos por llevar sentimientos de daño, ira y hasta odio, la disposición de experimentar –aun de manera limitada y solo si somos receptivos al respecto– el hecho de dirigirnos amablemente a esa persona que tan difícil nos resulta y que tanto nos ha dañado, es una forma real de sacar a la luz nuestro sufrimiento y liberarlo dentro del entorno mayor de nuestra totalidad. Esto quizás no beneficie en modo alguno a la otra persona, pero lo cierto es que puede ser extraordinariamente beneficioso para uno. También existe, en este punto, la posibilidad de decidir perdonar a esa persona. Este impulso puede o no haberse desarrollado espontáneamente con el tiempo y la práctica continua de la meditación de la bondad, pero es a uno a quien le corresponde decidir incluir a esa persona en la práctica y en qué medida. Y si, de manera consciente o inconsciente, hemos dañado a alguien, siempre podemos evocar mentalmente a esa persona y pedirle perdón.

Este es un ejercicio que puede realizarse del mismo modo con personas que estén vivas o que hayan muerto. Y puede ir acompañado, en el momento en que pedimos perdón o perdonamos, de una sensación de profunda liberación. Se trata de un proceso de reconciliación profunda, que sucede en nuestro corazón y en nuestra mente, con las cosas tal como son en este momento y con el olvido de los sentimientos y daños del pasado. El cultivo de este ejercicio puede resultar muy liberador si seguimos nuestro propio camino, no nos empeñamos en forzar las cosas y tenemos en cuenta, como hacemos durante la práctica del yoga, nuestras fronteras y límites del momento.

La práctica prosigue a medida que ampliamos el campo de las personas que estamos dispuestos a incluir. Podemos dirigir la bondad hacia otras personas, conocidas o desconocidas, y quizás incluso a personas que vemos regularmente, pero que no conocemos, como el dependiente de la lavandería, el cajero del puesto de peaje o el camarero que habitualmente nos atiende. Y también podemos ampliar todavía más el horizonte, irradiando sentimientos de bondad hacia personas de cualquier parte del mundo que sufren, están oprimidas, se han visto seriamente traumatizadas y están profundamente necesitadas de bondad y de cuidado. Y la meditación puede ampliarse aún más, si queremos, hasta llegar a incluir en el campo de la bondad de nuestro corazón en todas direcciones no solo a las personas, sino a todos los seres vivos del planeta y hasta al mismo planeta que nos da la vida.

Finalmente, volvemos a nuestro cuerpo, volvemos a nuestra respiración y acabamos observando los efectos del proceso, acunando y aceptando cualquier sentimiento que se presente y tomando buena nota de los sentimientos de cordialidad, generosidad y amor que sintamos que irradian de nuestro corazón.

La práctica de la bondad me pareció, al comienzo, extraña y artificial. Me parecía una práctica muy diferente del espíritu de mindfulness, porque parecía sugerir que la meditación genera ciertas emociones, en lugar de ser conscientes y aceptar bondadosamente todas las emociones que puedan presentarse. Y dado que consideraba el cultivo de mindfulness como un acto radical de amor y bondad, me parecía superfluo, en el mejor de los casos, complementarlo con una práctica más especializada, porque parecía contradecir la orientación de no forzamiento y no acción características de mindfulness y podía confundir a quienes lo estuvieran cultivando.

Pero, cuando descubrí el poder que tiene el cultivo deliberado de la bondad, cambié rápidamente de opinión. Su práctica regular abre nuestro corazón y puede tornarnos más bondadosos con nosotros mismos y con los demás. También puede ayudarnos a ver que todos los seres son merecedores de bondad y compasión, así que, aun en el caso de que aparezcan dificultades, nuestra mente puede seguir viendo claramente y nuestro corazón permanecer abierto y no perderse en sentimientos negativos que, en última instancia, son autodestructivos.

A veces son necesarios, en el mejor de los casos, muchos años para debilitar el poder de nuestros hábitos mentales más limitadores y salir de

ellos. Para algunos de nosotros, al menos, la práctica de la sabiduría debe suavizarse con la práctica del amor y de la compasión, empezando por nosotros mismos. De otro modo, la sabiduría no será tal, porque sabiduría y compasión se incluyen una a otra y no están separadas. La interconexión que hay entre todas las cosas –y la no separación real entre uno y los demás– supone que no hay sabiduría real sin bondad y compasión, ni bondad y compasión real sin sabiduría.

La sanación, en suma, es más una transformación de la visión que una cura. Pasa por el reconocimiento de nuestra totalidad intrínseca y de nuestra interconexión con todo lo demás. Y, por encima de todo, implica volver a sentirnos en paz con nosotros mismos. Como ya hemos visto y seguiremos viendo en los próximos capítulos, esta forma de ser, arraigada en las prácticas de la REBAP, puede mejorar espectacularmente los síntomas de cualquier enfermedad, renovar nuestra capacidad de llegar a niveles más elevados de salud y bienestar y provocar incluso cambios cerebrales que pueden desempeñar un papel muy importante en estas transformaciones vitales.

14. MÉDICOS, PACIENTES Y PERSONAS: HACIA UNA VISIÓN INTEGRAL DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

En los últimos 15 años hemos asistido a tres grandes descubrimientos científicos que han cambiado profundamente nuestra visión del cuerpo, de la mente y del modo en que se influyen y determinan nuestra salud.

El primero de ellos es el fenómeno de la *neuroplasticidad*. Se ha demostrado que el cerebro es un órgano de experiencia continua que sigue modificándose y desarrollándose en respuesta a la experiencia durante toda nuestra vida hasta llegar a la vejez. Esta es una capacidad intrínseca del cerebro que se ve afectada por la exposición repetida a los cambios y el entrenamiento sistemático. Este descubrimiento puso patas arriba el dogma hasta entonces fundamental de la neurobiología, según el cual, a partir de los dos años, perdemos neuronas en el cerebro y en el sistema nervioso central a un ritmo acelerado a medida que envejecemos. Hoy en día, sin embargo, se sabe que el aprendizaje y la experiencia nos llevan a establecer nuevas conexiones sinápticas y que ciertas regiones cerebrales, al menos, pueden crear nuevas neuronas funcionales hasta llegar a la vejez. También ha aparecido un nuevo campo llamado *neurociencia contemplativa*, dedicado a investigar lo que puede enseñarnos, sobre el funcionamiento del cerebro, la conciencia y la relaciones entre la mente y el cuerpo, el estudio de los meditadores expertos, de las personas que son relativamente nuevas en la práctica regular de la meditación y de aquellos otros que han seguido programas basados en mindfulness como el REBAP.

El segundo gran descubrimiento es el campo de la *epigenética*, porque el genoma parece ser igualmente «plástico» de un modo que, hace solo unos años, nos hubiese parecido inimaginable. La epigenética se ocupa del estudio

detallado del modo en que nuestra experiencia, nuestra conducta, nuestro estilo de vida y hasta nuestras actitudes pueden determinar los genes de nuestros cromosomas que se activarán y los que, por el contrario, se desactivarán. Las implicaciones de este descubrimiento son muy profundas, porque sugieren que no somos, como creíamos, simples prisioneros de nuestra herencia genética, sino que tenemos una cierta capacidad de modular la expresión de nuestra herencia genética e influir, de ese modo, en nuestra vulnerabilidad a determinadas enfermedades. Y también sugiere que el cerebro en desarrollo del feto y del niño pequeño son extraordinariamente sensibles al estrés y otros factores medioambientales que pueden determinar, en un sentido positivo o negativo, lo bien y lo completamente que se desarrolle. Esto significa que, en determinados momentos del desarrollo (desde antes del nacimiento hasta bien entrada la adolescencia), el estrés puede poner en peligro las capacidades clave necesarias para el desarrollo óptimo del ser humano. Me refiero al aprendizaje (funcionamiento ejecutivo y capacidad de la memoria operativa), la capacidad de crecer óptimamente (corporización y coordinación motora gruesa y fina), la capacidad de gestionar nuestras emociones y nuestras relaciones sociales (empatía y decodificación de las emociones y las motivaciones subyacentes en uno mismo y en los demás a lo que, en ocasiones, se denomina *inteligencia emocional*) y la capacidad de curar (asumir perspectivas, empatía por uno mismo y procesamiento de estímulos relevantes sobre uno mismo).

La tercera revolución reciente en la ciencia y la medicina tiene que ver con el descubrimiento de los telómeros y de la enzima telomerasa, que los repara. Los telómeros son las estructuras que hay al final de todos nuestros cromosomas y que tan necesarias son para la división celular. Tras cada nueva división, los telómeros se «deshilachan» un poco y cuando, con el paso del tiempo, se han deshilachado completamente, la célula ya no puede seguir replicándose. Por este descubrimiento, realizado por Elizabeth Blackburn y sus colegas, de la Universidad de California de San Francisco, en 2009, recibió el premio Nobel. Después de descubrir que el estrés acorta los telómeros, Blackburn y sus colegas empezaron a investigar los efectos de mindfulness y otras prácticas meditativas como medida de protección contra el acortamiento de la telomerasa, con resultados inicialmente muy prometedores, según los cuales la velocidad a la que nuestros telómeros se degradan y

acortan depende mucho del modo del estrés que soportamos y del modo en que nos enfrentamos a él.

Estos revolucionarios descubrimientos y su efecto global, en las últimas décadas, en las ciencias de la vida nos han dejado en una encrucijada muy prometedora de la evolución de la medicina, las ciencias médicas y las instituciones sanitarias. Son muchas las cosas que, sobre los detalles de la estructura y el funcionamiento de los organismos vivos en cada nivel y, muy especialmente, en los seres humanos, nos ha enseñado el Proyecto del Genoma Humano y el desarrollo de los campos de la genómica y la proteómica. La investigación biológica avanza a un ritmo febril y cada día aprendemos cosas nuevas. Desde 1944, el año en el que se demostró que el ADN era el material genético, la biología molecular ha revolucionado por completo la práctica de la medicina, proporcionándole una amplia base científica que no solo ha demostrado ser muy exitosa en muchos campos, sino que sigue siendo muy prometedora.

Son muchas las cosas que actualmente sabemos sobre el fundamento genético y molecular de un gran número de enfermedades, incluidos muchos tipos de cáncer, y estamos dándonos cuenta de que, debido a la singularidad de nuestros genomas, diferentes personas pueden experimentar de manera diferente la misma enfermedad y requieren, en consecuencia, intervenciones farmacológicas específicamente orientadas. También disponemos de una amplísima y creciente batería de fármacos para enfrentarnos a las enfermedades infecciosas y regular muchas de las respuestas fisiológicas que se producen cuando nuestro cuerpo se descontrola. Hoy sabemos que la alteración, por mutación, de ciertos genes que habitualmente controlan el funcionamiento celular (los llamados protooncogenes) puede propiciar el desarrollo de tumores y cánceres. Asimismo sabemos muchas más cosas sobre la prevención y tratamiento de las enfermedades coronarias que hace 10 años. Si se descubre a tiempo, la persona que padece o acaba de padecer un infarto puede recibir una inyección en sangre de una enzima llamada TPA (o estreptoquinasa) que disolverá el coágulo culpable alojado en una de las arterias coronarias y reducirá considerablemente el daño al músculo cardiaco. Son muchas, como ya hemos dicho, las cosas que sabemos sobre la prevención de la enfermedad. Y, en este dominio, nuestro sistema médico y nuestra política sanitaria se han quedado muy cortas por lo que se refiere a llevar a la práctica lo que conocemos sobre prevención de la enfermedad. Enseñar a las

personas a gestionar mejor su salud y su bienestar supondrá un ahorro extraordinario para la sociedad. Aquí es donde la medicina participativa, incluida la REBAP y otros enfoques basados en mindfulness a la salud y el bienestar, puede desempeñar un papel muy importante en la mejora de la salud global de la sociedad y reducir considerablemente, al mismo tiempo, el elevado coste económico que, para la sociedad, supone no prevenir enfermedades debidas a la pobreza, la falta de educación o la falta de voluntad política. Un síntoma escandaloso de esto es el hecho de que los Estados Unidos ocupen el 37.º lugar en esperanza de vida y el 50.º en mortalidad infantil.

La medicina hace hoy en día un uso rutinario de sofisticadas tecnologías de diagnóstico controladas por ordenador, entre las cuales cabe destacar la sonografía, el escáner TAC, la TEP y la RMN, que permiten a los médicos observar, de modos muy diversos, lo que sucede en el interior del cuerpo y realizar un diagnóstico más exacto. También podemos advertir el mismo tipo de avances tecnológicos en los procedimientos quirúrgicos, como el uso rutinario de láseres para realizar minuciosas recomposiciones de desprendimiento de retina y conservación de la vista; caderas y articulaciones de rodilla artificiales que permiten devolver, a personas que padecen de una artritis grave, la capacidad de caminar y hasta de correr; el *bypass*, y el trasplante de órganos.

Pero, por más cosas que sepamos sobre la enfermedad y que hayamos mejorado mucho en el diagnóstico y tratamiento de un gran número de enfermedades, todavía son muchas más las que desconocemos. La medicina moderna está lejos de haber erradicado o controlado la enfermedad. A pesar del rápido avance de la genética, la biología celular y molecular y la neurociencia, nuestra comprensión de la biología de los organismos vivos, aun de los más sencillos, sigue siendo todavía muy rudimentaria. Y por lo que respecta a la capacidad de la medicina para detectar determinadas enfermedades y las personas que las padecen, nuestros límites son muy reales y nuestra ignorancia, inmensa.

Como es natural, confiamos mucho en la medicina moderna debido a sus espectaculares éxitos, pero, al mismo tiempo, estamos muy poco informados sobre lo que ignora y lo que todavía queda fuera de su alcance. A menudo no nos damos cuenta de sus límites hasta que nuestro cuerpo o el cuerpo de un ser querido sufre o se enfrenta a una enfermedad, trastorno o diagnóstico, en cuyo

caso nos sentimos desilusionados, frustrados y hasta enfadados por la discrepancia que existe entre nuestras expectativas sobre lo que creemos que la medicina puede hacer y lo que, en realidad, hace.

Es muy injusto culpar al médico por los límites del conocimiento moderno. A fin de cuentas, hay muy pocas curas médicas para enfermedades y dolencias crónicas (como para muchas formas de dolor), aunque constituyan una de las principales causas de sufrimiento, incapacidad y muerte. Es mucho más fácil prevenirlas, en la medida de lo posible, que conseguir un tratamiento adecuado. Pero la verdadera prevención, especialmente la que implica cambios de estilo de vida y la reestructuración de nuestras prioridades sociales, sigue siendo un auténtico reto. Hay muchas enfermedades cuyo origen sigue resultándonos completamente desconocido o está íntimamente ligado a factores sociales como la pobreza y la explotación social, las condiciones laborales peligrosas, las condiciones medioambientales tóxicas o estresantes, los hábitos culturales muy arraigados y el uso galopante de antibióticos que generan superbacterias resistentes, factores, todos ellos, que quedan fuera de la influencia directa de la medicina y de la ciencia que hoy en día conocemos.

Aunque sepamos muchas cosas sobre la biología molecular de ciertos cánceres y haya tratamientos –y hasta curas– muy eficaces para algunas formas de cáncer, es muy poco todavía lo que, al respecto, sabemos y no existe, para muchos de ellos, tratamiento eficaz. Pero, aun en tales casos, siempre hay personas que sobreviven mucho más tiempo del que se esperaba. Y se sabe incluso de tumores que han experimentan una regresión o desaparecen solos en ausencia de tratamiento médico alguno. Y, aunque la medicina no sepa el porqué, lo cierto es que estas cosas ocurren, algo que es una fuente de esperanza para quienes han agotado las alternativas que le proporciona la medicina tradicional. Es en este punto donde nuestra comprensión de los factores epigenéticos y del modo en que podemos movilizarlos a través de cambios de estilo de vida, incluida la meditación, puede implicar una gran diferencia.

Muchos médicos reconocen, por haberlo observado directamente en sus pacientes, el papel desempeñado por la mente y los factores sociales en la salud y la sanación, algo a lo que, a veces, se refieren con expresiones tan poco técnicas como «voluntad de vivir». Se trata de algo que nadie entiende y que suele ser explicado como algo místico, cuando han fracasado las opciones que nos ofrecía la medicina tradicional (como, por ejemplo, la imposición de

manos). Es una forma de decir «eso es todo lo que podemos hacer, pero sabemos que existen "milagros" que la medicina tradicional no puede explicar o no sabe cómo conjurar».

La capitulación emocional de quien, creyendo que va a morir, renuncia a toda esperanza puede inclinar a su organismo en contra de la recuperación. Se sabe que las motivaciones personales influyen en la supervivencia. El estado emocional y el apoyo de familiares y amigos pueden implicar una gran diferencia en el modo en que las personas se enfrentan a una enfermedad grave y al envejecimiento.

Hasta hace muy poco, sin embargo, los médicos no recibían la menor formación –si es que recibían alguna– para ayudar a los pacientes a utilizar sus recursos internos que, a fin de cuentas, son los mejores aliados en el proceso de sanación, o saber cuándo podían estar socavándolos inconscientemente.

La sofisticación científica y tecnológica de la medicina tradicional trata, en la práctica, con demasiada frecuencia, al paciente de un modo impersonal, como si nuestro conocimiento de la medicina fuese tan poderoso que la comprensión, cooperación y colaboración del paciente en el tratamiento careciesen de toda importancia. El médico que asume una actitud que, por acción u omisión, hace sentir a su paciente inepto, ignorante o, de algún modo, culpable de la enfermedad o de su falta de respuesta al tratamiento, o que simplemente ignora sus sentimientos, es un claro ejemplo de mala praxis médica.

Un importantísimo aforismo de la medicina tradicional, comentado por vez primera en 1926 por Francis W. Peabody, de la Harvard Medical School, y que deberían recordar más a menudo los profesionales de la salud es el que afirma: «El secreto de cuidar al paciente estriba en cuidar al paciente». En un encuentro óptimo entre paciente y médico, ambos cuentan con su propia área de experiencia y desempeñan roles esenciales en el proceso de sanación, lo que comienza, a ser posible, en la primera entrevista, antes incluso de haber llegado a un diagnóstico. Independientemente de que conduzcan o no a un resultado «exitoso», hay que respetar y preservar la dignidad del paciente en toda la secuencia de encuentros.

No es de extrañar que los médicos tengan que enfermar para darse cuenta de las pequeñas –y no tan pequeños– faltas de sensibilidad del sistema sanitario que despojan al paciente de su dignidad y de su sensación de control. Pues,

hasta que no experimentan la transición que les convierte de «médicos» en «pacientes», es difícil que se den cuenta de que, el simple hecho de asumir el rol de enfermo les expone y les torna, sin dejar de ser la misma persona, vulnerables a la pérdida de control y la reducción de la dignidad. Y, si esto es lo que ocurre con los médicos, que entienden estas cosas mucho mejor que la mayoría de la gente, no es difícil imaginar lo alienante que puede resultar el sistema sanitario para quienes carecen del conocimiento y comprensión necesarios a la hora de entender la situación por la que están pasando.

Cuando enfermamos, buscamos ayuda médica e inevitablemente asumimos el papel de «pacientes» porque, al preocuparnos naturalmente por las implicaciones de nuestra enfermedad, nos tornamos psicológicamente vulnerables. Y aunque nuestro cuerpo reciba toda la atención, también nos hallamos, en la mayor parte de los casos, en una posición de ignorancia y poca autoridad con respecto al médico. Esa es una situación que nos deja muy expuestos a los mensajes, tanto verbales como no verbales, que recibimos de nuestro médico y que pueden facilitar u obstaculizar, si este carece de sensibilidad y es incapaz de tener en cuenta los efectos de su conducta sobre sus pacientes, el proceso curativo.

La siguiente anécdota, contada por Bernard Lown, el eminente cardiólogo de la Harvard Medical School y del Brigham and Women's Hospital,[22] sobre un caso que vivió mientras estudiaba, ilustra perfectamente lo que acabamos de comentar:

> El recuerdo de esta experiencia todavía me despierta un escalofrío de incredulidad. Ocurrió hace unos treinta años, cuando yo disfrutaba de una beca de postdoctorado con el doctor S.A. Levine, profesor de cardiología del Harvard Medical School y del Peter Bent Brigham Hospital. El doctor Levine era un agudo observador de la escena humana, tenía una presencia impresionante, estaba dotado de una memoria prodigiosa y era muy preciso en sus comentarios. Era, en todos los sentidos, el perfecto médico de cabecera. Semanalmente dirigía, en el hospital, una clínica para pacientes con problemas de corazón. Después de que los jóvenes residentes examinásemos al paciente, pasaba brevemente para comprobar la exactitud de nuestras observaciones y sugería precisar más el diagnóstico o realizar cambios en el tratamiento. Su trato con los pacientes era muy convincente y tranquilizador y estos veneraban cada una de sus palabras. Una de mis primeras pacientes era una mujer a la que llamaremos Mrs S., una bibliotecaria de mediana edad bien conservada que padecía un estrechamiento de la tricúspide, una de las válvulas del lado derecho del corazón. Había llegado con una insuficiencia cardiaca leve y un ligero edema en los tobillos que no le impedían, sin embargo, continuar con su trabajo ni desempeñar eficazmente las tareas caseras. Le habían recetado digitalina e inyecciones semanales de un diurético mercurial. El doctor Levine, que hacía diez años que la atendía, la saludó cordialmente y, dirigiéndose al amplio séquito de médicos que le seguíamos, dijo: «Esta mujer padece una ET» y, sin mediar más palabra, abandonó la habitación.

Apenas salió, sin embargo, el aspecto de Mrs S. experimentó un cambio brusco. Parecía estar asustada y muy nerviosa y empezó a hiperventilar y respirar rápidamente. Tenía la piel empapada en sudor y su pulso superaba las 150 pulsaciones por minuto. Al volver a examinarla descubrí sorprendido que la auscultación de sus pulmones, que minutos antes estaban perfectamente, ponía de relieve un sonido burbujeante en sus bases. Se trataba de una situación extraordinaria, porque con obstrucción de la válvula derecha del corazón, los pulmones están libres de la acumulación de exceso de fluido.

Cuando le pregunté a Mrs. S por las razones de su súbito trastorno, me dijo que el doctor Levine había dicho que padecía una ET, lo que ella interpretó equivocadamente como que padecía una «enfermedad terminal». Al principio, su confusión del significado del acrónimo médico ET, es decir, «estenosis de la tricúspide», por «enfermedad terminal», me pareció muy divertida, pero la diversión no tardó en trocarse en miedo al ver que mis palabras no solo no lograban tranquilizarla, sino que su congestión seguía empeorando. Al poco tiempo, sufría de un edema pulmonar masivo. Ninguna de las heroicas medidas adoptadas lograron aliviar la congestión. Yo traté de localizar al doctor Levine, pero me resultó imposible dar con él. Poco después, ese mismo día, Mrs S. murió de una insuficiencia cardiaca irreversible. El recuerdo de ese trágico incidente, que tan claramente pone de relieve el poder de la palabra de un médico, todavía me hace temblar.

Esta anécdota ilustra la microanatomía de una rápida y dramática interacción entre la mente y el cuerpo que acabó, por más increíble que parezca, provocando la muerte de la paciente. Nosotros advertimos, a través del relato del doctor Lown, la aparición de un determinado pensamiento en la mente de la paciente desencadenado por el uso de un término técnico sin explicar por parte de su médico, al que la paciente, dicho sea de paso, tenía en alta consideración. La idea de que su situación era terminal, aunque completamente errónea, *se vio interpretada por ella como si de la verdad se tratara* y provocó una reacción psicofisiológica inmediata. Su creencia en ese pensamiento se hallaba tan firmemente arraigada que no hizo el menor caso a las palabras tranquilizadoras de otro médico que le insistía en que se trataba de un malentendido. Su mente se hallaba, en ese momento, a merced de la ansiedad y el miedo, un estado emocional que desbordaba los mecanismos reguladores que habitualmente utilizaba su cuerpo para conservar el equilibrio fisiológico. Y, como resultado de ello, su cuerpo cayó en una grave reacción de estrés de la que nadie, ni ella ni sus médicos, lograron sacarla. Y tampoco sirvieron de nada, una vez puesta en marcha la letal secuencia de acontecimientos provocada por un comentario inocuo, aunque expresado de un modo poco sensible, las heroicas medidas de rescate y apoyo vital de uno de los mejores hospitales del mundo.

La anécdota del doctor Lown ilustra perfectamente el extraordinario poder que tienen las creencias profundamente arraigadas que, pese a no ser más que meros pensamientos, tienen un efecto sobre nuestra salud. En última instancia,

los efectos que nuestros pensamientos y emociones tienen en nuestra salud se asientan en la actividad del cerebro y el sistema nervioso, y en su efecto profundo e inmediato en nuestra fisiología. Esto significa que la relación que mantenemos con nuestros pensamientos y emociones puede tener, tanto en el presente como a largo plazo, un efecto muy importante en nuestra calidad de vida y en nuestra salud. La anécdota del doctor Lown también pone de relieve que, si esa mujer se hubiese mostrado un poco menos reactiva y algo más dispuesta a cuestionar la exactitud de su interpretación de un comentario ambiguo, habría podido desembarazarse de su creencia el tiempo suficiente como para tener en cuenta la veracidad de la afirmación del doctor Lown y escuchar sus comentarios tranquilizadores de que estaba equivocada; quizás ni siquiera hubiese muerto. Lamentablemente, sin embargo, en el momento del incidente carecía de esa flexibilidad mental mientras el doctor Levine trataba, como mejor se le ocurría, de enderezar las cosas. Quizás creyera demasiado en su médico y muy poco en sí misma. Sea como fuere, la anécdota del doctor Lown evidencia claramente que la causa directa de la muerte de Mrs. S fue su reacción emocional a una interpretación equivocada de un comentario ambiguo pronunciado por su médico.

Si el doctor Levine no hubiese abandonado tan aprisa la habitación, se habría dado cuenta –como no tuvo problema alguno en hacer el doctor Lown– del efecto de sus palabras en su paciente y de la angustia que le habían provocado. Y si, en tal caso, le hubiese preguntado por su súbita reacción de ansiedad, habría podido aplacar ahí mismo sus temores e impedir la lamentable secuencia de acontecimientos que se desencadenaron.

Aunque la muerte, en tales circunstancias, suele ser poco corriente en la práctica médica, el dolor, la ansiedad y, en ocasiones, la humillación que experimenta el paciente que se halla en manos del sistema sanitario lamentablemente no lo son. Muchas de estas cosas podrían evitarse si los médicos recibieran algún tipo de entrenamiento para no limitarse a prestar una atención exclusiva a las dimensiones estrictamente físicas del cuidado del paciente y tuvieran también en cuenta otras observaciones de naturaleza psicológica y social. Y, en este sentido, queremos decir que cada vez es mayor la atención prestada a este tipo de entrenamiento.

Muchos médicos se muestran, tanto por constitución psicológica como por el juramento hipocrático que dice «primero no dañar», naturalmente sensibles y proactivos a esta dimensión de la relación médico-paciente. Y, para no

dañar, obviamente, es necesario que el médico sea consciente instante tras instante del modo en que el paciente recibe la interacción con él porque, de otro modo, carecerá de criterio para valorar el efecto, en el paciente, de sus comentarios y de su forma de ser. Mindfulness proporciona ese criterio. Lo que la mayoría de los pacientes quieren de sus médicos es ser vistos y escuchados. Y esto, obviamente, requiere del médico que sea diestro en escuchar las preocupaciones del paciente, incluidas aquellas que se resiste a comentar.

Este es un aspecto que está teniéndose más en cuenta en la formación tanto de los estudiantes de medicina como de los médicos residentes. Y algunos médicos, como Ron Epstein, por ejemplo, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Rochester, están articulando el valor de mindfulness en la práctica médica y publicando sus opiniones y los resultados de sus investigaciones en las más prestigiosas revistas de medicina. En un artículo publicado en el *Journal of the American Medical Society* titulado «Mindful Practice», el doctor Epstein señala la importancia de que los médicos «presten atención, durante el desempeño de sus actividades cotidianas, a sus propios procesos físicos y mentales» y llega a decir que «esta reflexión crítica [sobre su propia vida] les enseña a escuchar atentamente la angustia de sus pacientes, reconocer sus errores, perfeccionar sus habilidades técnicas, tomar decisiones basadas en las pruebas e identificar sus valores, de modo que puedan actuar con una mayor compasión, competencia técnica, presencia y comprensión». Junto a sus colegas Mick Krasner, Tim Quill y otros, estos investigadores médicos de la Universidad de Rochester han sido pioneros en la elaboración de un programa de comunicación atenta para médicos de atención primaria que reduce claramente el *burnout* (es decir, el agotamiento emocional), la despersonalización (que consiste en tratar a los pacientes como objetos) y la baja sensación de logro. El programa «estaba asociado a mejoras sostenidas a corto plazo en el bienestar y a las actitudes asociadas al cuidado centrado en el paciente».[23]

Los orígenes de este movimiento se remontan, en parte, al trabajo pionero llevado a cabo por el doctor George Engel, figura líder, durante décadas, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Rochester, donde revolucionó la enseñanza de los estudiantes de medicina y de los médicos residentes subrayando la importancia de formarlos para que se interesaran por las preocupaciones psicológicas y sociales de sus pacientes con el mismo esmero

y rigor científico con el que estudiaban los informes de laboratorio y las radiografías, pongamos por caso. El doctor Engel esbozó un modelo de amplio espectro de la práctica de la medicina que tiene en cuenta la importancia de los factores psicológicos y sociales en la salud y la enfermedad y adopta una perspectiva sistémica (véase el **capítulo 12**) sobre la salud y la enfermedad, tratando al paciente como una persona total. El *modelo biopsicosocial* del doctor Engel influyó así en toda una generación de jóvenes médicos que se vieron alentados y entrenados para ir más allá de los límites del modelo médico tradicional propio de su época.

Hasta la puesta en marcha del modelo del doctor Engel, el currículo de la enseñanza de la medicina moderna no había tenido en cuenta el efecto de los factores psicológicos en la enfermedad física aunque, desde la época de Hipócrates, se reconocía el importante –y, en ocasiones, fundamental– papel desempeñado por la mente en la salud y en la enfermedad. La práctica exclusión del dominio de la mente de las principales corrientes de la medicina se debía fundamentalmente al hecho de que, desde la época de Descartes, en el siglo XVII, el pensamiento científico occidental había escindido la totalidad del ser en los dos dominios esencialmente separados de soma (cuerpo) y psique (mente). Y, por más convenientes que, en un determinado nivel, sean estas categorías para facilitar la comprensión, se ha tendido a olvidar que la mente y el cuerpo solo están separados por el pensamiento. Esta forma dualista de pensar y de ver ha impregnado tanto la cultura occidental que ha acabado soslayando por completo la importancia de las interacciones entre el cuerpo y la mente en la salud en tanto dominio legítimo de investigación científica. Este es un dualismo que se refleja incluso en nuestro uso convencional del lenguaje, lo que limita el modo en que pensamos sobre la no separación entre mente y cuerpo. Nosotros decimos que «tenemos un cuerpo» y hablamos de «mi cuerpo», pero no nos preguntamos «¿Qué es eso que afirma estar separado del cuerpo y tenerlo como si de una posesión o de una pertenencia se tratara?». Este paisaje y el lenguaje utilizado para referirnos a él solo han empezado a cambiar en las últimas décadas, a medida que han ido evidenciándose cada vez más las debilidades e inconsistencias del paradigma dualista. Y esta aceptación se debe en parte al advenimiento de la neurociencia contemplativa, que está demostrando que el entrenamiento de la mente mediante la práctica meditativa genera, en los practicantes avanzados, pautas neuronales que nunca se habían visto, un ejemplo de la forma en que la

mente no material (psique) modifica el cerebro material (soma) y pone así de relieve una totalidad mucho más inconsútil.

Una de las debilidades más patentes del modelo biológico estándar ha sido su fracaso en explicar por qué, estando expuestos a los mismos agentes patógenos y circunstancias medioambientales, hay personas que enferman y otras no. Aunque la variabilidad genética puede dar cuenta de algunas diferencias en la resistencia a la enfermedad, otros factores también parecen desempeñar un papel igualmente importante. El modelo biopsicosocial propone que los factores psicológicos y sociales pueden proteger a la persona de la enfermedad o aumentar, por el contrario, su vulnerabilidad. Entre esos factores cabe destacar las creencias y actitudes de la persona, lo apoyada y querida que se sienta por familiares y amigos, el estrés psicológico y medioambiental al que se vea expuesta y las conductas sanas de la persona. El descubrimiento de que el sistema inmunitario puede verse afectado por factores psicológicos respaldó el modelo biopsicosocial proporcionando una explicación biológica plausible de las interacciones entre la mente y el cuerpo. El advenimiento de disciplinas especializadas como la neurociencia cognitiva, la neurociencia afectiva y la neurociencia contemplativa quizás pueda dilucidar también otras vías biológicas que vinculen la mente al cuerpo y dilucidar también, en consecuencia, su influencia en la salud y en la enfermedad.

Otro elemento importante que subraya la necesidad de tener en cuenta el papel desempeñado por la mente para un modelo más exacto de la salud y de la enfermedad ha sido siempre el *efecto placebo*, un fenómeno bien conocido para el que el modelo biomédico estándar carece de explicación. Son muchos los estudios realizados a lo largo de los años que han demostrado fehacientemente que, cuando la persona cree estar tomando un determinado medicamento, presenta los efectos clínicos típicos del medicamento en cuestión, aunque lo que realmente esté recibiendo no sea el medicamento, sino una píldora de sacarina a la que se conoce como placebo. Hay veces en que la magnitud del efecto placebo es parecida a la del medicamento. Este es un fenómeno que solo puede ser explicado asumiendo que la creencia de estar tomando un medicamento poderoso influye, de algún modo, en el cerebro y en el sistema nervioso creando un estado corporal semejante al producido, a nivel molecular, por el medicamento. Y ello sugiere que, sea cual fuere el

medicamento en cuestión, las creencias de la persona pueden cambiar o imitar su funcionamiento bioquímico. El poder de la sugestión también descansa en la raíz del fenómeno de la hipnosis que, desde hace mucho tiempo, se sabe que puede influir espectacularmente en actividades humanas muy diversas, como la memoria y la percepción del dolor. Y, obviamente, el modelo médico estándar tampoco puede explicar el fenómeno hipnótico.

Otro factor que ha influido poderosamente en el avance hacia una visión más amplia de la salud y de la enfermedad llegó con la aceptación de la acupuntura en Occidente. El momento crítico se produjo cuando James Reston, del *New York Times*, sufrió una perforación de apéndice mientras estaba en China y se vio sometido a una operación en la que se utilizó acupuntura para aliviar el dolor postoperatorio de la operación, que fue realizada bajo anestesia química. Y, como la acupuntura se basa en el modelo clásico chino de la salud y de la enfermedad que tiene 5 000 años de antigüedad, y el tratamiento consiste en estimular determinadas vías energéticas (llamadas *meridianos*), no hay, en el pensamiento médico occidental, base anatómica alguna para explicar su funcionamiento, obligando así al marco de referencia occidental a ampliarse hasta incluir, al menos, la posibilidad de diferentes formas de contemplar el cuerpo que conduzcan a diagnósticos y tratamientos médicos eficaces.

Los estudios llevados a cabo, a comienzos de los años 1970, por el doctor Herbert Benson, de la Harvard Medical School, con personas que practicaban una forma de meditación conocida como meditación trascendental (o MT) demostraron que la meditación puede producir una pauta de cambios fisiológicos significativos a la que denominó *respuesta de relajación*. Entre ellos cabe destacar la reducción de la presión arterial, la disminución del consumo de oxígeno y la reducción general del nivel de excitación. El lector Benson proponía que la respuesta de relajación era el opuesto fisiológico de la *hiperexcitación*, es decir, el estado que experimentamos cuando estamos estresados o nos sentimos amenazados. Su hipótesis era que el cultivo regular de la respuesta de relajación podía tener una influencia positiva en la salud y protegernos de alguno de los efectos más dañinos del estrés. El doctor Benson señaló que todas las tradiciones religiosas tienen formas de provocar esta respuesta y que existe un tipo de sabiduría asociada a la oración y a la meditación que es relevante para la salud del cuerpo y merece ser investigada. Estudios más recientes han demostrado que el entrenamiento en la respuesta de

relajación puede tener efectos epigenéticos espectaculares, disparando el «encendido» y «apagado» de centenares de genes. Hallazgos epigenéticos semejantes han sido descubiertos también por el doctor Dean Ornish (véase el **capítulo 31**) en varones con cáncer de próstata que habían seguido su programa de cambio de estilo de vida que incluye meditación y una dieta vegetariana baja en grasas. Muchos de los genes que, en ese estudio, estaban desactivados, se sabe que están implicados en el desarrollo del cáncer y de procesos inflamatorios.

Volviendo a la época de finales de la década de los 1960 y durante los años 1970, la temprana investigación en lo que se denominó *biofeedback* y autorregulación demostró que, cuando reciben *feedback* de una máquina que les muestra cómo están desempeñándose, el ser humano puede aprender a controlar muchas funciones fisiológicas que anteriormente se consideraban involuntarias, como el latido cardiaco, la temperatura de la piel, la respuesta galvánica de la piel, la presión sanguínea y las ondas cerebrales. Esta investigación fue dirigida por los doctores Elmer y Alice Green, de la Menninger Foundation, los doctores David Shapiro y Gary Schwartz, de la Harvard Medical School, el doctor Chandra Patel en Inglaterra, y muchos otros. Muchos de estos estudios de *biofeedback* utilizaban la relajación, la meditación o el yoga para ayudar a las personas a aprender a regular sus respuestas corporales.

En el año 1977, apareció un libro que reunía, por vez primera, muchas de estas tendencias y las explicaba en un lenguaje accesible al público en general. Titulado *Mind as Healer: Mind as Slayer* y escrito por el doctor Kenneth Pelletier, este libro presentaba una amplia panoplia de pruebas que demostraban el importante papel que la mente desempeñaba en la enfermedad y que también, en consecuencia, puede desempeñar en la salud. El libro, que ha acabado convirtiéndose en un clásico sobre el tema, despertó un considerable interés en las interacciones entre la mente y el cuerpo, y en la necesidad de asumir la responsabilidad por la propia salud en lugar de esperar a que se debilite debido al estrés y buscar entonces cuidado médico para mejorar las cosas.

En su momento, los escritos de Norman Cousins contribuyeron muy positivamente a despertar el interés del público por la necesidad de asumir la responsabilidad de la propia salud. Los libros en los que Cousins relataba sus experiencias con la enfermedad y su determinación a asumir la

responsabilidad primaria de la curación retirándola de la mano de sus médicos despertaron mucha controversia y debate dentro del ámbito médico. En su libro *Anatomía de una enfermedad*, Cousins relata detalladamente sus esfuerzos por superar una enfermedad degenerativa del colágeno valiéndose, entre otras cosas, de una terapia de la risa (que parece ser un estado profundamente sano de armonía e integración entre la mente y el cuerpo) prescrita por él mismo. El cultivo de estados emocionales positivos a través del humor y el hecho de no tomarse muy en serio, aun en medio de circunstancias que ponen en peligro la propia vida, desempeñó, según Cousins, un papel muy importante en su proceso de sanación, algo que resuena mucho con el espíritu de Zorba que, en medio de la catástrofe vital más completa, se entrega al canto y el baile.

En su libro *The Healing Heart*, Cousins describe sus experiencias posteriores a un infarto que sufrió años después de su experiencia con la grave enfermedad del colágeno. En ambos libros cuenta cómo abordó esas enfermedades estudiando el conocimiento médico y las limitaciones de la época y pasa luego a describir cómo llegó a elaborar su inteligente e idiosincrático curso de recuperación, en estrecha colaboración con sus perplejos médicos.

Debido a su fama como editor de la hoy extinta *The Saturday Review* y de su conocimiento de la medicina, Cousins recibió un trato muy especial de sus médicos. Hablando en términos generales, se mostraron muy tolerantes con sus ideas y su deseo de participar activamente en todos los aspectos del proceso de toma de decisiones de su tratamiento médico mucho antes de que esa fuese una práctica común.

Pero esto no es algo que deba limitarse a Norman Cousins, sino que cualquiera que desee participar en el proceso de recuperación de su enfermedad merece este tipo de «colaboración para el tratamiento» con sus médicos y con el sistema sanitario. Y, para que esto se lleve a cabo, tenemos que pedir información y explicaciones a nuestros médicos e insistir en la necesidad de implicarnos activamente en las decisiones que nos conciernan. Son muchos los médicos que ven con buenos ojos y alientan este tipo de interacción con sus pacientes. Cousins inspiró a muchas personas enfermas, como también a muchos de los médicos que le trataban, a considerar que el papel activo del paciente es una faceta muy importante del proceso de la sanación. Muchos de nosotros, sin embargo, nos sentimos intimidados por la

autoridad de los médicos. Y esto es especialmente cierto cuando tenemos poco o ningún conocimiento de medicina y nos sentimos vulnerables. Si este es el caso, nos costará más afirmarnos y mantener el equilibrio mental y la confianza en nosotros mismos. Prestar una atención plena a los encuentros que mantenemos con nuestros médicos, tanto antes de verlos como durante la consulta, puede ayudarnos a esbozar y formular las preguntas que nos acucian y a defendernos también mejor.

Otro factor que, aunque sea de manera indirecta, ha impulsado a la medicina hacia un nuevo paradigma se deriva de la revolución que, desde comienzos del siglo XX, ha experimentado la ciencia de la física y que todavía prosigue con el reciente descubrimiento del bosón de Higgs y el continuo debate sobre teoría de cuerdas, supersimetría y la naturaleza última de la materia, la energía y el espacio, incluida la cuestión de la existencia de uno o muchos universos. La más rigurosa de las ciencias físicas se ha reconciliado con los nuevos descubrimientos mostrando que, en el más profundo y fundamental de los niveles, resulta imposible describir y entender, en términos convencionales, la naturaleza del mundo. Las ideas básicas de que las cosas son *lo que* son, que están *donde* están y que un determinado conjunto de circunstancias siempre provoca la misma cosa deben revisarse cuando aspiramos a entender el mundo de lo muy pequeño y de lo muy grande. Hoy en día, por ejemplo, se sabe que las partículas subatómicas (es decir, los electrones, los protones y los neutrones) que configuran el átomo del que todas las sustancias, incluidos nuestro cuerpo, están compuestos, tienen propiedades que, en ocasiones, son ondiculares y, en otras, se asemejan a partículas; además tampoco podemos decir con completa certeza que, en un determinado momento, tienen tal o cual energía y, a ese nivel de la realidad física, solo es posible describir las conexiones entre los acontecimientos en términos probabilísticos.

Para poder describir lo que descubrieron en el interior del átomo, los físicos tuvieron que ampliar drásticamente su visión de la realidad. Entonces acuñaron el término *complementariedad* para transmitir la idea de que una cosa (un electrón, por ejemplo) puede tener, dependiendo del método que utilicemos para identificarlo, dos conjuntos de propiedades físicas completamente diferentes y aparentemente contradictorias (es decir, mostrarse como onda o como partícula). Luego se vieron obligados a invocar el principio de *incertidumbre* como ley fundamental de la naturaleza para explicar que podemos conocer la posición de una partícula subatómica o su

momento, pero no ambas cosas a la vez. Y también se vieron obligados a desarrollar la noción de *campo cuántico*, según el cual la materia no puede separarse del espacio que la rodea, es decir, que las partículas son meras «condensaciones» de un campo continuo que se extiende por doquier. Desde esta descripción del mundo, quizás no resulte significativo preguntarse qué es lo que «causa» la aparición o desaparición de la materia del vacío, aunque se sabe que tal cosa ocurre. Estas nuevas descripciones de la realidad, de la estructura interna de los átomos que configuran nuestro cuerpo y del mundo se hallan tan lejos de nuestra forma habitual de pensar y experimentar que nos obligan a cambiar nuestro modo habitual de concebir el mundo.

Estos revolucionarios conceptos, con los que los físicos llevan lidiando hace más de un siglo, han ido impregnando lentamente nuestra cultura y nos han obligado a pensar en formas complementarias y alternativas de conocimiento. Y ello significa que ahora resulta más aceptable postular por ejemplo que, aunque la ciencia y la medicina nos ofrezcan una determinada descripción de la salud, esta descripción puede no ser la única válida. La noción de complementariedad nos recuerda que todos los sistemas de conocimiento pueden ser incompletos y deben ser considerados como facetas de una totalidad mayor que trasciende los modelos y teorías que aspiran a describirla. Lejos de invalidar el conocimiento de un determinado reino, la complementariedad apunta tan solo al hecho de que el conocimiento es limitado y únicamente debe ser empleado dentro del dominio en el que sus descripciones son válidas y relevantes.

Una de las ideas de un médico sobre las implicaciones que esta nueva forma de pensar en la física puede tener sobre la medicina se presentan en el libro *Tiempo, espacio y medicina*, escrito por Larry Dossey. El doctor Dossey adopta la postura de que «nuestra visión habitual de la vida, la muerte, la salud y la enfermedad se asienta sólidamente en la física del siglo XVII. Pero, si esta física ha evolucionado hacia una descripción más exacta y completa de la naturaleza, no podemos evitar preguntarnos si no deberían cambiar también, en consecuencia, nuestras definiciones de la vida, la muerte, la salud y la enfermedad». El doctor Dossey sugiere que «nos enfrentamos a la extraordinaria posibilidad de esbozar un sistema [sanitario] que haga más hincapié en la vida, la unidad y la totalidad que en la muerte, la fragmentación, la oscuridad y el aislamiento».

Y dada, al mismo tiempo, la feroz competencia política sobre la reforma

sanitaria que hay en los Estados Unidos (más ligada a la reforma del sistema de pago de la asistencia médica que a una auténtica reforma del sistema sanitario) parece como si los cuidadores –que, en última instancia, deberíamos ser todos nosotros– deberían esforzarse pacientemente como mejor puedan por llevar a cabo un auténtico cambio de paradigma. A ello apunta, precisamente, a largo plazo, cada elemento de la medicina participativa. Otros países están realizando más avances, en este sentido, que el nuestro. La terapia cognitiva basada en mindfulness está oficialmente incluida en el servicio sanitario nacional del Reino Unido para impedir la recaída de personas con un historial de tres o más episodios de depresión mayor. En el **capítulo 24** volveremos a hablar del tema de REBAP.

Los miembros del Parlamento del Reino Unido también están abogando, hoy en día, por la importancia de mindfulness en el tratamiento de un amplio abanico de enfermedades sociales. En realidad, algunos miembros de las Cámaras de los comunes y de los lores han estado participando en clases inspiradas en REBAP y la TCBM para aprender la práctica de mindfulness. Sir Harris Burns, ministro de Medicina de Escocia, aboga por el uso de mindfulness para corregir las enfermedades sociales y las disparidades sanitarias de ese país. En los Estados Unidos, Tim Ryan, miembro del Congreso de Ohio, ha escrito recientemente un libro titulado *A Mindful Nation*. El congresista Ryan es un claro defensor del uso de mindfulness en el sistema sanitario y otras disciplinas importantes como la educación, el ejército y la justicia criminal. En su libro, subraya por qué necesitamos desarrollar una mayor atención plena a esta y otras áreas de nuestra sociedad.

La necesidad, como ya hemos visto, de conceptualizar la salud y la enfermedad dentro de un marco de referencia más amplio que el tradicional nos ha llevado a la formulación de un nuevo paradigma que, pese a hallarse todavía en pañales, está empezando a tener importantes repercusiones en la práctica de la medicina y en la visión que la sociedad tiene sobre la salud y la enfermedad y lo que espera de la medicina y del sistema sanitario. Una de estas repercusiones ha sido el esbozo, dentro del campo de la medicina, la investigación médica y la práctica clínica, de una orientación más amplia, conocida con nombres diferentes, como *medicina corpomental*, *medicina conductual* o *medicina integrativa*, dedicada a una mayor comprensión de lo que entendemos por salud y a explorar el modo en que podemos tratar las

enfermedades e incapacidades que experimentemos y mejorar, de ese modo, la salud e impedir la enfermedad.

La medicina conductual reconoce explícitamente la estrecha relación que existe entre el cuerpo y la mente y que estas interconexiones y su estudio científico son, en consecuencia, vitales para una comprensión más completa de la salud y la enfermedad. Se trata de un campo interdisciplinario que une las ciencias conductuales a las ciencias médicas con la idea de que su interfertilización nos proporcione una visión más global de la salud y la enfermedad de la que aisladamente nos ofrecen. La medicina conductual reconoce el importante papel que desempeñan nuestras pautas de pensamiento y de emoción, a través de los mecanismos que hemos mencionado, en la salud y en la enfermedad. También reconoce la importancia que tiene, para sanar, lo que las personas creen sobre su cuerpo y su enfermedad y el efecto que, sobre la salud, tiene el modo en que vivimos, el modo en que pensamos y el modo en que actuamos.

El campo de la medicina conductual ofrece nuevas esperanzas a las personas que suelen quedar al margen de la red del sistema sanitario y salen de él frustradas, amargadas y sin haber recibido ayuda. Como ya hemos visto, programas clínicos como REBAP ofrecen a la gente la oportunidad de hacer algo por sí mismas como complemento a los enfoques médicos más tradicionales. Los pacientes se ven hoy alentados por sus médicos a seguir estos programas basados en mindfulness y en aprender meditación y yoga como ayudas eficaces para trabajar y minimizar los efectos del estrés, la enfermedad y el dolor y su influencia sobre la calidad de vida y la capacidad de funcionar eficazmente. En los programas basados en mindfulness, las personas aprenden a enfrentarse a sus problemas vitales y a desarrollar estrategias personalizadas para trabajar con ellos, en lugar de ponerse en manos de «expertos» que se supone que los «arreglarán» o harán que sus problemas desaparezcan mágicamente. Estos programas son vehículos con los cuales las personas pueden trabajar para tornarse más sanos y resilientes, modificar las creencias que tienen sobre lo que pueden hacer y aprender a relajarse y enfrentarse mejor al estrés de la vida. Al mismo tiempo, pueden trabajar cambiando su estilo de vida con modos que influyan directamente en su salud y bienestar físico. Quizás el paso más importante que, en tales casos, pueden dar consiste en ampliar la manera en que se ven a sí mismos y su relación con la vida y con el mundo. Además de REBAP y TCBM, hoy en día

hay programas basados en mindfulness diseñados a partir de REBAP especialmente destinados para tratar el abuso del alcohol en universitarios (MBRP), el abuso de comida (MB-EAT), el trabajo con veteranos que padecen de TEPT (MBTT), para el tratamiento de militares desplegados y sus familias (MMFT), para el cuidado de los mayores (MBEC), para arteterapia con pacientes de cáncer (MBSR-AT), la infancia y la vida familiar (MBCP) y regular la ansiedad de los niños (MBCT-C), por nombrar solo unos pocos.

La medicina conductual, la medicina integrativa y la medicina corpomental (decidamos como decidamos llamar a esta orientación), expande el modelo tradicional del cuidado médico para que pueda dirigirse tanto a la mente como al cuerpo, las conductas y las creencias, los pensamientos y las emociones y otros signos, síntomas y procedimientos de tratamiento basados en medicamentos y la cirugía. Implicando a las personas en esta definición amplia de la medicina y del cuidado participativo de la salud, estas nuevas disciplinas, cada vez más basadas en las pruebas, están ayudando a las personas a despojar a los médicos y sus familiares de la responsabilidad de su bienestar y a dejarla en manos de su esfuerzo personal, sobre los que pueden tener un control más directo que los hospitales, procedimientos médicos y doctores. Esta mayor participación en su salud y bienestar, que complementa lo que sus médicos y el equipo sanitario hace por ellos, contribuye a restablecer y mejorar su salud partiendo del lugar en el que uno se encuentra cuando empieza a asumir su responsabilidad.

Participar en un programa REBAP al que nos haya derivado un médico, o al que hayamos tomado la iniciativa de inscribirnos por cuenta propia, es una de las formas en que el lector o cualquier persona con estrés, dolor o problemas médicos puede asumir la responsabilidad de participar y contribuir activamente al proceso de su propia sanación. Como ya hemos visto, un elemento pequeño, aunque no, por ello, menos importante, de REBAP consiste en conocer algunos de los últimos descubrimientos realizados por la investigación en los distintos campos que hemos discutido que ilustran la importancia de prestar atención a las interacciones entre el cuerpo y la mente y a su efecto en nuestra vida.

Cuando la primera edición de este libro vio la luz, casi no había ciencia de mindfulness ni programas clínicos basados en mindfulness como el REBAP. Hoy en día, cada vez hay más pruebas científicas que sugieren que REBAP y otras intervenciones basadas en mindfulness pueden afectar a diferentes

regiones concretas del cerebro, influir positivamente en determinadas funciones inmunitarias, regular las emociones bajo estrés, atenuar el dolor y mejorar un amplio abanico de indicadores de salud en muchas categorías diagnósticas médicas distintas, tantas como individuos sanos. En la medida, pues, en que sigamos profundizando nuestro compromiso con las prácticas de meditación del programa REBAP como hemos señalado en la Parte I, quizás haya más de un aspecto del nuevo paradigma arraigando inexorablemente en la medicina y el cuidado sanitario; podemos pasar ahora a ver algunas de las últimas pruebas científicas de las conexiones entre la mente y la salud y de los efectos de entrenarnos en las prácticas atencionales. Quizás esto nos proporcione una comprensión más adecuada de los beneficios de emprender la práctica de mindfulness como si nuestra vida dependiera de ello y de por qué los profesionales de la salud hacen las recomendaciones de cambio de estilo de vida que, en ocasiones, hacen. Las pruebas científicas pueden desmitificar el conocimiento médico mostrando de donde viene el conocimiento de los profesionales de la salud y el modo en que han llegado a las afirmaciones de los «hechos» médicos. En la REBAP alentamos a las personas a pensar en las implicaciones y límites de tal conocimiento y a formular preguntas sobre su relevancia para su situación y estado. Los resultados de los estudios destinados a investigar la relación existente entre los factores psicológicos, la salud y la enfermedad pueden alentarnos a revisar las creencias a menudo limitadoras que tenemos sobre nosotros mismos y nuestra salud, y lo que podría ocurrir si profundizásemos en nuestros recursos interiores de aprendizaje, crecimiento, sanación y transformación. Nunca es, mientras sigamos respirando, demasiado tarde para entregarnos a este proceso y ver lo que ocurre. Bien podríamos considerarla como una aventura, una aventura que, de hecho, dura toda la vida.

Al examinar las pruebas que apoyan mindfulness y la conexión entre el cuerpo y la mente con la salud y la enfermedad podemos llegar a ver que la ciencia simplemente está confirmando lo que, desde hace mucho tiempo, sabemos, es decir, el importante papel que desempeña cada cual en su propio bienestar. Y este es un papel que podemos representar mejor cuanto más conscientes seamos y si modificamos ciertos aspectos del modo en que vivimos que influyen en nuestra salud, tanto en un sentido positivo como negativo. Y ello incluye nuestras actitudes, pensamientos y creencias; nuestra relación con la sociedad y la naturaleza, y nuestra conducta, es decir, el modo

en que actuamos y nos comportamos en nuestra vida. Todo ello influye, de maneras diferentes, en nuestra salud. Todo está relacionado con el estrés y el modo en que lo afrontamos, y todo depende directamente de nuestra práctica de mindfulness. En el siguiente capítulo examinaremos un amplio abanico de pruebas que corroboran la nueva perspectiva unificada corpomental sobre la salud y subrayan la importancia de prestar una mayor atención a nuestras pautas de pensamiento, sentimiento y conducta.

15. MENTE Y CUERPO: PRUEBAS DE QUE LAS CREENCIAS, LAS ACTITUDES, LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES PUEDEN DAÑARNOS O SANARNOS

EL PAPEL QUE DESEMPEÑAN, EN LA SALUD, LAS PERCEPCIONES Y LAS PAUTAS DE PENSAMIENTO

En el capítulo anterior vimos un ejemplo espectacular de un pensamiento derivado de un malentendido que precipitó una crisis corpomental que acabó con la vida de una mujer. Un simple pensamiento, aunque distorsionado, desencadenó una secuencia de acontecimientos que desequilibraron rápida y fatalmente los procesos homeostáticos que habitualmente se encargan de mantener la estabilidad orgánica (incluida la regulación del funcionamiento armonioso del corazón y los pulmones) y precipitaron, de un modo tan rápido como irreversible, procesos fisiológicos que casi nunca ocurren. Y es que, por más inconscientes que seamos de ellos, nuestros pensamientos pueden tener un efecto muy profundo, tanto en un sentido positivo como en un sentido negativo, en lo que hacemos y también, en consecuencia, en nuestra salud. Otro ejemplo en este sentido es el fenómeno de la llamada *rumiación depresiva*, es decir, las pautas negativas de pensamiento que, una vez activadas, provocan una espiral de caída en el abismo de la depresión del cual resulta muy difícil salir solo. Volveremos a este tema cuando consideremos con más detenimiento el modo en que el entrenamiento en mindfulness, en forma de TCBM [Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness], puede interrumpir el proceso mediante el cual un pensamiento inicialmente negativo acaba provocando una secuencia tan aplastante de acontecimientos.

Nuestras pautas de pensamiento determinan cómo percibimos y nos explicamos la realidad, incluida la relación que mantenemos con nosotros mismos y con el mundo. Todos tenemos formas de pensar con las que nos explicamos por qué suceden las cosas. De ellas se deriva nuestra motivación para actuar y tomar decisiones, y también influyen en la confianza en nuestra capacidad de hacer que las cosas ocurran. En ellas se asientan, en suma, nuestras creencias sobre el mundo, su funcionamiento y el lugar que, en él, nos corresponde.

Los pensamientos también pueden llevar consigo una considerable carga emocional. Los hay que van acompañados de emociones positivas como la alegría, la satisfacción y la felicidad, mientras que otros, por el contrario, están asociados a sentimientos de tristeza, aislamiento, desamparo y desesperación. A menudo, nuestros pensamientos se articulan narrativamente y asumen la forma de historias que nos contamos sobre el mundo, los demás, nosotros mismos, el pasado y el futuro. Pero, cuando sometemos nuestro pensamiento y nuestra vida emocional al escrutinio de mindfulness, no tardamos en darnos cuenta de que muchos de nuestros pensamientos son inciertos o, en el mejor de los casos, parcialmente ciertos y otros, por más veraces que nos parezcan, son completamente falsos. Esto puede crearnos muchos problemas y generar pautas de creencia y conducta en las que nos quedemos atrapados años enteros. Es muy fácil no darnos cuenta del modo en que nuestros pensamientos crean nuestra realidad. Las pautas de pensamiento influyen muy profundamente en cómo nos vemos a nosotros mismos y a los demás, en lo que creemos posible, en la confianza en nuestra capacidad de aprender, crecer e intervenir en nuestra vida y hasta en lo felices o desgraciados que somos. Las pautas de pensamiento pueden agruparse en categorías y ser estudiadas sistemáticamente por los científicos para determinar la posibilidad de comparar a las personas que presentan una determinada pauta con las personas que presentan otra pauta diferente.

Optimismo y pesimismo: los filtros básicos de la realidad

El doctor Martin Seligman es uno de los principales fundadores de un nuevo campo conocido como Psicología positiva. Durante muchos años, él y sus

colegas de la Universidad de Pennsylvania, entre otros, se han dedicado a estudiar las diferencias de salud que existen entre personas básicamente optimistas y personas básicamente pesimistas. Estos dos grupos se explican de manera muy distinta las causas de lo que el doctor Seligman ha denominado acontecimientos «malos» que les ocurren en su vida (entre los que cabe destacar catástrofes naturales, como inundaciones o terremotos, fracasos o contratiempos personales, como perder el trabajo o verse rechazados por una persona que les interesa, una enfermedad o una lesión, o cualquier otra situación estresante).

Hay quienes tienden a explicarse de manera pesimista las causas de las cosas negativas que les ocurren. Cabe destacar en ese sentido, el hecho de culparse a uno mismo y de pensar en que los efectos de lo ocurrido durarán mucho tiempo y se extenderán a muchos aspectos diferentes de su vida. Según el doctor Seligman, este estilo atribucional (como técnicamente se lo denomina) consiste en una pauta que insiste en que «la culpa es mía, durará siempre y afectará a todo lo que hago». En su caso extremo, esta pauta refleja a una persona desesperada, gravemente deprimida y excesivamente preocupada por sí misma (un estilo de pensamiento que otros, dicho sea de paso, denominan *catastrofización*). Un ejemplo muy claro de este estilo lo ilustra la reacción ante un fracaso de cualquier tipo que dice algo así como «siempre he sabido que era un estúpido y esto no hace más que confirmarlo. Nada me sale bien».

El optimista, en la misma situación, contempla las cosas de manera muy diferente. No tiende a culparse de las cosas malas que le suceden y, en el caso de que lo haga, considera que se trata de situaciones provisionales que acabarán resolviéndose. En este sentido, tiende a considerar los acontecimientos negativos como algo limitado en el tiempo y a contemplar su gravedad en función exclusiva del daño que provocan. Dicho en otras palabras, se centra en las consecuencias concretas de lo que ha ocurrido y no incurre en afirmaciones y proyecciones globales que le lleven a desproporcionar las cosas. Un ejemplo de este estilo puede ser «Vaya. Esta vez he metido la pata, pero ya pensaré en algo, haré los ajustes necesarios y la próxima vez procuraré hacer mejor las cosas».

La investigación realizada por el doctor Seligman y sus colegas ha puesto de relieve la presencia de un riesgo significativamente mayor de depresión en las personas que, cuando tropiezan con un problema, apelan a un estilo

atribucional pesimista. También es más probable que, después de un acontecimiento negativo, los pesimistas presenten síntomas físicos y cambios hormonales e inmunitarios asociados a una mayor vulnerabilidad a la enfermedad. En un estudio realizado con pacientes de cáncer, estos investigadores también demostraron que, cuanto más pesimista era el estilo atribucional del sujeto, más pronto moría. Y otro estudio realizado con jugadores de béisbol del Salón de la Fama descubrió una mayor probabilidad de muerte en aquellos que, cuando eran jóvenes y sanos, presentaban un estilo pesimista frente a aquellos otros con un estilo optimista.

La conclusión global a la que, partiendo de estos resultados y otros similares, llegó el doctor Seligman es que no es el mundo el que aumenta el riesgo de padecer una enfermedad, sino el modo en que consideramos y pensamos en lo que nos ha ocurrido. Una pauta muy pesimista de explicar las causas de los acontecimientos negativos o estresantes que nos ocurren parece tener consecuencias especialmente tóxicas. El trabajo realizado al respecto por el doctor Seligman sugiere que esta forma de pensar aumenta el riesgo de la persona de padecer una enfermedad y puede explicar por qué, en igualdad de otros factores (como la edad, el sexo, la costumbre de fumar y la dieta), hay personas más vulnerables que otras a la enfermedad y la muerte prematura. Las pautas optimistas de pensamiento en respuesta a acontecimientos estresantes, por el contrario, parecen tener un efecto protector contra la depresión, la enfermedad y la muerte prematura.

Autoeficacia: la confianza en nuestra capacidad de crecer influye en nuestra capacidad de crecer

Una pauta de pensamiento que parece muy importante para mejorar nuestra salud es lo que se denomina *autoeficacia*, es decir, la creencia en la capacidad de controlar los acontecimientos concretos de nuestra vida. También refleja nuestra confianza en la capacidad de hacer cosas aunque nos enfrentemos a acontecimientos nuevos, impredecibles y estresantes. Los estudios clásicos realizados en este sentido por el doctor Albert Bandura y sus colegas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford demostraron que una elevada sensación de autoeficacia es el predictor más

adecuado y congruente de resultados positivos sobre la salud en situaciones médicas muy diferentes, incluido quién se recuperará mejor de un infarto, quién se enfrentará más adecuadamente al dolor de la artritis y quién será más capaz de llevar a cabo cambios más exitosos en su estilo de vida (como, por ejemplo, dejar de fumar). Una fuerte creencia en nuestra capacidad de llevar a la práctica nuestras decisiones puede influir en el tipo de actividades en las que nos comprometamos, en el esfuerzo que invirtamos, antes de darnos por vencidos, en hacer algo nuevo y diferente y en lo estresantes que serán nuestros esfuerzos por lograr el control en áreas importantes de nuestra vida.

La sensación de autoeficacia aumenta cuando tenemos la experiencia de lograr algo que nos parece importante. Si, por ejemplo, estamos practicando el escáner corporal y, como resultado, nos sentimos más relajados y en contacto con nuestro cuerpo, el éxito aumentará nuestra confianza en la capacidad de relajarnos cuando queramos, una experiencia que aumentará significativamente, por cierto, la probabilidad de seguir practicando el escáner corporal.

La autoeficacia también aumenta cuando nos vemos inspirados por lo que otras personas pueden hacer. El hecho, por ejemplo, de que un participante de las clases de REBAP mencione una experiencia positiva con el escáner corporal (para regular, por ejemplo, el dolor) suele tener un efecto considerablemente positivo en el resto de los asistentes a la clase que no hayan tenido tal experiencia y que probablemente se digan entonces a sí mismos: «Si esa persona, pese a todos sus problemas, puede tener una experiencia positiva, yo también podré». Ver, pues, que una persona con problemas tiene una experiencia positiva, puede alentar la confianza de otros en su capacidad y en la eficacia de la práctica con la que estén trabajando.

El doctor Bandura y sus colegas estudiaron la autoeficacia en un grupo de hombres que habían experimentado un infarto y se hallaban sometidos a rehabilitación cardiaca. El estudio demostró que entre los que estaban convencidos de la fortaleza de su corazón y de que podían recuperarse plenamente era mucho menos probable que se viesen desbordados por el programa de ejercicios que los que tenían una menor confianza en sí mismos, aun cuando la gravedad del infarto fuese, en ambos casos, la misma. Los que mostraban una mayor autoeficacia eran capaces de caminar por la cinta ergométrica sin preocuparse ni sentirse vencidos por las sensaciones de malestar, dificultades para respirar y fatiga que habitualmente acompañan a

cualquier programa de ejercicios. Podían aceptar la incomodidad sin tomarla como una «mala señal» y centrar su atención, por el contrario, en los beneficios del programa de ejercicios, como la sensación de fortaleza y de poder llegar más lejos. Quienes, por el contrario, carecían de esta convicción, confundían los síntomas mencionados de incomodidad, falta de aliento y fatiga con signos de un corazón enfermo y tendían a abandonar la práctica. Estudios posteriores demostraron que, cuando las personas que cuentan con una baja autoestima desarrollan experiencias de control, la confianza en su capacidad de funcionar exitosa y positivamente llega a niveles que antes consideraban fuera de su alcance.

Otra línea interesante de investigación sobre los efectos que los pensamientos y sentimientos tienen en la salud implica el estudio de personas que han sobrevivido a situaciones muy estresantes o dan la impresión de luchar contra el estrés. El objetivo de esta investigación consistía en determinar si ciertas personas poseen rasgos de personalidad que expliquen su aparente «inmunidad» al estrés y enfermedades relacionadas. La doctora Suzanne Kobasa, de la Universidad de la Ciudad de Nueva York, y sus colegas y el doctor Aaron Antonovsky, un sociólogo médico de Israel, han llevado a cabo investigaciones en este sentido.

Resistencia

La doctora Kobasa ha centrado su estudio en ejecutivos, abogados, conductores de autobús, empleados de compañías telefónicas y otros grupos de personas cuya vida laboral es muy estresante. El estudio, como era de esperar, puso de relieve que, sometidas a la misma tasa de estrés, algunas personas son mucho más sanas que otras. Y, cuando se preguntó si las personas más sanas compartían algunos rasgos de personalidad que les protegieran de los efectos negativos de una elevada tasa de estrés, descubrió la presencia de un rasgo psicológico, al que denominó *resistencia psicológica* (o *resistencia al estrés*), que diferenciaba a los que permanecían sanos de los que enfermaban más a menudo.

Como sucede con el resto de los factores psicológicos contemplados, la resistencia psicológica implica una forma concreta de verse a uno mismo y el

mundo. Según la doctora Kobasa, los individuos resistentes al estrés presentan niveles elevados de tres rasgos psicológicos, el *control*, el *compromiso* y el *reto*. Las personas que puntúan elevado en control tienen la fuerte creencia de que pueden influir en su entorno y que pueden hacer que las cosas ocurran (un rasgo parecido a la noción de autoeficacia de Bandura). Quienes puntúan elevado en compromiso suelen estar muy implicados en sus actividades cotidianas, a las que dedican sus mejores esfuerzos. Quienes, por último, puntúan alto en reto consideran el cambio como una parte natural de la vida que les proporciona la posibilidad de desarrollarse. Este rasgo permite a los individuos resistentes al estrés contemplar las situaciones nuevas más como oportunidades que como amenazas, que es lo que les pasa a quienes no comparten esta orientación y consideran la vida como un reto continuo.

La doctora Kobasa subraya que hay muchas cosas que la persona puede hacer para aumentar su nivel de resistencia al estrés. El mejor modo de desarrollarlo consiste en reconciliarnos con nuestra vida y estar dispuestos a cuestionarnos dónde va nuestra vida y cómo puede verse enriquecida por decisiones y cambios concretos que podemos hacer en los dominios del control, el compromiso y el reto. La resistencia, en opinión de Kobasa, puede mejorar en condiciones laborales de elevado estrés mediante la reestructuración de roles y relaciones dentro de la organización con el fin de aumentar la sensación de control, compromiso y reto entre los empleados. Y, a medida que aumenta la complejidad laboral y los correspondientes retos, estos principios encuentran su vía de aplicación en el entorno laboral.

Sensación de coherencia

Las investigaciones llevadas a cabo por el doctor Aaron Antonovsky se han concentrado en personas que sobrevivieron a condiciones de estrés extremo, como el que se vieron obligados a atravesar los prisioneros de los campos de exterminio nazis. Ser sano implica, en opinión del doctor Antonovsky, la capacidad de recuperar el equilibrio cada vez que se pierde. Él se preguntó qué era lo que permitía a algunas personas resistir altos niveles de estrés aun cuando sus recursos para enfrentarse al estrés y la tensión se viesen continuamente amenazados o interrumpidos, como ocurría en los campos de

concentración nazis. Su investigación puso de relieve que las personas que sobreviven a situaciones de extremo estrés poseen una sensación inherente de coherencia sobre el mundo y ellos mismos. Y esta sensación de coherencia se caracteriza por tres componentes, a los que denominó *comprensibilidad*, *manejabilidad* y *significatividad*. Las personas que tienen una alta sensación de coherencia confían en que pueden dar sentido tanto a su experiencia interna como a su experiencia externa (es decir, confían en que su experiencia es básicamente comprensible), confían en que cuentan con los recursos necesarios para enfrentarse y gestionar las situaciones a las que se enfrentarán (manejabilidad) y que esas demandas son retos en los que pueden encontrar sentido y con los que pueden comprometerse (significatividad). Y todas estas cualidades se ven claramente reflejadas en la famosa afirmación de Viktor Frankl, un superviviente de Auschwitz (al tiempo que neurólogo y psicólogo), que dice: «A un hombre se le puede arrancar todo menos una cosa, la última de las libertades humanas, la libertad de elegir la actitud con que se enfrentará a determinado conjunto de circunstancias, es decir, la libertad de elegir su propio camino».

REBAP, resistencia al estrés y sensación de coherencia

Durante una serie de años, hemos medido la resistencia al estrés y la sensación de coherencia de los pacientes que han pasado por el programa REBAP y hemos descubierto un aumento de ambas variables a medida que iban discurriendo las 8 semanas que dura el programa. Es verdad que no se trataba de un gran aumento (un promedio de un 5%), pero, aun así, resultaba estadísticamente significativo. Y es importante constatar que tanto la resistencia al estrés como la sensación de coherencia se consideran variables de la personalidad o, dicho en otras palabras, rasgos que es improbable que cambien mucho durante la vida adulta. Por eso, la sensación de coherencia se utilizó como una variable para diferenciar a quienes parecían salir de los campos de la muerte mucho menos psicológicamente dañados por el trauma que otros sobrevivientes que se vieron afectados más seriamente. En REBAP, sin embargo, estábamos asistiendo, en solo 8 semanas, a una pequeña pero innegable mejoría en esas variables que, en el caso de que fuesen rasgos fijos

de la personalidad, no deberían cambiar. Durante los estudios de seguimiento realizados tres años más tarde descubrimos que el aumento de la resistencia al estrés y de la sensación de coherencia se había mantenido o había aumentado ligeramente (hasta un promedio de cerca del 8%). Y ese sí que era un descubrimiento importante, porque sugería que algo de lo que habían experimentado durante el programa REBAP estaba teniendo, sobre ellos, un efecto mucho más profundo que el simple hecho de atenuar sus síntomas físicos y psicológicos, algo más parecido a una reorganización del modo en que se veían a sí mismos y de la relación que mantenían con el mundo.

Cuando, un año o dos antes de que muriese, compartimos estos descubrimientos con el doctor Antonovsky, expresó su sorpresa de que hubiésemos observado tales cambios después de una intervención tan breve, sobre todo de una intervención fundamentalmente basada en el no hacer. Él había creído que solo las transformaciones políticas y sociales a gran escala podían tener un efecto tan general en la persona. Sin embargo, los informes anecdóticos de nuestros pacientes insistían, a lo largo de los años, en que realmente estaban experimentando un cambio profundo en el modo en que se veían a sí mismos como individuos que están en relación con los demás y con el mundo que los rodea. Esta intuición fue, de hecho, la principal razón por la que empezamos centrándonos en la resistencia al estrés y la sensación de coherencia de nuestros pacientes y determinando más concretamente si esas medidas cambiaban con el paso del tiempo. Quizás los futuros estudios acaben descubriendo la existencia de una correlación entre ambas medidas y cambios en regiones cerebrales que se sabe que están asociadas a la sensación de identidad y a la sociabilidad. Pero no es eso lo que les importa a nuestros pacientes, lo que les importa es que tales transformaciones pueden ocurrir y ocurren, en realidad, regularmente y que pueden mantenerse y hasta profundizarse, especialmente con la práctica continua.

El papel de las emociones en la salud: el cáncer

Los estudios que hemos realizado hasta ahora poseen un enfoque predominantemente cognitivo, es decir, que se han centrado fundamentalmente en el efecto, en la salud y la enfermedad, de las pautas de pensamiento y de las creencias. Una línea paralela de investigación se ha centrado en el papel

desempeñado por las emociones en la salud y la enfermedad. Por supuesto, pautas de pensamiento y emociones se hallan muy estrechamente unidas y se influyen mutuamente. A menudo, resulta difícil determinar cuál de ellas es más importante. Ahora veremos los resultados de algunas investigaciones centradas fundamentalmente en la relación existente entre pautas emocionales y salud. Desde hace un tiempo hay un debate abierto sobre si ciertos tipos de personalidad son más proclives a ciertas enfermedades. Hay estudios, por ejemplo, que sugieren la posible existencia de un tipo de personalidad «propensa al cáncer» y otros que señalan la existencia de una personalidad «propensa a la enfermedad cardiovascular». Aquella se describe frecuentemente como la persona que tiene la tendencia a ocultar sus sentimientos y está muy orientada hacia los demás, al tiempo que se siente realmente alienada de ellos e incapaz de ser amada, una pauta que parece asociada a la falta de proximidad, durante la infancia, con los padres.

Gran parte de las pruebas en apoyo de este vínculo proceden de un estudio realizado a lo largo de 40 años por la doctora Caroline Bedell Thomas, de la Johns Hopkins Medical School. La doctora Thomas recopiló gran cantidad de información sobre el estado psicológico de los estudiantes de medicina que ingresaban en la Johns Hopkins durante la década de los años 1940 y, luego, siguió a esas personas periódicamente a lo largo de los años mientras crecían y, en algunos casos, enfermaban y morían. Esos datos le permitieron estudiar la correlación que hay entre determinados rasgos psicológicos y las experiencias tempranas de la vida familiar de las que esos mismos médicos habían informado cuando eran jóvenes y estaban sanos (en torno a los 21 años) y el abanico de enfermedades que algunos de ellos experimentaron durante los siguientes 40 años. Los resultados de esa investigación demostraron, entre otras cosas, *la existencia de una determinada constelación de rasgos de la vida temprana y la probabilidad de contraer cáncer en algún momento posterior de la vida*. Los más prominentes de estos rasgos eran la falta de proximidad con los padres y una actitud ambivalente hacia la vida y las relaciones humanas. La conclusión, obviamente, es que nuestras experiencias emocionales tempranas desempeñan un papel muy importante en la configuración posterior de nuestra salud.

Es importante recordar, cuando examinamos la investigación relativa a las pautas de pensamiento y los factores emocionales en la salud, que correlación no es causalidad y que casi siempre es erróneo asumir que la existencia de una

correlación entre ciertos rasgos de personalidad o ciertas conductas y una enfermedad suponga que ser o pensar de un cierto modo *cause* una determinada enfermedad. Es mucho más exacto concluir que tal variable puede o no aumentar hasta cierto grado (un grado que depende, entre otros factores, de la magnitud de la correlación) el riesgo de padecer cualquier enfermedad. Y ello es así porque los resultados de la investigación no revelan una correspondencia unívoca, sino meras correlaciones estadísticas. No todas las personas que presentan un rasgo de personalidad asociada al cáncer acaba padeciéndolo. De hecho, ni siquiera todos los fumadores mueren de cáncer de pulmón, enfisema o enfermedad coronaria, por más que el hecho de fumar haya sido identificado, más allá de toda duda, como un factor de riesgo elevado de padecer esas enfermedades. No olvidemos, pues, que se trata de una relación estadística y que solo tiene que ver con probabilidades.

Por ello decimos que es equivocado interpretar las pruebas que apuntan a la existencia de una relación entre emociones y cáncer como una prueba de que determinados rasgos de personalidad causan directamente la enfermedad. Cada vez hay más pruebas de que ciertas conductas y pautas psicológicas pueden *predisponer* a la persona a padecer ciertas formas de cáncer, mientras que otros rasgos pueden protegerla o aumentar la probabilidad de supervivencia. En este sentido, parecen ser especialmente importantes los sentimientos que experimentamos hacia nosotros y los demás y el modo en que los expresamos.

El doctor David Kissen y sus colaboradores de la Universitdad de Glasgow en Escocia, por ejemplo, llevaron a cabo, desde finales de la década de los años 1950, una serie de estudios sobre hombres con cáncer de pulmón. En uno de los estudios, analizaron los historiales personales de varios centenares de pacientes después de que ingresaran en el hospital quejándose de problemas de pecho, pero antes de haber recibido el diagnóstico. Aquellos a los que, posteriormente, se les descubrió un cáncer de pulmón afirmaron haber tenido una infancia más desdichada (como la muerte de un padre o un hogar infeliz) que quienes habían recibido otros diagnósticos. Este descubrimiento parece corroborar los resultados del estudio realizado, en el Johns Hopkins Medical School, por la doctora Thomas, en el que descubrió que el cáncer estaba asociado a la falta de proximidad a los padres y la presencia, 40 años después, de sentimientos ambivalentes hacia las relaciones. El estudio de Kissen también puso de relieve, en los hombres que desarrollaron cáncer de

pulmón, la presencia de más adversidades en su vida adulta, incluidas relaciones interpersonales turbulentas. Los investigadores observaron que el grupo de quienes padecían de cáncer de pulmón tenía dificultades para expresar sus emociones. Ellos no expresaban sus sentimientos sobre acontecimientos negativos, especialmente los que implicaban vínculos con otra persona (como un problema conyugal o la muerte de un ser querido) aunque, para los investigadores, esas eran claras pruebas de malestar emocional en sus vidas. En su lugar, los pacientes tendían a negar que padeciesen dolor emocional y expresaron sus dificultades, durante las entrevistas, en un tono emocionalmente plano que, dadas las circunstancias, los entrevistadores consideraron inapropiado. Esto contrastaba mucho con los pacientes que formaban parte del grupo de control (que posteriormente se descubrió que padecían enfermedades distintas al cáncer de pulmón) y que expresaban situaciones similares con manifestaciones emocionales apropiadas.

Ese estudio demostró que la incapacidad de expresar emociones está, en los pacientes de cáncer de pulmón, íntimamente ligada a la mortalidad. *La probabilidad de morir al año de los pacientes enfermos de cáncer menos capaces de expresar emociones era cuatro veces y media superior a la de aquellos otros con una mayor capacidad*. Y este es un descubrimiento válido independientemente de que la persona fume y de cuánto fume aunque, como cabe esperar, la incidencia del cáncer entre los fumadores empedernidos es diez veces superior a la de quienes nunca han fumado.

Los investigadores del Hospital King's College, de Londres, han descubierto más pruebas que relacionan los factores emocionales con el cáncer, en este caso, el cáncer de mama. Los doctores S. Greer y Tina Morris llevaron a cabo entrevistas psicológicas en profundidad a 160 mujeres en el momento de ser admitidas en el hospital por habérseles descubierto un bulto en el pecho y antes de saber si era o no maligno. En la entrevista, todas las mujeres se hallaban sometidas a la misma situación estresante de ignorar la malignidad del tumor. Y, para determinar el grado en que expresaban u ocultaban sus sentimientos, los investigadores utilizaron las entrevistas con las mujeres y con sus maridos y otros parientes.

La mayoría de las pacientes que, posteriormente, se descubrió que no padecían cáncer de mama presentaban lo que los investigadores denominaron una pauta «normal» de expresión emocional. Sin embargo, gran parte de las

mujeres a las que posteriormente se diagnosticó cáncer de mama mostraban una larga pauta de represión de los sentimientos (especialmente la ira) y de «explosiones» emocionales. Y, aunque ambos extremos mostraron estar asociados al riesgo de padecer cáncer, la represión era mucho más habitual que la explosión ocasional.

En un seguimiento realizado a los cinco años de 50 mujeres con cáncer de pecho, los investigadores descubrieron que era mucha la probabilidad de que estuvieran vivas aquellas que, tres meses después de la operación, parecían enfrentarse a la situación con lo que ellos llamaron «espíritu de lucha», es decir, con una actitud muy optimista; y la creencia en la capacidad de sobrevivir era superior a la de aquellas otras que, en ese mismo momento, habían adoptado una actitud de aceptación estoica de la enfermedad, o que estaban completamente desbordadas por ella y se sentían derrotadas, impotentes o desesperadas. Y también era mucho más probable que las mujeres que se habían negado a admitir su cáncer, no habían querido hablar del tema ni habían mostrado angustia emocional sobre su situación, siguieran viviendo al cabo de cinco años. Los resultados de estos estudios sugieren que la emoción parece desempeñar un papel muy importante en la supervivencia al cáncer y que emociones positivas (como el espíritu de lucha o la negación total) parecen protectoras, mientras que las actitudes que alientan el bloqueo de la expresión emocional (como el estoicismo y la impotencia) no contribuyen a la recuperación. Pero, como señalaron los mismos investigadores, su estudio se centraba en un grupo relativamente pequeño de personas, razón por la cual hay que considerar sus conclusiones como meras sugerencias.

Para poder establecer nexos inequívocos entre un rasgo psicológico y una enfermedad, deben llevarse a cabo ensayos clínicos más largos (y, a menudo, muy caros). Uno de tales estudios se centró en determinar la relación entre la depresión y el cáncer en más de 6.000 hombres y mujeres de los Estados Unidos. Aunque se hayan llevado a cabo estudios mucho más pequeños y peor diseñados que han concluido la existencia de una relación entre la depresión y el cáncer, este estudio no descubrió vínculo alguno. Tanto el grupo de personas con síntomas de depresión como el grupo de quien no los presentaba mostraban tasas de cáncer similares del 10%. Investigaciones bien diseñadas realizadas en este sentido con animales subrayan la existencia de una relación evidente entre la pauta conductual de impotencia (asociada a la depresión), la

reducción de las funciones inmunológicas (incluida las tasas de células asesinas naturales) y el desarrollo de los tumores. Todavía es necesaria más investigación adicional para corroborar estos resultados y los de otro estudio sobre el desamparo en seres humanos que también ha demostrado estar asociado a una reducción de la función inmunitaria, que parecen evidenciar la falta de correlación entre la depresión y el cáncer puesta de relieve por este ensayo clínico. En cualquier caso, se trata de un terreno todavía muy controvertido.

El cáncer es una situación en la que las células del cuerpo que han perdido los mecanismos bioquímicos que mantienen a raya su tasa de crecimiento, se multiplican desordenadamente, y acaban formando grandes masas que reciben el nombre de tumores. Muchos científicos creen que la producción de células cancerosas es un proceso que ocurre de manera natural y que, cuando el sistema inmunitario está sano, reconoce las células anormales y las destruye antes de que puedan provocar daño. Cuando, según este modelo, el sistema inmunitario se ve debilitado (debido a daño físico directo o a los efectos psicológicos del estrés) y no puede identificar y destruir con facilidad ese pequeño número de células cancerosas, estas acaban multiplicándose descontroladamente. Entonces es cuando, dependiendo del tipo de cáncer, desarrollan un sistema propio de suministro sanguíneo y forman un tumor sólido, o acaban inundado el organismo con enormes cantidades de células cancerígenas, como sucede en el caso de la leucemia.

Obviamente, es posible que una persona se vea expuesta a niveles tan cuantiosos de sustancias cancerígenas que lleguen a desbordar incluso el funcionamiento de un sistema inmunitario sano. Esto fue lo que les sucedió a personas que vivían en regiones donde había habido un vertido tóxico, como en el terrible Love Canal del estado de Nueva York. La exposición a altas dosis de radiación, como sucedió después de los bombardeos de Hiroshima y Nagasaki y del accidente nuclear de Chernóbil, puede provocar también la formación de células cancerosas y debilitar la capacidad del sistema inmunitario para reconocerlas y neutralizarlas. El desarrollo, en suma, de cualquier tipo de cáncer es un asunto complejo y que se produce en múltiples escenarios que implican a nuestros genes, nuestras células, el entorno y la conducta individual.

Aun en el caso de que existiera una relación estadísticamente significativa entre emociones negativas y cáncer, está completamente injustificado sugerir a una persona con cáncer que su enfermedad ha sido provocada por el estrés psicológico, los conflictos irresueltos o la represión de las emociones. Esto supondría culpabilizar a la persona, de un modo sutil o no tan sutil, de su propia enfermedad. Estas son cosas que hacen las personas de manera inconsciente en un intento, quizás, de racionalizar una realidad dolorosa y enfrentarse mejor a ella. Cuando tenemos una explicación, nos sentimos un poco mejor, porque podemos tranquilizarnos pensando, aunque sea equivocadamente, que «entendemos» porque esa persona tiene cáncer. Pero eso equivale a una violación, basada en la ignorancia y la suposición, de la integridad psíquica de la otra persona. Además, también la despoja del presente, dirigiendo su atención hacia el pasado, precisamente cuando más necesita concentrarse y enfrentarse a la realidad de padecer una enfermedad que pone su vida en peligro. Lamentablemente, este tipo de pensamiento, que pretende atribuir la «causa» del cáncer a una deficiencia psicológica sutil, se ha puesto de moda en determinados círculos, con lo cual es mucho más probable que aliente el sufrimiento que la curación. Todo lo que sabemos sobre las emociones y la salud subraya que lo que, en tales casos, hay que cultivar para mejorar la salud no es la condena ni la culpabilización, sino la aceptación y el perdón.

Si la persona que tiene cáncer cree que el estrés o los factores emocionales pueden haber contribuido al desarrollo de su enfermedad, está en su derecho. La exploración de esa posibilidad puede resultar útil como también puede no servir de nada, dependiendo de la vida de la persona y del modo en que aborde el tema. Hay quienes se ven empoderados al creer que la forma en que gestionaron, en el pasado, sus emociones puede contribuir a su enfermedad. Son personas convencidas de que, al cobrar mayor conciencia de esas cuestiones y áreas particulares y realizar cambios al respecto, pueden aumentar la probabilidad de sanación y recuperación. Pero esta es una actitud que, por más bien intencionado que sea el impulso que la motive, no puede imponerse a nadie. Las exploraciones que, en este sentido, se lleven a cabo deben realizarse, ya sea por la misma persona o con la ayuda de un terapeuta, de manera muy respetuosa y compasiva. La indagación de las posibles causas que pueden haber contribuido a la enfermedad solo puede ayudar si proceden

de una actitud generosa, compasiva y despojada de crítica y de la aceptación de uno mismo y de su pasado, en modo alguno de su condena.

Nunca sabremos a ciencia cierta si los factores psicológicos provocaron o exacerbaron, en una determinada persona, tal o cual enfermedad. Y, como mente y cuerpo no están realmente separados, nuestra salud física siempre se verá afectada por factores psicológicos. Pero, en el momento en que la persona ha recibido un determinado diagnóstico, el hecho de que los factores causantes puedan ser psicológicos posee, en el mejor de los casos, una importancia secundaria. Es mucho más importante, en ese momento, asumir la responsabilidad de lo que hay que hacer en el presente. Dado que existen pruebas de que los factores emocionales positivos pueden favorecer la curación, el diagnóstico de cáncer puede convertirse en un momento crítico en la vida de la persona, un momento para movilizar una visión coherente, autoeficaz y comprometida, y un momento para esforzarse en ser menos susceptible a dejarse llevar por estados mentales de pesimismo, desamparo y ambivalencia. Un buen punto de partida es el de convertirnos en objeto de nuestra propia amabilidad, aceptación y amor.

¿Y cómo podemos hacer esto? Lo hacemos conectando y familiarizándonos con nosotros mismos, aprendiendo a morar en nuestra conciencia, descansando en ella y utilizando uno o todos los métodos descritos en la Parte I para recorporizarnos y rementalizarnos. En un sentido profundo, el descanso se ocupa de todo.

MINDFULNESS Y CÁNCER

Hoy contamos con una serie de enfoques basados en mindfulness diseñados específicamente para personas que tienen cáncer y quieren trabajar con él del modo que hemos descrito. Uno de ellos es el programa de recuperación del cáncer basado en mindfulness, desarrollado por Linda Carlson y Michael Speca del Tom Baker Cancer Center de la Universidad de Calgary. Ellos han publicado una serie de artículos mostrando grandes mejoras en un amplio abanico de variables fisiológicas y psicológicas como resultado de su programa REBAP orientado hacia el cáncer en pacientes con cáncer de pecho y de próstata. También incluyen un seguimiento realizado al año después de haber pasado por el programa que probaba una mejora en la calidad de la

vida, una reducción de los síntomas de estrés, cambios en las tasas de cortisol y en valores inmunitarios coherentes con una tasa inferior de estrés, una reducción de la tensión sanguínea y menos alteraciones del estado de ánimo. Otro programa basado en mindfulness para pacientes de cáncer es el TCBM para el cáncer, un programa desarrollado por Trish Bartley y basado en el trabajo realizado en la Universidad de North Wales, en Bangor. Ambos equipos han escrito libros recientemente para facilitar el acceso a sus programas.

Presión arterial elevada e ira

Existen pruebas de que la represión de la expresión emocional puede desempeñar un papel en la hipertensión y el cáncer. El foco principal de la investigación realizada en este sentido ha girado fundamentalmente en torno a la ira. Las personas que, cuando se sienten provocadas, expresan la ira tienen una presión arterial promedio inferior a aquellas otras que suelen reprimir esos sentimientos. En un estudio de 431 adultos varones residentes en Detroit, Margaret Chesney, Doyle Gentry y sus colaboradores descubrieron la existencia de una presión arterial más elevada en hombres que padecían mucho estrés laboral o familiar y tendían a reprimir los sentimientos de ira. Pareciera como si, en situaciones muy estresantes, la capacidad de dar rienda suelta al enfado protegiese contra la elevada presión sanguínea. Otros estudios sugieren que la elevada presión sanguínea puede estar relacionada con los dos polos extremos de la conducta emocional, la represión de la ira o su expresión manifiesta.

Enfermedad coronaria, hostilidad y cinismo

Quizás la más importante de las investigaciones científicas realizadas sobre los rasgos de personalidad que pueden estar relacionados con las enfermedades crónicas sea el que se ha centrado en determinar la existencia de tipos de personalidad proclives a padecer enfermedades de corazón. Durante un tiempo se creyó que había pruebas concluyentes de que un determinado rasgo de conducta (conocido como tipo-A) estaba asociado al mayor riesgo de padecer una enfermedad coronaria. Las investigaciones posteriores, sin

embargo, han concluido que no es la pauta tipo-A la que está relacionada con las enfermedades del corazón, sino tan solo un aspecto de ella.

Las personas que presentan un estilo de personalidad tipo-A están impulsadas por la competitividad y una sensación crónica de urgencia. Son personas impacientes, hostiles y agresivas, y sus gestos y forma de hablar suelen ser apresurados y abruptos. Quienes no presentan esta pauta son conocidas, desde esta perspectiva, como personas tipo-B. Según el doctor Meyer Friedman, uno de los creadores de este concepto, los tipo-B son más tolerantes que los tipo-A. Son personas que no se sienten impulsadas por la urgencia del tiempo y que están libres de una irritabilidad, hostilidad y agresividad generalizada; también tienden más a dedicar tiempo a la contemplación. Y no existe prueba alguna, por último, de que los tipo-B sean menos productivos o exitosos que los tipo-A.

La evidencia original que relacionaba la conducta tipo-A con las enfermedades coronarias procede de un ambicioso proyecto de investigación conocido como Western Collaborative Group Study. Este estudio separó en dos grupos, tipo-A y tipo-B, a 3 500 hombres sanos y que no presentaban indicio alguno de enfermedad. Cuando, ocho años más tarde, el estudio trató de determinar a los que habían contraído alguna enfermedad coronaria, resultó que los de tipo-A habían desarrollado entre 2 y 4 veces más enfermedades coronarias que los de tipo-B (algo que dependía de la edad y cuya incidencia era mayor en los más jóvenes).

Son muchos los estudios que, desde entonces, han confirmado la existencia de una relación entre la pauta de conducta tipo-A y la enfermedad coronaria, y que tal conclusión es igualmente cierta para mujeres como para hombres. Pero otros estudios, especialmente los dirigidos por el doctor Redford Williams y sus colegas de la Facultad de Medicina de la Universidad Duke, han examinado aisladamente el componente hostil de la pauta de conducta tipo-A y han descubierto que, por sí solo, es un predictor tan fuerte de la enfermedad de corazón como la pauta tipo-A. Las pruebas, dicho en otras palabras, sugieren un menor riesgo de enfermedad coronaria en el tipo-A que puntúa bajo en hostilidad, aunque sea competitivo y experimente una fuerte sensación de urgencia temporal. Además, *las puntuaciones altas de hostilidad no solo son predictores del infarto de miocardio y de la muerte por enfermedad cardiaca, ¡sino que también aumentan el riesgo de muerte por cáncer y otras causas!*

En un fascinante estudio, el doctor Williams y sus colaboradores realizaron un estudio de seguimiento de varones cuyo nivel de hostilidad había sido medido 25 años antes, cuando eran estudiantes de medicina, mediante una prueba psicológica. El estudio descubrió que los que presentaban una baja puntuación de hostilidad mientras estudiaban en la Facultad de Medicina tenían, comparados con aquellos otros que presentaban una elevada puntuación de hostilidad, una cuarta parte de riesgo de padecer una enfermedad cardiaca 25 años más tarde. Y, cuando se concentraron en las muertes debidas a otras causas, los resultados también fueron impresionantes. Solo el 2% de los hombres que formaban parte del grupo de baja hostilidad habían muerto desde el momento en que terminaron la carrera, un valor que, en el caso de los que habían puntuado alto en hostilidad, alcanzaba el 13%. Dicho en otras palabras, los que, en una prueba realizada 25 años atrás, habían puntuado como altamente hostiles, morían seis veces y media más que aquellos otros cuya puntuación en hostilidad era baja.

Williams describe la hostilidad como «falta de confianza en la bondad básica de los demás» derivada de «la creencia de que las personas son generalmente mezquinas, egoístas y poco fiables» y subraya que esta actitud nos es transmitida durante la primera infancia por cuidadores (como nuestros padres y otros) y que probablemente refleje un estancamiento del desarrollo de la confianza básica. También señala que esta actitud tiene una fuerte carga de cinismo y hostilidad, como ilustran los dos ítems típicos del cuestionario utilizado para medir la hostilidad: «Mucha gente hace amigos pensando en servirse luego de ellos», y «Frecuentemente he trabajado con personas que, cuando las cosas salen bien, acaparan los méritos, pero que, cuando las cosas salen mal, no dudan en culpar a sus subordinados de los errores». Quienes creen en estas dos afirmaciones probablemente tengan una visión muy cínica de la gente. Y cabe esperar que, con tal visión del mundo y de los demás, las personas hostiles y cínicas sientan ira y agresividad con mucha más frecuencia que los demás, independientemente de que, en determinadas circunstancias, las expresen o las repriman.

Este estudio proporciona una fuerte evidencia de que, comparadas con las visiones confiadas del mundo, las visiones hostiles y cínicas aumentan el riesgo de padecer enfermedad y muerte prematura. Parece como si las actitudes cínica y hostil fuesen muy tóxicas para el bienestar. Estos y otros descubrimientos se detallan en el libro del doctor Williams *The Trusting*

Heart, donde también se apunta que las grandes tradiciones religiosas del mundo subrayan la importancia de desarrollar cualidades como la bondad, la compasión y la generosidad que la ciencia está descubriendo actualmente que son buenas para la salud. De hecho, existe un creciente interés entre los investigadores en estudiar el efecto del cultivo de mindfulness en este tipo de emociones prosociales o virtuosas (conocidas, en ocasiones, como emociones positivas).

Emociones prosociales y salud

Barbara Fredrickson y sus colegas de la Universidad de Carolina del Norte, en Chappell Hill, por ejemplo, han demostrado que 9 semanas de entrenamiento en meditación de la bondad aumentan la sensación de sentido y reducen los síntomas de la enfermedad. El trabajo realizado por Paul Gilbert en el Reino Unido, Kristin Neff en Texas y Christopher Germer en Harvard ha demostrado que el entrenamiento en compasión hacia los demás y hacia uno mismo produce grandes cambios en el bienestar físico, psicológico y relacional. También hay que decir que un reciente ensayo clínico, llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Northeastern, del Hospital General de Massachusetts y de Harvard,[24] ha demostrado que el entrenamiento en mindfulness durante 8 semanas, comparado con el entrenamiento en compasión durante el mismo tiempo, produce actos abiertos de ayudar a las personas que parecían estar experimentando más dolor, aunque otras personas presentes ignorasen deliberadamente (debido al diseño del experimento) el sufrimiento de esa persona. Los meditadores pertenecientes a ambos grupos ayudaron más de 5 veces más que los sujetos que se hallaban en el grupo de control de la lista de espera, que no habían recibido ningún entrenamiento meditativo. La investigación no mostró diferencia alguna en el grado de ayuda desplegada por el grupo que había trabajado en mindfulness y el que había ejercitado la compasión. Todos estos descubrimientos parecen corroborar la idea de que mindfulness es una expresión de bondad y compasión y que puede profundizarse mediante la práctica continua.

Muchas otras líneas de investigación sugieren la existencia de una fuerte relación entre las emociones (y lo que se llama *estilo emocional*) y la salud, descubrimientos que los lectores interesados pueden ver claramente en el libro

El perfil emocional de tu cerebro, de Richard Davidson y Sharon Begley. El libro de Davidson pone de manifiesto la existencia de las seis dimensiones siguientes del estilo emocional: *resiliencia* (la capacidad de recuperarse rápidamente de una adversidad), *visión* (el tiempo que uno es capaz de mantener una emoción positiva), *intuición social* (la capacidad de identificar correctamente los signos sociales que transmiten las personas que los rodean), *autoconciencia* (la capacidad de percibir las sensaciones corporales que reflejan las emociones), *sensibilidad al contexto* (lo bien que uno adapta sus respuestas emocionales al contexto en que se encuentra) y *atención* (es decir, lo agudo y claro que es su foco atencional). Todas estas dimensiones, como puede verse, son aspectos diferentes del cultivo de mindfulness o derivados de él. Y lo más importante es que Davidson y Begley presentan pruebas convincentes de que el entrenamiento en meditación facilita la aceptación y transformación del propio estilo emocional.

OTROS RASGOS DE LA PERSONALIDAD RELACIONADOS CON LA SALUD

La motivación es otra característica psicológica implicada en la salud. El doctor David McClelland, un conocido psicólogo de Harvard, identificó, en las décadas de 1960 y 1970, un perfil motivacional que parecía presentar una mayor susceptibilidad a la enfermedad que otros. Las personas que presentan este rasgo, al que McClelland denominó *motivación estresada por el poder* muestran, en las relaciones que mantienen con los demás, una intensa necesidad de poder que supera a cualquier otra. Son personas que tienden a ser agresivas, discutidoras y competitivas, que probablemente participen en organizaciones que aumentan su estatus y prestigio personal y que también se sienten frustrados, bloqueados y amenazados cuando se generan tensiones que amenazan su sensación de poder. Las personas con esta pauta motivacional concreta pueden enfermar, cuando se ven en situaciones de estrés, mucho más aprisa que quienes no muestran ese impulso.

McClelland también identificó una pauta motivacional opuesta que parece conferir fortaleza o resistencia a la enfermedad a la que él denominó *motivación no estresada por la afiliación*. Las personas que presentan niveles elevados de este rasgo se ven atraídos por algunas personas y tienden a hacerse amigos y caer bien a los demás no como medios para un fin (como

sucede con el cínico tipo-A), sino como un fin en sí mismo. También expresan libremente su necesidad de afiliación porque no se ven bloqueados ni amenazados por la aparición de situaciones estresantes. En un estudio realizado con estudiantes universitarios, las personas con puntuaciones que superaban el promedio en motivación estresada por el poder sufrían más enfermedades, mientras que, quienes se hallaban por encima del promedio en motivación no estresada por la afiliación, experimentaban menos enfermedades.

Una vez más, como sucedía con la resistencia al estrés y la sensación de coherencia, encontramos aquí pruebas convincentes de que ciertas formas de verse a uno y al mundo parecen predisponer a la enfermedad, mientras que otras formas parecen alentar la resiliencia y la salud. En un temprano estudio piloto realizado en colaboración con el doctor McClelland y sus colegas Joel Weinberger y Caroline McCloud, descubrimos que la mayoría de las personas que pasan por el programa REBAP presentan, después de las 8 semanas, un aumento en una medida de *confianza afiliativa*, cosa que no ocurría con el grupo de pacientes que permanecían en lista de espera. Este descubrimiento parece corroborar los informes de nuestros clientes de que el REBAP tiene un efecto positivo duradero y profundo en la visión que tienen de sí y del mundo, incluida la capacidad de confiar más en sí mismos y en los demás.

Influencias sociales sobre la salud

Hemos revisado algunos de los resultados de las investigaciones que parecen sugerir que nuestras pautas de pensamiento, creencias y emociones (nuestra personalidad, en suma) afectan a nuestra salud de maneras muy diferentes. También existe una clara evidencia de que determinados factores sociales, obviamente relacionados con factores psicológicos, desempeñan un papel fundamental en la salud y la enfermedad. Hace tiempo, por ejemplo, que se sabe que las personas aisladas tienden a ser, estadísticamente hablando, menos sanas física y psicológicamente y que es más probable que mueran antes que quienes mantienen una amplia red de relaciones sociales. La tasa de muerte (debida a cualquier causa) es, independientemente de la edad, superior en los solteros que en los casados. Parece haber, en las relaciones, algo fundamental para la salud. Esto parece ser intuitivamente comprensible, porque la

necesidad de pertenencia, es decir, la necesidad de sentirse parte de algo superior y de mantener relaciones de apoyo es algo muy humano. La investigación realizada sobre la confianza afiliativa, la compasión y la bondad sugieren la extraordinaria importancia, para la salud y el bienestar, de este tipo de vínculos sociales.

Son muchos los estudios en los que han participado numerosas personas, tanto en los Estados Unidos como en otras partes, que han corroborado la importancia de las relaciones sociales para la salud. Todos ellos subrayan la existencia de una relación entre los lazos afectivos y la salud. Estos estudios han demostrado que, a igualdad de otros factores (como edad, ingresos, enfermedades previas, hábitos de salud como fumar y consumo de alcohol, actividad física, raza y similares), la probabilidad de morir en los próximos 10 años de quienes tienen menos relaciones sociales (medido por el estatus conyugal, el contacto con la familia y los amigos, la pertenencia a una iglesia y otros compromisos grupales) es entre 2 y 4 veces superior a la de quienes mantienen un alto grado de interacción social. No es de extrañar, pues, que la soledad y el aislamiento social se consideren actualmente factores de riesgo de depresión y cáncer.

También hay varios estudios que sugieren por qué puede ser así. El doctor James Lynch, de la Universidad de Maryland y autor del clásico *The Broken Heart: The Consequences of Loneliness*, ha demostrado que la presencia o el simple contacto físico de otra persona tiene un efecto calmante en la fisiología y la reactividad cardiaca de los pacientes de una estresante unidad de cuidados intensivos. Más recientemente, como ya hemos visto, David Creswell y sus colegas de Carnegie Mellon y UCLA han demostrado que la participación en un programa REBAP puede reducir la soledad de una población anciana. Pero su investigación no solo demostró que la participación en el programa REBAP reducía la soledad, sino también la tasa de citocinas proinflamatorias (sustancias asociadas a muchos procesos de enfermedad corporal) comparadas con quienes se encuentran en un grupo de control de lista de espera. Y, como la soledad es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, alzhéimer y muerte en los ancianos, estos descubrimientos son potencialmente muy importantes debido sobre todo, según el doctor Creswell, al fracaso de los intentos de reducir el aislamiento mediante programas de redes sociales y el desarrollo de centros comunitarios para alentar el establecimiento de nuevas relaciones.

En una serie de estudios que actualmente se están llevando a cabo, Philippe Goldin, James Gross y sus colegas de la Universidad de Stanford se han dedicado a estudiar con un escáner RMNf a personas aquejadas de fobia social (trastorno de ansiedad social) antes y después de pasar por un programa de entrenamiento en REBAP. Sus investigaciones han descubierto, en las personas que han completado el REBAP, mejoras en la ansiedad y la depresión y un aumento de la autoestima. Cuando se les pidió que, mientras estaban en el escáner, practicasen la conciencia de la respiración, el grupo REBAP también presentó lo que los investigadores describen como una reducción de la experiencia de las emociones negativas, como una marcada reducción de la actividad de la amígdala y un aumento en la actividad de las regiones implicadas en determinar dónde se dirige la atención. También estudiaron el procesamiento autorreferencial en la región cerebral narrativa descrita anteriormente en el estudio de Toronto (pág. 30) habitualmente implicada en el funcionamiento errante de la mente y, en las personas con ansiedad social, con un exagerado y crítico foco en sí mismos que convierte las relaciones sociales en algo muy desafiante e insatisfactorio. Ellos demostraron que la actividad en esta región narrativa disminuía después del REBAP, lo que sugería un mayor control sobre las visiones negativas de uno mismo.[25]

En otro estudio clásico, el doctor Lynch descubrió que, después de un infarto de miocardio, las personas que tenían una mascota vivían más, y también descubrió que la presencia de un animal amistoso puede reducir la presión arterial. Esta es una prueba que sugiere la importancia que, para la salud, tienen las *relaciones. Y la relacionalidad es, por encima de todo, la clave de mindfulness*.

Es interesante y nada sorprendente constatar que el contacto humano-animal no solo resulta beneficioso para los seres humanos, sino también para los animales. Según el doctor Lynch, acariciar a una mascota reduce la reactividad cardiovascular en situaciones estresantes en perros, gatos, caballos y conejos. Investigadores de la Universidad de Ohio han llevado a cabo un extraordinario estudio sobre la interacción humano-animal que ha puesto de relieve que los conejos alimentados con una dieta elevada en grasas y colesterol específicamente diseñada para enfermar del corazón experimentaban menos crisis cardiacas si vivían en las jaulas inferiores de la habitación que en las superiores, un descubrimiento que carecía de todo sentido. ¿Qué efecto podía

tener, si todos los conejos eran genéticamente idénticos, seguían la misma dieta y recibían el mismo tratamiento, la ubicación de las jaulas en la enfermedad cardiaca? Cuando los investigadores analizaron con más cuidado la situación se dieron cuenta de que, en realidad, *no* estaban recibiendo exactamente el mismo tratamiento porque resultó que, de vez en cuando, uno de los miembros del equipo sacaba a los conejos de las jaulas inferiores, los acariciaba y hablaba con ellos.

Todo esto condujo a los investigadores a llevar a cabo un experimento rigurosamente controlado en el que, manteniendo todos la misma dieta alta en grasas y colesterol, unos conejos eran acariciados y otros, no. Los resultados de este experimento demostraron fehacientemente, en los conejos acariciados, una mayor resistencia a las enfermedades de corazón que sus congéneres no acariciados (que eran un 60% más vulnerables). Y el resultado obtenido cuando el experimento se repitió una segunda vez para cerciorarse de la certeza de las conclusiones fue exactamente el mismo.

Estos estudios y muchos otros corroboran, en suma, la idea de que nuestra salud física está íntimamente ligada a las pautas de pensamiento y sentimiento sobre nosotros y la cualidad de las relaciones que mantenemos con los demás y con el mundo. Las pruebas sugieren que ciertas pautas de pensamiento y de relación con nuestros sentimientos nos predisponen a la enfermedad. Y, en este sentido, *los pensamientos y creencias que alientan la sensación de desamparo y desesperanza, la sensación de pérdida de control, la hostilidad y el cinismo hacia los demás, la falta de compromiso y de entusiasmo para enfrentarnos a los retos que la vida nos depara, la incapacidad de expresar los propios sentimientos y el aislamiento parecen ser especialmente tóxicos*.

Por otra parte, hay formas de pensar, sentir y relacionarnos que parecen estar asociadas a una mejor salud. Las personas que tienen una visión básicamente optimista, que tienen la capacidad de dejar a un lado los contratiempos y que se dan cuenta de que, como las cosas son impermanentes, su situación puede cambiar, tienden a ser más sanas que su contraparte pesimista. Los optimistas saben intuitivamente que, en la vida, siempre hay alternativas y que siempre es posible ejercer algún tipo de control. También suelen tener más sentido del humor y son capaces de reírse de sí mismos.

Otros rasgos psicológicos relacionados con la salud son la fuerte sensación de coherencia, la convicción de que la vida puede ser

comprensible, manejable y significativa, un espíritu de compromiso con la vida, la comprensión de los obstáculos como retos, la confianza en la capacidad de llevar a cabo cambios que uno considera importantes y el cultivo de estilos emocionales que mejoran la salud como, por ejemplo, la resiliencia emocional.

Entre los rasgos sociales sanos cabe destacar la valoración y el respeto de las relaciones y la confianza en la bondad básica de la gente.

Como todas las pruebas presentadas hasta el momento solo son válidas en un sentido estadístico (es decir, para grandes poblaciones), no podemos decir que una determinada creencia, actitud o estilo emocional provoque la enfermedad, sino tan solo que la presencia de tal o de cual tipo de pautas de pensamiento o de conducta va acompañada de un aumento del porcentaje de personas que enferman y mueren prematuramente. Como veremos en el siguiente capítulo, tiene más sentido pensar en la salud y la enfermedad como los polos opuestos de un continuo cambiante y dinámico que pensar en uno como una persona «sana» o «enferma». Nuestra vida se halla sometida, en cada momento, a un flujo de fuerzas diferentes que la inclinan en el sentido de la salud o de la enfermedad. Algunas de ellas están bajo nuestro control y pueden servirse de todos nuestros recursos internos y externos, mientras que otras, por el contrario, se hallan completamente fuera de nuestro alcance. Aunque ignoramos el grado de estrés que nuestro sistema puede soportar antes de colapsarse (algo que probablemente varía mucho según la persona y el momento), este juego dinámico que determina nuestra salud afecta a cualquier punto del continuo salud-enfermedad en el que, en un determinado momento, nos hallemos. Este libro y el programa REBAP al que se refiere subrayan las muchas cosas que podemos hacer para influir de manera amable, amorosa y firme (sin esfuerzo y sin acción y, cuando se requiera, con una acción consciente) en el desarrollo de nuestra vida, inclinándola en el sentido, siempre posible aunque desconocido, de un mayor bienestar, compasión y sabiduría.

CÓMO PODEMOS UTILIZAR PRÁCTICAMENTE ESTE CONOCIMIENTO

La importancia de las pruebas que hemos presentado descansa fundamentalmente, en nuestra opinión, en la capacidad de ser conscientes,

mientras los observamos, de nuestros pensamientos y sentimientos y de sus efectos físicos, psicológicos y sociales. Si podemos darnos cuenta, en el mismo momento en que aparecen, de la toxicidad de ciertas creencias, pautas de pensamiento, pautas emocionales y conductas, podremos hacer algo para librarnos de su dominio. Conociendo las señales, podemos estar motivados a ver con más detenimiento los momentos en los que nos descubrimos pensando de manera pesimista, reprimiendo nuestros sentimientos de ira, o pensando cínicamente en los demás o en nosotros. Y, en tal caso, podemos dirigir toda nuestra atención, apenas afloren, a las consecuencias de esos pensamientos, sentimientos y actitudes.

Podemos observar, por ejemplo, cómo se siente nuestro cuerpo cuando se ve dominado por la ira. ¿Qué sucede si nos dejamos llevar? ¿Qué efectos tiene nuestra actitud en los demás? ¿Podemos darnos cuenta de las consecuencias inmediatas de nuestra hostilidad y desconfianza en el mismo momento en que esos sentimientos aparecen? ¿No es cierto que nos llevan a extraer conclusiones injustificadas, a pensar lo peor de los demás y a decir cosas de las que luego nos arrepentimos? ¿Podemos ver, en el mismo momento en que afloran, el sufrimiento que estas actitudes provocan en los demás? ¿Y podemos ver también el sufrimiento innecesario que, en el momento en que aparecen, esas actitudes provocan en nosotros?

También podemos, por otra parte, darnos cuenta, en el momento en que aparecen, de los pensamientos positivos y de las emociones asociadas. ¿Cómo sentimos nuestro cuerpo cuando nos encontramos con obstáculos y retos? ¿Cómo nos sentimos cuando estamos alegres? ¿Qué pasa cuando confiamos en los demás? ¿Qué sucede cuando somos generosos y mostramos una bondad y preocupación verdaderas? ¿Qué pasa cuando amamos? ¿Cuáles son los efectos, en los demás, de todas esas experiencias internas y de su manifestación externa? ¿Puedes advertir, en esos momentos, las consecuencias inmediatas de tus estados emocionales positivos y de tu visión optimista? ¿Tienen algún efecto en la ansiedad y el sufrimiento de los demás? ¿Hay en ti, en esos momentos, una mayor sensación de paz?

Si podemos ser conscientes –especialmente *en nuestra experiencia personal* y gracias a las pruebas proporcionadas por la investigación científica realizada al respecto– de que ciertas actitudes y formas de vernos a nosotros y a los demás mejoran nuestra salud, la confianza afiliativa, la compasión y la amabilidad, si podemos ver el poder curativo de la bondad

básica hacia los demás y hacia uno mismo y si podemos ver las crisis –y hasta las amenazas– como retos y oportunidades, podremos emplear la atención, día tras día e instante tras instante, para desarrollar conscientemente las cualidades que, de ese modo, acaban convirtiéndose en ocasiones para cultivar una nueva forma de ver y estar en el mundo.

16. CONEXIÓN E INTERCONEXIÓN

Imaginémonos el siguiente experimento dirigido, hace ya años, por las prominentes psicólogas sociales Judith Rodin y Ellen Langer, con ancianos que vivían en una residencia de la tercera edad. Con la cooperación del personal de la residencia, las doctoras Rodin y Langer dividieron a los participantes del estudio en dos grupos equiparables en cuanto a edad, sexo y tipo y gravedad de la enfermedad. Luego invitaron a los participantes de uno de los dos grupos a tomar ciertas decisiones sobre la vida de la residencia (como, por ejemplo, horarios de visita y momento de ver una película) que, en el otro grupo, quedaban en manos del personal de la residencia.

Cada uno de los participantes del experimento recibió, como parte del estudio, una planta para su habitación, aunque con instrucciones diferentes para los miembros de cada uno de los grupos. A los integrantes del primer grupo, que se habían visto alentados a tomar decisiones, se les dijo algo así como: «Esta planta alegrará un poco más su habitación. Es suya y de usted dependerá dónde colocarla, cuándo regarla y cómo cuidarla». Las instrucciones que se dieron a los miembros del otro grupo, que se vieron alentados a dejar que el personal decidiera por ellos, fueron: «Esta planta alegrará un poco más su habitación, pero no tendrá que preocuparse por cuidarla porque, de ello, se encargarán los miembros del personal».

Al cabo de un año y medio, las doctoras Rodin y Langer observaron que, como era de esperar, había fallecido un cierto número de personas de ambos grupos, pero lo curioso era la diferencia entre el número de fallecidos de ambos grupos. Los resultados mostraron que, mientras la tasa de mortalidad de quienes se habían visto alentados a dejar que el personal decidiera por ellos el horario de visitas y otros detalles de su vida y a las que se había dicho que el personal se ocuparía de la planta, era la habitual de esa residencia, la de

quienes se habían visto alentados a tomar decisiones y a cuyo cargo se había dejado la planta, había descendido un 50%.

La conclusión a la que llegaron las doctoras Rodin y Langer fue que el hecho de permitir que los residentes asumieran un mayor control de su vida –aun con decisiones aparentemente tan triviales como decidir cuándo regar una planta, por ejemplo–, les protegía, de algún modo, de una muerte más temprana. Cualquier persona familiarizada con las residencias de ancianos sabe que, en tal entorno, los residentes tienen muy poco control de los detalles. Esa interpretación es coherente con la investigación realizada por la doctora Kobasa sobre la resistencia psicológica que, como hemos visto en el capítulo anterior, identificó la sensación de control como un factor importante en la resistencia a la enfermedad.

Pero existe otra interpretación posible de los resultados del experimento de la residencia de ancianos que pone el énfasis en un aspecto diferente y que, en mi opinión, resulta más convincente. Bien podríamos decir que el mismo hecho de otorgar a algunos residentes la responsabilidad de cuidar de la planta les había dado también la oportunidad de sentirse, de algún modo, necesitados. De hecho, podían llegar a sentir que, para estar bien, la planta los necesitaba. Esta interpretación no subraya tanto el control como la sensación de *conexión* entre la persona y la planta. Es probable que la invitación a tomar decisiones sobre cuándo y cómo cuidar de su planta, dónde recibir a las visitas y cuándo ver una película les llevase a sentir que estaban más conectados y que participaban más en la vida de la residencia que quienes no habían recibido ese tipo de incentivo.

La conexión con algo nos da un propósito para vivir, razón por la cual bien podemos decir que la relación da sentido a nuestra vida. Ya hemos visto que las relaciones, aun con mascotas, protegen la salud y también hemos visto que la afiliación, el significado y la sensación de coherencia son atributos del bienestar. Por ello hemos dicho que, en el fondo, mindfulness tiene que ver con las *relaciones*.

El sentido y las relaciones son hebras de la conexión y de la interconexión. Vinculan nuestra vida individual a un tejido mucho más amplio, una totalidad mayor que confiere a nuestra vida su individualidad. Cabe suponer en las personas a las que, en el experimento de la planta de la residencia de ancianos, habían recibido la planta, pero no la responsabilidad de cuidarla, una menor probabilidad de desarrollar ese tipo de conexión con ella. Es más

probable que considerasen la planta como un mueble, un objeto más de la habitación, en lugar de verla como algo cuyo bienestar dependía de ellos.

La conexión y la interconexión (que subraya la reciprocidad intrínseca de toda relación) son, a mi entender, los aspectos más fundamentales de la relación que existe entre lo que llamamos *mente* y la salud física y emocional. Eso es, al menos, lo que sugieren los resultados de los estudios realizados sobre compromiso social y salud. Estos estudios han puesto de relieve que el *número* de relaciones y conexiones que uno establece a través del matrimonio, la familia, la Iglesia y otras organizaciones es un predictor claro de la mortalidad. En cualquier caso, se trata de una medida muy rudimentaria de la relación, porque no tiene en cuenta la *calidad* de esas relaciones, su significado para el individuo estudiado ni la reciprocidad.

No es difícil imaginar a un ermitaño que viva felizmente en estrecha conexión con la naturaleza y el planeta y no eche de menos el contacto humano, y también cabe pensar en un tipo de aislamiento voluntario que no genere enfermedades ni muerte prematura. Las personas casadas, por su parte, pueden mantener relaciones muy difíciles y frágiles que provoquen un estrés muy elevado y aumenten la vulnerabilidad a la enfermedad y la muerte prematura.

La presencia de estudios que muestran la existencia, en grandes poblaciones, de una elevada correlación entre el *número* de contactos sociales y la tasa de muerte pone de relieve el importante papel que desempeñan, en nuestra vida, las relaciones. Ese dato sugiere que, aun las relaciones estresantes o negativas, pueden ser, para nuestra salud, mejores que el aislamiento… a menos que sepamos ser felices solos, cosa que muy pocos saben hacer.

Son muchos los estudios realizados con animales que corroboran la importancia que las relaciones tienen para la salud. Parece, como ya hemos visto, que las caricias y los mimos mejoran la salud tanto de las personas como de los animales. Los animales criados en aislamiento no suelen funcionar como adultos normales y tienden a morir más pronto que aquellos otros criados en camada. En el caso de verse separados de su madre, los monos de cuatro días se aferran a una «madre» sustituta de felpa y pasan más tiempo en contacto físico con ella que con una madre de alambre, aunque está les proporcione leche y aquella no. Este fue el tipo de experimentos llevado a cabo a finales de la década de los 1950 por el doctor Harry Harlow, de la Universidad de Wisconsin, demostrando claramente la importancia del

contacto físico cálido entre madre e hijo en los monos que, en el caso de poder elegir, preferían un objeto inanimado suave antes que el alimento.

El reputado antropólogo Ashley Montagu documentó la profunda importancia del tacto y su relación con el bienestar físico y psicológico en un libro extraordinario titulado *El tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas*. El contacto físico es una de las formas de conexión más básicas de la humanidad. El apretón de manos y el abrazo, por ejemplo, son rituales simbólicos que expresan la disposición al contacto. Son reconocimientos formalizados de relación. Y, cuando se llevan a cabo con una presencia atenta y abierta, trascienden con mucho la mera formalidad y nos permiten conectar a un nivel de conexión mucho más profundo. Sirven como canal de reconocimiento y agradecimiento y abren la puerta a la expresión de sentimientos auténticos y hasta diferencias en visiones y aspiraciones de un modo que puede resultar recíprocamente beneficioso.

Aunque el contacto físico sea una forma extraordinaria de expresar sentimientos no es, ni mucho menos, la única. Además de la piel, contamos con muchos otros canales de conexión. Establecemos contacto con los demás a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato y gusto), nuestro cuerpo y nuestra mente. Estas son las puertas que nos conectan con los demás y con el mundo. Y, cuando el contacto no es rutinario, sino consciente, está cargado de significado.

Cuando el contacto es superficial o rutinario, el significado que encarna pasa rápidamente de conexión a desconexión y, de ahí, a frustración o aburrimiento. Nadie quiere ser tratado –ni tampoco tocado– mecánicamente. Todo el mundo reconoce que, cuando las relaciones sexuales (una de las formas de conexión humana más íntimas a través del tacto) son más mecánicas, el amor sufre y se experimenta como falta de afecto y verdadera intimidad, ausencia de conexión e indicio de que la otra persona no está completamente presente. Y esta es una distancia que puede ser percibida en todas las dimensiones del tacto, desde el lenguaje corporal hasta la adecuación del momento, el movimiento y la palabra.

Quizás la mente de la otra persona se halle, en ese momento, en otro lugar. Esto puede conducir a una ruptura en el flujo energético entre los implicados. Esta es una experiencia que erosiona seriamente los sentimientos positivos y que, cuando se convierte en una pauta crónica, puede desembocar en el resentimiento, la resignación y la alienación. Habitualmente, sin embargo, la

incapacidad de ofrecer una presencia consciente y encarnada mientras se hace el amor solo es un síntoma de una pauta de desconexión mayor que probablemente no solo se manifieste en la cama, sino en muchos otros aspectos de la relación.

Podríamos decir que el grado de conexión entre la mente y el cuerpo de una persona refleja el nivel de conciencia que aporta a la experiencia del momento presente. Es muy improbable que, si uno no está conectado consigo mismo, pueda mantener una conexión satisfactoria a largo plazo con los demás. Cuanto más centrado se halle uno, más fácil le resultará estar centrado en la relación que establezca con los demás, valorar las distintas facetas de la conexión que dan sentido a su mundo y sintonizar con ellos mientras las cosas cambian y la vida se despliega. Esta es, como veremos en la Parte IV, un área muy fructífera de aplicación de la práctica de la meditación.

En el último capítulo vimos que los resultados de los estudios médicos llevados a cabo por la doctora Caroline Bedell Thomas señalaban que la falta de conexión con los padres durante la infancia estaba asociada a un aumento del riesgo de padecer cáncer. Este es un dato que subraya la extraordinaria importancia que las experiencias tempranas de conexión tienen con la salud posterior del individuo. Quizás sea en la infancia cuando arraigan las actitudes, creencias y competencias emocionales positivas que hemos mencionado en el último capítulo y, más en concreto, con la necesidad de afiliación y la confianza humana básica. Si, por la razón que fuere, carecemos, durante la infancia, de este tipo de experiencias, es muy probable que, de adultos, necesitemos prestar, si queremos sentirnos como una totalidad, una atención especial al cultivo de esas cualidades.

El hecho es que las experiencias vitales originales son literal y biológicamente experiencias de unidad y conexión. Cada uno de nosotros llega al mundo a través del cuerpo de otro ser. Una vez fuimos parte de nuestra madre, estábamos contenidos en su cuerpo y conectados a él. Los cirujanos que se ven obligados a practicar una incisión en mitad del vientre saben que no deben sajar el ombligo porque, por más «inútil» que sea, nadie quiere perder la marca de esa conexión. El ombligo es un recordatorio de nuestro origen, la credencial que certifica nuestra pertenencia a la raza humana.

Inmediatamente después de nacer, el bebé busca otro canal de conexión con el cuerpo de su madre. Y, si la madre es consciente de ese canal y lo valora, el

bebé lo encuentra a través de la lactancia. Amamantar supone restablecer el contacto y recuperar la unidad, aunque ahora de manera diferente. Ahora el bebé está en el exterior y, aunque su cuerpo se halle separado del de su madre, sigue extrayendo vida de él a través del pecho mientras la toca, se ve calentado por su cuerpo y envuelto por su mirada y sus sonidos. Estos son los primeros momentos de conexión, momentos que consolidan y profundizan el vínculo entre madre e hijo mientras este aprende lentamente a separarse.

En ausencia de padres u otras personas que cuiden de él, el cerebro humano se encuentra desamparado. Protegido y cuidado por la red de conexiones que representa la familia, el bebé –que, para satisfacer sus necesidades básicas, depende de los demás– crece completo y perfecto en sí mismo. Cada ser humano ha pasado, en su momento, por momentos similares de completud y desamparo.

A medida que hemos ido creciendo, hemos ido entendiendo cada vez más cosas sobre nuestra separación e individualidad, sobre tener un cuerpo, sobre «yo», «mí» y «lo mío», sobre tener sentimientos y sobre ser capaces de manipular objetos. De niños aprendimos a separarnos y a sentirnos, con el paso del tiempo, individuos separados, pero también necesitamos, para sentirnos seguros y crecer psicológicamente sanos, sentirnos conectados. *Necesitamos sentir que pertenecemos*. No es una cuestión de ser dependiente o independiente, sino de ser *interdependiente*. Ya no podemos, como en los viejos tiempos, ser uno con nuestra madre, pero, para sentirnos completos, necesitamos experimentar una conexión emocional continua con ella, con nuestro padre y con todos los demás.

La energía que alienta esa conexión continua es, obviamente, el amor. Pero el amor, para florecer, por más que se trate del amor entre hijos y padres, debe nutrirse. Y, con ello, no queremos decir que no «esté siempre ahí», sino que, si lo damos por sentado, su expresión permanecerá poco desarrollado. No solo tiene que estar «siempre ahí», sino que también debe estar «siempre aquí». De poco sirve querer a tu hijo (o a tu padre), en lo más profundo de tu corazón, si la expresión de ese amor se ve continuamente inhibida o distorsionada por fuertes sentimientos de ira, rencor o alienación. Poco significa el amor si nuestra única vía de expresión consiste en presionar a los demás para que se adapten a nuestra idea del modo en que deben ser o comportarse. Y resulta especialmente desafortunado no ser conscientes de lo que, en tales momentos,

estamos haciendo y no tener idea de lo que los demás, especialmente nuestro hijo, están percibiendo.

El camino para desarrollar la capacidad de expresar un amor más pleno pasa por ser conscientes de nuestros verdaderos sentimientos, observarlos atentamente, esforzarnos en no juzgar y tener más paciencia y aceptación. Si ignoramos nuestros sentimientos y nuestra conducta y creemos simplemente que el amor está siempre ahí y que es fuerte y bueno, la conexión con nuestro hijo acabará, tarde o temprano, desgastándose, tensándose y rompiéndose. Y esto es más cierto cuanto más incapaces seamos de verlos y aceptarlos como lo que realmente son. Este es un dominio en el que la práctica regular, por más breve que sea, de la meditación de la bondad (véase el **capítulo 13**) puede servir para nutrir la expresión externa de los sentimientos de amor incondicional, al tiempo que aumenta la posibilidad de permanecer más atentos a la continua aventura de ser padres. En realidad, hoy en día hay todo un campo nuevo de la psicología dedicado al estudio del parentaje atento.

La mayoría de los pediatras y psicólogos infantiles solían creer que, al nacer, los niños eran insensibles y no podían sentir dolor como los adultos, o que, si lo hacían, no podía afectarles, porque posteriormente no podrían recordarlo y que, en consecuencia, no importa el modo en que uno trata a los niños cuando son bebés. Pero, por más que las madres sentían probablemente de manera muy diferente, su respuesta instintiva se veía fuertemente encorsetada por las normas culturales y, más en especial, por las afirmaciones autoritarias de los pediatras.

Las últimas investigaciones realizadas con bebés recién nacidos han refutado la idea de que, en el momento del nacimiento, sean insensibles al dolor e inconscientes del mundo exterior. Lo que demuestran, muy al contrario, es que, aun en el útero, los bebés están despiertos. Desde el mismo momento de su nacimiento e incluso antes, su visión del mundo y sus sentimientos se ven modelados por los mensajes que reciben del entorno que los rodea. Algunos estudios sugieren que si, por circunstancias médicas completamente ajenas a la madre, el bebé se ve separado de ella, a esa temprana edad, durante un periodo prolongado, el proceso normal de establecimiento del vínculo entre hijo y madre se ve afectado y la relación emocional entre ambos se ve distorsionada. En tal caso, la madre no puede experimentar el fuerte apego hacia el niño que, hablando en términos generales, experimentan las madres y

puede haber una falta de sensación de conexión profunda. Y, aunque nadie pueda asegurar los efectos que 20 o 30 años después tendrá esta situación en la salud o la vida emocional de esa persona, lo cierto es que parece existir algún tipo de conexión.

El trabajo de John Bowlby, Mary Ainsworth, D.W. Winnicott y otros ha desembocado en la creación de un nuevo campo de la psicología llamado *investigación sobre el apego* centrado en la cualidad de la relación padre-hijo y en sus efectos sobre el desarrollo del niño. El apego seguro genera, en el niño, una fuerte sensación de bienestar cuando crece. El apego inseguro y otras modalidades distorsionadas de apego pueden generar problemas importantes a lo largo de todo el espectro de desarrollo y la madurez. El psiquiatra Daniel Siegel ha afirmado que los principios del apego seguro se asientan exactamente en los mismos elementos fundamentales de mindfulness que se enseñan en el programa REBAP.

Las experiencias tempranas de aislamiento, crueldad, violencia y abuso, el polo opuesto al apego seguro, pueden conducir a una incapacidad emocional grave en la vida adulta, determinando fuertemente la visión que la persona tiene del mundo como algo lleno o despojado de sentido, bondadoso o indiferente, controlable o incontrolable y de sí misma como alguien merecedor o no de amor y estima. Aunque algunos niños sean auténticos supervivientes y encuentren formas de crecer y avanzar aun en las circunstancias más extremas, los hay que no pueden recuperarse de la ruptura temprana de sus conexiones con la cordialidad, la aceptación y el amor. Esta situación les deja con heridas que rara vez entienden o definen y jamás pueden cicatrizar, una de las secuelas de lo que hoy en día se conoce con el nombre de trastorno de estrés postraumático [TEPT]. Cada vez hay más terapias para el tratamiento del TEPT que conceden un interés creciente a los enfoques basados en mindfulness para abordar un amplio abanico de traumas, desde el trauma infantil hasta el que afecta a veteranos de las guerras de Irak y Afganistán. Y recordemos que, como ya hemos señalado, mientras que las experiencias más terribles de la temprana infancia proceden de abusos, accidentes, pérdidas, tiroteos en las escuelas y todo tipo de guerras (a los que nos hemos referido como trauma con mayúscula), también hay un reconocimiento creciente de que, en una u otra medida, todos podemos estar padeciendo de acontecimientos desorganizadores de nuestro pasado que pueden ser más difíciles de señalar, pero que, si no se reconocen y abordan adecuadamente, acaban generando un

importante sufrimiento y la sensación de estar atrapado en pautas disfuncionales de conducta (es decir, de traumas con minúscula). Los hijos de alcohólicos o adictos a las drogas, como los niños que han sido víctimas de abuso físico o sexual, suelen sufrir dolorosamente de estos traumas con mayúscula, pero otros que no han sufrido abusos tan graves pueden llevar consigo heridas y cicatrices emocionales profundas debidas a sentimientos que, en su momento, no fueron contemplados por sus padres u otras personas.

Nos demos o no cuenta de ello, la falta de proximidad con los padres cuando uno es pequeño puede dejar una herida muy profunda. Se trata de una herida que puede curarse, pero, para que se produzca una sanación psicológica, es necesario reconocerla como tal, como una conexión rota. También puede expresarse en forma de sentimientos de alienación, incluso de alienación del propio cuerpo. Las heridas que afectan a la conexión con nuestro cuerpo claman a veces pidiendo recuperación, pero sus gritos no siempre son escuchados.

¿Qué hace falta para empezar la sanación de esas heridas? En primer lugar, el reconocimiento de que están ahí. En segundo lugar, una forma sistemática que nos permita volver a conectar con nuestro cuerpo, escucharlo y desarrollar sentimientos positivos hacia él y hacia uno mismo.

En la Clínica de Reducción del Estrés vemos a menudo las heridas y cicatrices que dejan estas situaciones. Son muchas las personas que llegan a la clínica con mucho más dolor que el provocado exclusivamente por sus problemas físicos y el estrés provocado por la vida. Muchos tienen problemas para sentir amor y compasión por sí mismos. Otros no se consideran dignos de recibir amor y son incapaces de expresar afecto por los miembros de su familia, aun por las personas a las que quieren. También los hay que se sienten desconectados de su cuerpo y tienen dificultades para sentir algo o saber, en caso contrario, lo que están sintiendo. Su vida puede estar vacía de cualquier sensación de coherencia o de conexión personal o interpersonal. Muchos recibieron, cuando eran niños, el mensaje, de sus padres, de la escuela, de la Iglesia o de todos ellos, de que eran malos, estúpidos, feos, egoístas e indignos, mensajes que acabaron interiorizándose y formando parte de la imagen de sí mismos y de su visión del mundo y que llevaron consigo, en la profundidad de su psiquismo, hasta la madurez.

Es evidente que, independientemente de que sean padres, maestros o sacerdotes, la mayoría de los adultos no *tienen la intención* de transmitir estos

mensajes. Lo que ocurre es que, si no prestamos atención a este dominio de nuestras relaciones, difícilmente nos daremos cuenta de la verdadera importancia de lo que decimos o hacemos. Tenemos sofisticados mecanismos psicológicos de defensa que nos permiten creer a pies juntillas que sabemos lo que conviene a nuestros hijos y que sabemos exactamente lo que estamos haciendo y por qué. Pero la mayoría, sin embargo, nos sorprenderíamos si alguien detuviese súbitamente la acción en un determinado momento y nos mostrase cómo son las cosas desde la perspectiva del niño, o ilustrase las posibles consecuencias para el niño de lo que estamos diciendo o haciendo.

Cuando el padre, por dar un ejemplo muy sencillo, llama «malo» a su hijo, lo más probable es que quiera decir que no le gusta lo que está haciendo. Pero lo cierto es que no es eso, precisamente, lo que está comunicando, lo que le está transmitiendo es que es «malo», algo que el niño tiende a tomar de manera literal como que es «indigno de ser amado». Y este es un mensaje que, con el paso del tiempo, acaba interiorizándose. Es demasiado sencillo acabar creyendo que hay algo malo en uno, y, a veces, los padres dicen las cosas bien claras: «¡No sé realmente qué pasa contigo!».

Es probable que la suma total de violencia psicológica sutil perpetrada sobre los niños por sus padres, maestros y otros adultos que no son conscientes de sus acciones y de los efectos de estas acciones en la autoestima del niño exceda con mucho las proporciones epidémicas de los abusos físicos y psicológicos que sufren los niños de nuestra sociedad e influya generación tras generación en el modo en que se sienten consigo y lo que creen que pueden hacer en su vida. Cada uno lleva consigo las cicatrices de tales tratos en forma de conexiones perdidas y, en ocasiones, de esquemas encarceladores que recreamos de continuo relacionados con temas fundamentales como el abandono, la falta de valía, el fracaso o la victimización. Y esto es algo que, para sentirnos bien con nosotros, tratamos de compensar de muchos modos diferentes. Pero es poco probable, mientras sigamos negando o tapando las heridas, que nuestros esfuerzos conduzcan a la salud y la totalidad. Lo más probable es que, como ya hemos visto, sigan acentuando nuestra enfermedad.

UN MODELO DE CONEXIÓN Y DE SALUD

A finales de la década de los 1970, el doctor Gary Schwartz que, por aquel entonces, trabajaba en la Universidad Yale, elaboró un modelo general de la autorregulación que atribuía el origen último de la enfermedad a la desconexión y el mantenimiento de la salud, a la conexión. Este modelo se basaba en una perspectiva sistémica que, como ya hemos dicho en el **capítulo 12**, no reduce la totalidad a sus elementos compositivos y los contempla aisladamente, sino que, por el contrario, considera los sistemas complejos de cualquier tipo como «totalidades». Este modelo se vio desarrollado y profundizado posteriormente por su discípula la doctora Shauna Shapiro, de la Universidad Santa Clara, una investigadora de mindfulness, y es un claro ejemplo del modo en que el nuevo paradigma de la ciencia está encontrando expresión continua dentro del campo de la medicina.

Ya vimos, en el **capítulo 12**, que los sistemas vivos mantienen el equilibrio, la armonía y el orden interno a través de mecanismos de autorregulación que emplean bucles de retroalimentación entre funciones y sistemas. También dijimos que la tasa cardiaca varía en función del esfuerzo muscular y que, cuando comemos, lo hace en función del hambre. La autorregulación es, pues, el proceso a través del cual un sistema mantiene la estabilidad de su funcionamiento, al tiempo que se adapta a las nuevas circunstancias. Y, para ello, regula el flujo de entrada y salida de energía del sistema y emplea esa energía para conservar, mientras interactúa con el entorno, la organización e integridad del sistema en un equilibrio dinámico complejo y susceptible al cambio, que técnicamente se denomina *alostasis*. Para lograr y mantener la autorregulación, las distintas partes del sistema deben transmitir continuamente información sobre su estado a las demás partes del sistema con las que se relacionan. Esta información puede ser utilizada para regular o, dicho en otras palabras, para controlar o modular selectivamente el funcionamiento de la red de componentes individuales a fin de mantener el equilibrio global de flujo de energía e información del sistema.

El doctor Schwartz utilizó el término *disregulación* para describir lo que sucede cuando un sistema autorregulado normalmente integrado, como, por ejemplo, un ser humano, se desequilibra con respecto a su bucle de *retroalimentación*. La disregulación es la consecuencia de una interrupción o *desconexión* de bucles de retroalimentación esenciales. Un sistema disregulado pierde su estabilidad dinámica o, dicho en otras palabras, su equilibrio interno. Tiende a tornarse menos rítmico y más *desordenado* y

menos capaz, en consecuencia, de emplear, para recuperar el equilibrio, los bucles de retroalimentación que todavía permanecen intactos. Este es un trastorno que se manifiesta tanto en la conducta de la totalidad del sistema como en la interacción que existe entre los distintos elementos compositivos. La conducta desordenada de un sistema vivo se conoce médicamente como *enfermedad*, una enfermedad que dependerá de los subsistemas concretos que se hayan disregulado.

El modelo del doctor Schwartz subrayaba que una de las causas fundamentales de la desconexión es, en el caso de las personas, la *falta de atención*, es decir, el hecho de no escuchar los mensajes relevantes procedentes de nuestro cuerpo y de nuestra mente que tan necesarios son para su funcionamiento armónico. La desatención, según ese modelo, conduce a una desconexión que, a su vez, desemboca en la disregulación, el desorden y la enfermedad.

Y el mismo proceso, muy importante desde el punto de vista de la sanación, funciona también en sentido contrario: la atención conduce a la conexión, esta a la regulación, la regulación al orden y el orden a la salud. Bien podríamos decir, hablando en términos generales y sin necesidad de entrar en los detalles de los bucles de realimentación implicados, que la calidad de la conexión que mantenemos con nosotros, con los demás y con el mundo determina nuestra capacidad de autorregulación y sanación. Y la calidad de estas conexiones se mantiene y restablece prestando atención al *feedback* relevante.

Es importante, llegados a este punto, que nos preguntemos: ¿Qué significa la expresión «*feedback* relevante»? ¿Cómo podemos identificarlo? ¿Dónde deberíamos dirigir nuestra atención para pasar de la enfermedad a la salud, del desorden al orden, de la disregulación a la autorregulación y de la desconexión a la conexión? Veamos ahora algunos ejemplos concretos que pueden ayudarnos a entender la simplicidad y el poder práctico de este modelo y relacionarlo con la práctica de la meditación.

Cuando nuestro organismo, nuestro cuerpo y nuestra mente se encuentran en un estado relativamente sano, cuidan de sí mismos sin necesidad de que les prestemos demasiada atención. Tengamos en cuenta que casi todas nuestras funciones autorregulatorias se hallan bajo el control del cerebro y el sistema nervioso y se producen sin necesidad de nuestra intervención consciente. Resultaría dificilísimo, por otra parte, controlarlas conscientemente durante un

tiempo porque, aun en el caso de que tal cosa fuera posible, no nos quedaría tiempo para nada más.

La elegancia del funcionamiento de nuestro cuerpo estriba en que, hablando en términos generales, nuestra biología se ocupa de sí misma. Nuestro cerebro está realizando continuos ajustes en todos nuestros sistemas orgánicos en respuesta a los *feedbacks* que recibe del mundo externo y del mundo interno. Pero algunas funciones vitales superan el umbral de la conciencia y pueden ser atendidas de manera consciente. Nuestros impulsos básicos constituyen, en este sentido, un buen ejemplo. Cuando tenemos hambre, nuestro organismo envía una señal de «hambre». Entonces comemos y, cuando hemos saciado esa necesidad, nuestro cuerpo envía una sensación de «saciado» que significa que nuestro cuerpo ya tiene bastante y dejamos de comer. Este es un ejemplo claro de autorregulación.

Si comemos por razones diferentes a la señal de «hambre» enviada por nuestro cuerpo (debido, quizás, a que nos sentimos ansiosos, deprimidos, emocionalmente vacíos, o a que buscamos llenarnos de cualquier manera), la falta de atención a lo que hacemos y a sus consecuencias puede desequilibrar grave y peligrosamente nuestro sistema, sobre todo en el caso de que esa se convierta en una pauta de conducta crónica. En tal caso, podemos hacer caso omiso a los mensajes procedentes de nuestro cuerpo diciéndonos que ya tiene bastante y seguir comiendo compulsivamente. El simple hecho de comer cuando uno tiene hambre y dejar de comer cuando está lleno puede verse profundamente disregulado y convertirnos en víctimas de la enfermedad, en este caso, de un amplio abanico de trastornos alimentarios que van desde la anorexia hasta la bulimia y la epidemia de obesidad tan características de las sociedades postindustriales.

El dolor y la sensación de malestar son mensajes a los que también deberíamos prestar atención, porque contribuyen a restablecer el contacto con algunas necesidades básicas del organismo. Si nuestra respuesta al estrés o al dolor de estómago por haber comido, fumado o bebido en demasía consiste simplemente en tomar sal de frutas y seguir con el mismo estilo de vida, no estaremos prestando la necesaria atención al mensaje altamente relevante que nos envía nuestro cuerpo. En lugar de ello, nos desconectaremos inconscientemente del cuerpo y desoiremos sus esfuerzos por recuperar el equilibrio y el orden. Si, por otra parte, escuchamos tal mensaje, probablemente modifiquemos nuestra conducta para tratar de restablecer la

autorregulación y el orden del sistema. En el **capítulo 21** volveremos a tratar el tema de prestar atención a los mensajes procedentes de nuestro cuerpo.

Cuando solicitamos la ayuda de nuestros médicos, ellos se convierten en parte de nuestro sistema de *feedback*. Los médicos escuchan entonces nuestras quejas y lo que sus herramientas diagnósticas les dicen sobre nuestro cuerpo. Luego prescriben el tratamiento que consideran más adecuado para restablecer los bucles de retroalimentación de nuestro organismo y recuperar la autorregulación. Y lo que nosotros les decimos sobre los efectos de su tratamiento les proporciona un *feedback* que puede llevarles a cambiar su enfoque porque, en ese momento, estamos más cerca que ellos de lo que sucede en el interior de nuestro cuerpo.

Nosotros funcionamos bastante bien sin prestar mucha atención porque, cuando estamos relativamente sanos, muchas de nuestras conexiones y bucles de retroalimentación funcionan automáticamente. Pero, cuando nuestro sistema pierde el equilibrio, *la recuperación de la salud nos obliga a prestar atención para restablecer la conexión perdida*. Debemos ser conscientes del *feedback* para saber si la respuesta que estamos dando nos acerca a la salud y el bienestar. Y, aun en el caso de estar relativamente sanos, cuanto más deliberadamente nos conectemos y establezcamos conexiones sensibles con nuestro cuerpo, nuestra mente y el mundo, mayor será la probabilidad de que podamos restablecer el equilibrio y la estabilidad del sistema como totalidad. *Como los procesos de sanar y enfermar ocurren de continuo en nuestro interior, su equilibrio relativo en cualquier momento de nuestra vida puede depender de la calidad de la atención que prestamos a la experiencia de nuestro cuerpo y de nuestra mente y al grado de conexión y aceptación que logremos*. Y aunque esto, en cierta medida, puede ocurrir de manera automática, suele ser necesario, como señala Shauna Shapiro en su versión modificada del modelo original de Schwartz, el cultivo voluntario, perseverante y disciplinado de la atención para recuperar la conexión, la regulación, el orden y la salud del sistema. Y ahí es, precisamente, donde entra en escena mindfulness (es decir, el cultivo deliberado de la atención) y las actitudes fundamentales que hemos presentado en el **capítulo 2**. La doctora Shapiro y sus colegas han desarrollado este modelo, al que hoy en día llaman modelo IAA (intención, atención y actitud), y lo han utilizado en gran medida para explorar el modo en que mindfulness puede estar provocando sus efectos positivos sobre la salud que cada vez quedan más claros en las

investigaciones realizadas al respecto tanto a nivel biológico como psicológico.

La mayoría de nosotros no somos especialmente sensibles a los procesos de nuestro cuerpo y de nuestro pensamiento. Esto es algo que resulta cada vez más claro cuando empezamos a practicar mindfulness. Entonces nos sorprende lo difícil que resulta escuchar el cuerpo o los pensamientos como simples acontecimientos que suceden en el campo de nuestra conciencia. Cuando nos esforzamos sistemáticamente en llevar toda nuestra atención al cuerpo, como hacemos cuando practicamos el escáner corporal, la meditación sedente o el yoga, estamos aumentando nuestra conexión con él. Lo habitamos más plenamente, nos familiarizamos con él y, como resultado, lo conocemos mejor. Confiamos más en él, interpretamos mejor sus señales y sabemos lo bien que se siente ser completamente uno con nuestro cuerpo y estar, aunque solo sea unos breves instantes, en casa dentro de nuestra piel. Y también podemos aprender a regular deliberadamente su nivel de tensión, cosa que resulta imposible que suceda de manera inconsciente.

Y lo mismo podríamos decir con respecto a nuestros pensamientos, nuestras emociones y la relación que mantenemos con el entorno. Cuando estamos plenamente atentos al proceso del pensamiento, podemos darnos cuenta con más facilidad de nuestros lapsus, de las incorrecciones de nuestro pensamiento y de las conductas autolesivas que les siguen. Como ya hemos visto, la gran ilusión de separación en la que habitualmente estamos sumidos, unida a nuestros hábitos mentales profundamente condicionados, las cicatrices que llevamos con nosotros y nuestro nivel general de inconsciencia pueden tener consecuencias especialmente tóxicas y disreguladoras, tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. Y el resultado global de todo ello es que nos sentimos profundamente incapacitados para encarar, vivir y trabajar en medio de la catástrofe total de nuestra vida.

Cuanto más conscientes, por otra parte, somos de la interconexión que hay entre nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras decisiones y nuestras acciones en el mundo, más podremos ver con ojos de totalidad y mejor nos enfrentaremos a los obstáculos, los retos y el estrés.

Si queremos movilizar nuestros recursos internos más poderosos para avanzar hacia niveles más elevados de salud y bienestar, tendremos que aprender a conectar con ellos en medio de los niveles de estrés, a veces

insoportables, en los que estamos inmersos. Con este fin analizaremos, en la Parte III, lo que entendemos por estrés. Veremos nuestras formas más habituales de reaccionar al estrés y el modo en que este puede disregular nuestro cuerpo, nuestro cerebro, nuestra mente y, en suma, toda nuestra vida. Y también veremos cómo podemos utilizar el estrés para aprender, crecer, tomar decisiones, sanar y estar en paz con nosotros mismos.

PARTE III:
EL ESTRÉS

17. EL ESTRÉS

El nombre con el que hoy se conoce popularmente a la catástrofe total es el de «estrés». Aunque un concepto, como este, que engloba un abanico tan amplio de circunstancias vitales, necesariamente es muy complejo, la noción de estrés se refiere, en esencia, a algo muy sencillo. Unifica un amplio abanico de respuestas en un concepto con el que la gente se identifica fácilmente. Apenas le comento a alguien que mi trabajo gira en torno a la reducción del estrés, la respuesta es siempre la misma: «¡Vaya! Eso es, precisamente, lo que yo necesito». La gente sabe exactamente lo que es el estrés o, al menos, así lo cree.

El estrés se origina en fuentes muy diversas y sus efectos se reflejan en niveles muy diferentes. Todos tenemos nuestra propia versión del estrés que aunque, en sus detalles, cambie de continuo, conserva siempre la misma pauta. Convendrá ahora, para entender lo que es el estrés en su acepción más amplia y saber cómo trabajar eficazmente con él en circunstancias muy diversas, considerarlo desde una perspectiva sistémica. En este capítulo volveremos al origen del concepto de estrés y a las distintas formas de definirlo y al principio unificador que nos ayudará a gestionarlo más adecuadamente en nuestra vida.

Empezaremos diciendo que el estrés actúa a niveles diferentes, entre los que cabe destacar el nivel fisiológico, el nivel psicológico y el nivel social que, como cabe esperar, interactúan entre sí y determinan, en ciertas circunstancias, el estado actual de nuestro cuerpo y de nuestra mente. También influyen en el abanico de alternativas con que contamos para encarar y enfrentarnos a las situaciones estresantes. Consideraremos ahora separadamente, en aras de la simplicidad, estos diferentes niveles sin olvidar que están interconectados y son facetas diferentes del mismo fenómeno.

El doctor Hans Selye fue el primero en popularizar, en la década de los 1950, el término «estrés», basándose en sus estudios fisiológicos sobre lo ocurre cuando un animal se ve lesionado o sometido a condiciones inusuales o extremas. En su uso popular, el término se ha convertido en un concepto paraguas que abarca las distintas presiones a las que la vida nos somete. Pero esta forma de utilizar el término no indica, desafortunadamente, si el estrés es la *causa*, el *efecto* o, en términos más científicos, el estímulo o la respuesta a las presiones que experimentamos. A menudo decimos cosas tales como «me siento estresado», lo que implica que el estrés es lo que experimentamos en respuesta a algo que está haciéndonos sentir de ese modo. Pero también, por otra parte, solemos decir algo parecido a «mi vida está sometida a mucho estrés», lo que implica considerar el estrés como un estímulo externo que nos hace sentir de un determinado modo.

Selye optó por definir el estrés como una respuesta y acuñó, para referirse al estímulo o acontecimiento que producía la respuesta de estrés, el término «estresor». Su definición del estrés era: «Respuesta inespecífica del organismo a cualquier presión o exigencia». Así pues el estrés es, desde su punto de vista, la respuesta total del organismo (de la mente *y* del cuerpo) a cualquier presión que experimentamos. Pero, si tenemos en cuenta que un estresor puede ser una situación externa o interna, las cosas se complican todavía más. Un pensamiento o un sentimiento, por ejemplo, puede provocarnos estrés y ser, por tanto, un estresor. En otras circunstancias, sin embargo, ese mismo pensamiento o sentimiento puede ser la respuesta a un estímulo externo y convertirse, por tanto, en el estrés.

Cuando desarrolló su teoría del estrés y la noción de que la enfermedad podía ser el efecto de intentos fracasados de adaptarnos a las condiciones estresantes, Selye tuvo muy en cuenta, para identificar la causa última de la enfermedad, la interacción que existe entre los factores externos e internos. Treinta años antes de la emergencia del campo de la psiconeuroinmunología, era muy consciente de que el estrés podía comprometer la inmunidad y la resistencia, por tanto, a los organismos infecciosos:

> Es interesante señalar que un estrés abrumador (provocado por el hambre, las preocupaciones, la fatiga o el frío prolongado) puede quebrar los mecanismos protectores del cuerpo. Y lo mismo podríamos decir también con respecto a la adaptación, que depende tanto de la inmunidad química como de la debida a las barricadas inflamatorias. Esta es la razón por la cual tantas enfermedades tienden a prosperar en épocas de guerra o hambruna. ¿Cuál es, si un microbio se halla continuamente

> en nosotros o a nuestro alrededor, sin provocarnos ninguna enfermedad hasta vernos sometidos al estrés, la «causa» de nuestra enfermedad, el microbio o el estrés? Yo creo que son ambos y que lo son por igual. En la mayor parte de los casos, la enfermedad no se debe al germen ni a nuestras reacciones de adaptación, sino a la inadecuación de nuestras reacciones al germen.

El genio de la visión de Selye estuvo en el hecho de subrayar la inespecificidad de la respuesta de estrés. En su opinión, el aspecto más fundamental e interesante del estrés era que, en su intento de adaptarse a las demandas y presiones que experimenta, sean estas las que fueren, el organismo experimenta una respuesta fisiológica generalizada. Selye denominó *síndrome general de adaptación* a esta respuesta, a la que consideró como el camino a través del cual el organismo se mantiene y sobrevive a una amenaza, el trauma y el cambio. También subrayó que no hay modo de evitar el estrés, porque constituye una parte natural de la vida; pero, al mismo tiempo, para poder sobrevivir, necesita adaptarse.

Selye advirtió que, en determinadas circunstancias, el estrés puede desembocar en lo que él denominó *enfermedades de adaptación*. Dicho en otras palabras, nuestros intentos de responder al cambio y la presión, independientemente de su fuente concreta, pueden provocar, cuando son inadecuados o no están bien regulados, una crisis o una enfermedad. De ello se deduce que, cuanta más atención prestemos a la eficacia de nuestros esfuerzos para enfrentarnos a los estresores que experimentamos, más capaces seremos de mantenernos en guardia contra la disregulación y evitar, quizás, caer enfermos o agravar nuestra enfermedad.

Sesenta años después sabemos, obviamente, muchas más cosas sobre el papel clave que, en todo ello, desempeñan el cerebro, el sistema nervioso, las emociones y las cogniciones y los distintos mecanismos biológicos que operan en el modo en que experimentamos y nos enfrentamos, de manera adecuada o inadecuada (es decir, adaptativa o inadaptada), al estrés. Y hay que decir que, en este sentido, tenemos mucha libertad de elección. Individualidad y conciencia suponen una extraordinaria diferencia.

Como ya vimos cuando revisamos los estudios del doctor Seligman sobre el optimismo y la salud, *el potencial estresante no reside tanto en el estresor como en el modo en que lo percibimos y gestionamos*. Esto es algo que todos sabemos por experiencia propia. Hay veces en que el acontecimiento más nimio puede provocar en nosotros una reacción desproporcionada. Y esto es más probable que ocurra en los momentos en que nos hallamos sometidos a

presión y nos sentimos ansiosos y vulnerables. En otras ocasiones, sin embargo, no solo podemos gestionar pequeñas molestias, sino auténticas emergencias, sin sensación alguna de esfuerzo. Y hay veces en que ni siquiera nos damos cuenta de que estamos en una situación estresante aunque, pasado el problema, nos sintamos físicamente o emocionalmente exhaustos.

Nuestra capacidad de enfrentarnos al estrés depende, en gran medida, de lo virulento que este sea. En uno de los extremos del continuo se hallan aquellos estresores que, de no evitarse, acaban destruyendo, independientemente del modo en que los percibamos, nuestra vida. Entre ellos cabe destacar el impacto de una bala que lesione órganos vitales o la exposición a productos químicos tóxicos o elevados niveles de radiación. La absorción de elevados niveles de cualquier tipo de energía también puede lesionar gravemente o matar a un ser vivo.

En el otro extremo del continuo hay muchas fuerzas que nadie encuentra especialmente estresantes. Todos, por ejemplo, estamos continuamente sometidos al impulso gravitacional de la Tierra, el clima o los cambios estacionales. Y, como la gravedad nos afecta de continuo, ni siquiera nos damos cuenta de ella. Apenas si somos conscientes del modo en que nos adaptamos a la gravedad trasladando, cuando estamos de pie, el peso de una pierna a la otra o apoyándonos en una pared. Pero, si permanecemos ocho horas de pie en el mismo sitio y sobre un piso de cemento, no tardaremos en darnos cuenta de que la gravedad es un claro estresante.

Es evidente que, a menos que seamos trabajadores de la construcción, pintores de campanarios, trapecistas, saltadores de esquí, o que seamos muy mayores, la gravedad es el menor de nuestros problemas con el estrés. Pero lo cierto es que ilustra claramente el hecho de que algunos estresores son inevitables y que continuamente estamos adaptándonos a las exigencias que imponen a nuestro cuerpo. Esos estresores, como bien señalaba Selye, constituyen un aspecto natural de nuestra vida. El ejemplo de la gravedad nos recuerda que el estrés, en sí, no es bueno ni malo y que así es simplemente como son las cosas.

En la inmensa franja intermedia donde la exposición a un estresor no es básicamente benigna (como la gravedad, por ejemplo) ni letal (como las balas, el veneno o la exposición a un nivel elevado de radiación), *el estrés que experimentamos depende básicamente del modo en que vemos las cosas y del modo en que las gestionamos*. Los seres humanos tenemos la capacidad de

modificar el punto de equilibrio entre los recursos internos con que contamos para enfrentarnos al estrés y los estresores que forman parte inevitable de la vida. El ejercicio consciente e inteligente de esta capacidad puede modular y minimizar, en gran medida, el grado de estrés que experimentamos. Por otra parte, más que tener que inventar una nueva forma de enfrentarnos a cada estresor con el que tropecemos, podemos desarrollar una forma de enfrentarnos al cambio *en general*, a los problemas *en general* y a las presiones *en general*. Pero el primer paso, obviamente, consiste en reconocer cuándo nos hallamos sometidos a una situación estresante.

Gran parte de la investigación temprana sobre los efectos fisiológicos del estrés se llevó a cabo con animales y no diferenciaba entre los componentes fisiológicos y psicológicos de la reacción de estrés. Los críticos de Selye, por ejemplo, afirmaban que el daño fisiológico visto en animales que se veían obligados a nadar en agua helada podía deberse más al miedo que a las reacciones estrictamente fisiológicas al frío o al agua. Según ellos, quizás Selye no había estado midiendo tanto los efectos fisiológicos como los efectos de una respuesta psicológica. Fue entonces cuando los investigadores empezaron a estudiar el papel de los factores psicológicos en la respuesta al estrés en animales y seres humanos. Sus esfuerzos les llevaron a descubrir que los factores psicológicos constituyen una parte importante de la respuesta del animal a los estresores físicos. Demostraron, en particular y de manera concluyente, que la posibilidad de responder eficazmente a un determinado estresor influye en el grado de disregulación y colapso que, como resultado de la exposición a ese estresor, experimenta el animal. O, dicho de otro modo, la sensación de control, un elemento claramente psicológico, constituye un factor clave en la protección contra la enfermedad provocada por el estrés.

Y a la misma conclusión podemos llegar si tenemos en cuenta todo lo que sabemos sobre el estrés en el caso del ser humano. (Recordemos que la sensación de control era un factor importante en el estudio de las personas que vivían en una residencia de la tercera edad, el experimento con las plantas descrito en el **capítulo 16** y en el trabajo de la doctora Kobasa sobre la resistencia psicológica que hemos descrito en el **capítulo 15**). Y como las personas, hablando en términos generales, tienen más alternativas psicológicas que los animales sometidos a un experimento de laboratorio, resulta muy razonable que la conciencia de las alternativas de que disponemos en situaciones estresantes y la atención a la relevancia y eficacia de nuestras

respuestas a esas situaciones nos ayuden a ejercer un control considerable en nuestra experiencia del estrés y determinen, por tanto, si acabarán conduciendo al estrés y, con el tiempo, a la enfermedad.

Los estudios sobre el estrés realizados con animales demuestran la extraordinaria toxicidad de la llamada *impotencia aprendida*, una expresión que describe el estado en el que descubrimos que nada de lo que podamos hacer importa. Pero la verdad es que, si la impotencia puede ser aprendida, también puede ser desaprendida, al menos por las personas. Aunque no exista curso alguno de acción *externa* que podamos adoptar que tenga un efecto significativo ante determinadas y circunstancias extremadamente estresantes, los seres humanos contamos con poderosos recursos psicológicos *internos* que nos proporcionan una sensación de estar comprometidos y poseer cierto control y nos protegen, en consecuencia, de la impotencia y la desesperación. Esto es, al menos, lo que sugiere la investigación llevada a cabo por el doctor Antonovsky con los sobrevivientes de los campos de concentración nazis.

El difunto Richard Lazarus y su colega Susan Folkman, que tanta importancia tuvo luego en la articulación del papel que desempeña mindfulness en la medicina integrativa, eran investigadores del estrés en la Universidad de California en Berkeley cuando esbozaron la idea de que, una forma provechosa de contemplar el estrés desde una perspectiva psicológica, era entenderlo como una relación entre la persona y su entorno. Lazarus definió el estrés psicológico como «una transacción concreta entre la persona y su entorno que la persona considera que supera sus recursos y resulta peligroso para su bienestar». Esta fue una revelación especialmente importante porque subrayaba la relación y el papel crítico desempeñado por la valoración y la decisión consciente. Y, como la relación es fundamental para mindfulness, proporcionaba finalmente apoyo teórico para emplearlo, con el fin de enfrentarnos, valorar y decidir el mejor modo de mantener una relación sabia con cualquier cosa que se despliegue en el momento presente. Y también explica por qué, como ya hemos dicho, un determinado acontecimiento puede ser más estresante para la persona que tiene menos recursos a la hora de afrontarlo que para la que cuenta con más recursos. Y también implica que el *significado* que atribuimos a la transacción, es decir el modo en que lo vemos y mantenemos en la conciencia, nuestra perspectiva como totalidad, es el que determina si la situación acabará etiquetándose o no como estresante. Si valoramos e interpretamos un acontecimiento como amenazante para nuestro

bienestar, será, para nosotros, una carga mayor. Pero si lo contemplamos desde una perspectiva diferente o a través de un conjunto diferente de lentes, el mismo acontecimiento no será estresante, o será mucho menos estresante, o hasta potencialmente positivo porque, adecuadamente gestionado, puede ayudarnos a crecer.

Estas son excelentes noticias, porque nos abren a muchas formas de ver y gestionar una determinada situación. También hay, como veremos luego con más detenimiento, muchos estilos de vida que contribuyen a engrosar nuestra «cuenta corriente» de recursos internos, de modo que estemos mejor preparados para enfrentarnos a las experiencias estresantes que inevitablemente se presentarán. Dedicar diariamente un tiempo a la meditación formal, acompañado del cultivo deliberado de mindfulness a las actividades cotidianas, es una de las formas de mantener al día esa cuenta corriente. Son muchas las personas que, después de haber tenido que enfrentarse a pérdidas y retos difíciles y peligrosos, me han comentado algo así como que «no sé lo que hubiera hecho sin la práctica de mindfulness». Y eso, en mi opinión, es muy cierto. Resulta casi inconcebible, después de haber estado practicado mindfulness durante un tiempo, que pudiesen haber gestionado adecuadamente su vida sin una herramienta tan poderosa como sutil y, al mismo tiempo, «nada especial». Porque mindfulness es, al mismo tiempo, algo normal y algo muy especial, algo ordinario y, simultáneamente, extraordinario.

Desde una perspectiva transaccional, el modo en que vemos, valoramos y evaluamos nuestros problemas determina el estrés que experimentamos y el modo, en consecuencia, en que respondemos. También implica que podemos tener mucho más control del que creemos sobre cosas que habitualmente nos provocan estrés. Aunque siempre habrá, en nuestro entorno, muchos estresores sobre los que no tendremos el menor control, *cambiando el modo en que nos vemos en relación ellos, podemos expandir realmente nuestra experiencia de la relación y modificar y modular, en consecuencia, el grado en que desborda nuestros recursos o pone en peligro nuestro bienestar*.

La visión transaccional del estrés psicológico nos recuerda que, si desarrollamos nuestros recursos y mejoramos nuestro bienestar físico y psicológico general (a través, por ejemplo, del ejercicio regular, la meditación, el sueño adecuado y la conexión e intimidad interpersonal profunda, por nombrar cuatro de los factores más importantes), podemos ser, cuando nos sintamos especialmente desbordados, más resistentes al estrés, es

decir, más resilientes. Esta es nuestra «cuenta corriente» biológica y psicológica de la que, cuando convenga, podemos retirar o ingresar recursos.

A esto se refiere realmente la expresión «estilo de vida sano». Nuestros recursos son la combinación de fortalezas y apoyos internos y externos que nos ayudan a enfrentarnos a un campo de experiencias que siempre se halla en continuo movimiento. La relaciones familiares amorosas y de apoyo, las amistades y la pertenencia a grupos que nos cuiden son ejemplo de recursos externos que pueden amortiguar nuestra experiencia del estrés. Entre los recursos internos cabe destacar la confianza en nuestra capacidad de enfrentarnos a todo tipo de retos y adversidades (*autoeficacia*), la visión que tenemos de nosotros como persona, nuestra visión del cambio y de lo que puede ser posible, nuestras creencias religiosas, nuestro nivel de autoeficacia en términos de retos concretos más que abstractos, nuestro nivel de resistencia al estrés, la sensación de coherencia y la confianza afiliativa. Y todos ellos, como ya hemos visto, pueden verse reforzados gracias a la práctica de mindfulness.

Ya hemos dicho que las personas resistentes al estrés son más resilientes. Son personas que, en circunstancias similares, tienen más recursos para arreglárselas debido al hecho de que contemplan la vida como un reto, tienen el fuerte compromiso de experimentar la vida plenamente tal y como se despliega instante tras instante y asumen un papel activo a la hora de relacionarse con claridad e individualidad con las situaciones a las que se enfrentan, que es lo que significa ejercer un control significativo. Y lo mismo podríamos decir respecto a las personas con una fuerte sensación de coherencia. La convicción de que las experiencias vitales son comprensibles, gestionables y tienen un sentido son recursos internos muy poderosos; y es mucho menos probable que, quienes los cultivan, se vean desbordados o amenazados por los acontecimientos que quienes tienen menos recursos internos de este tipo. Y ello también es cierto para el resto de las pautas cognitivas y emocionales que mejoran la salud que hemos esbozado en el **capítulo 15**.

Si, por otra parte, nuestras reacciones a las cosas suelen verse oscurecidas por el miedo, la desesperación, la ira, la codicia, la desconfianza, el miedo a la pérdida o la traición –es decir, por formas de ver el mundo y pautas de reacción emocional que desarrollamos temprano en la vida y llevamos con nosotros en forma de esquemas fijos y relativamente no examinados que,

cuando se activan, gobiernan nuestra vida–, es más probable que nuestras acciones generen problemas adicionales y nos hundan más profundamente en un hoyo del que resulta cada vez más difícil salir. Así es como acabamos sumidos en el lodo, lo que puede desembocar en sentimientos de vulnerabilidad, desamparo e impotencia.

La definición de Lazarus implica que, para que algo sea psicológicamente estresante, debe ser percibido como una amenaza. Pero la experiencia también nos indica que hay muchas ocasiones en las que somos inconscientes del grado en el que nuestra relación con el entorno interno y externo limita, pese a que contemos con ellos, nuestros recursos. Gran parte, por ejemplo, de nuestro estilo de vida puede estar socavando nuestra salud y agotándonos física y mentalmente sin que tengamos conciencia de ello. Además, nuestras actitudes y creencias negativas sobre nosotros, los demás y lo que es posible también pueden ser factores que nos impidan crecer, sanar o aportar un poco de luz, sabiduría e individualidad en momentos difíciles. Y, aunque estas actitudes y creencias negativas se hallen habitualmente por debajo del umbral de nuestra conciencia, las cosas no necesariamente tienen que ser así.

Como la percepción y la valoración o la falta de ellas desempeñan un papel tan importante en nuestra capacidad de adaptarnos y responder adecuadamente al cambio, el dolor y las amenazas a nuestro bienestar, la mejor forma de gestionar el estrés pasa por entender lo que estamos atravesando. Y el mejor modo de hacerlo consiste, como hicimos con el problema de los nueve puntos que presentamos en el **capítulo 12**, en cultivar la capacidad de percibir la experiencia en su contexto más amplio. De este modo, podremos advertir las relaciones y conectar con un *feedback* del que antes no éramos conscientes. Esto nos permite ver más claramente nuestra situación e influir, en consecuencia, en el modo en que nos quedamos atrapados en nuestras reacciones habituales y automáticas ante situaciones difíciles, y reducir así también nuestro nivel de estrés global. Y ello también nos libra de las garras de muchas creencias y esquemas emocionales inconscientes que, en última instancia, inhiben nuestro desarrollo. Por eso puede ser especialmente útil recordar, instante tras instante, que no son tanto los estresores de nuestra vida, como el modo en que los vemos y lo que hacemos con ellos –es decir, el modo en que *nos relacionamos* con ellos–, lo que nos deja a su merced. Si podemos cambiar cómo los vemos, también podremos cambiar cómo respondemos y

aliviar así espectacularmente nuestro estrés y sus efectos, tanto a corto como a largo plazo, en nuestra salud y en nuestra enfermedad.

18. EL CAMBIO: LO ÚNICO DE LO QUE PODEMOS ESTAR SEGUROS

El concepto de estrés sugiere que, de un modo u otro, continuamente nos enfrentamos a la necesidad de adaptarnos a las distintas presiones que la vida nos impone, es decir, de *adaptarnos* al cambio. Si aceptamos que el cambio no es una amenaza a nuestro bienestar, sino una parte integral de nuestra vida, estaremos en mejores condiciones para enfrentarnos al estrés. Al colocarnos ante el continuo cambio de nuestros pensamientos, sentimientos, percepciones e impulsos y el cambio en el mundo externo de las cosas y personas con las que nos relacionamos, la práctica de la meditación nos obliga a aceptar la innegable experiencia del cambio que continuamente se produce en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Basta con esto para entender que vivimos sumidos en un mar de cambios y que sea lo que fuere aquello en lo que, en un determinado momento, decidamos concentrarnos, cambia de un instante al siguiente.

Hasta la materia inanimada está sometida a un proceso de cambio continuo: continentes, montañas, rocas, playas, océanos, la atmósfera, la Tierra, y aun las estrellas y las galaxias cambian con el tiempo, evolucionan y bien podríamos decir que nacen y mueren. Nuestra vida es, relativamente, tan breve, que tendemos a pensar que las cosas son permanentes e inmutables. Pero no es así. Nada es así.

Si tenemos en cuenta las diferentes fuerzas a las que nos enfrentamos, no nos quedará más remedio que reconocer que, por más que nuestra vida esté –o parezca estar– continuamente equilibrada, nada es estable. Estar vivo significa estar en un continuo proceso de cambio. Nosotros también evolucionamos. Atravesamos cambios y transformaciones a los que resulta difícil asignar un comienzo y un final. Aparecemos como individuos específicos de la corriente de seres que nos precedieron, una corriente de la que nuestros padres no son

más que nuestros más recientes predecesores. En un determinado momento, habitualmente desconocido de antemano, nuestra vida individual concluye. Pero, a diferencia de la materia inanimada y del resto de las cosas vivas, nosotros somos conscientes de la inevitabilidad del cambio y de nuestra muerte. Nosotros podemos pensar en los cambios que experimentamos, sorprendernos por ellos y hasta temerlos.

Consideremos, por ejemplo, los cambios físicos que experimentamos. Nuestro cuerpo se halla sometido, durante toda nuestra vida, a un continuo proceso de cambio. La vida humana individual empieza su viaje como una célula individual, el óvulo fertilizado, una entidad microscópica que contiene toda la información necesaria para convertirse en un nuevo ser humano. A medida que desciende por la trompa de Falopio y se implanta en la pared del útero, empieza su proceso de división: de esa célula salen dos, que luego se dividen para formar cuatro, que luego se convierten en ocho, y así sucesivamente. Mientras siguen dividiéndose, las células van convirtiéndose gradualmente en una especie de diminuta esfera hueca. Las células que se hallan en la superficie se diferencian levemente de aquellas otras ubicadas en el interior de esta esfera que, con el tiempo, acabará convirtiéndose en el cuerpo. Y, a medida que las células siguen dividiéndose, la esfera crece y cambia de forma. Se pliega sobre sí, creando capas y regiones que se diferencian en células especializadas y acaban generando nuestros tejidos y nuestros órganos (cerebro, sistema nervioso, corazón, huesos, músculos, piel, órganos sensoriales, pelo, dientes, etcétera), cada uno de los cuales cumple con funciones especializadas y todos, en última instancia, se hallan integrados en la totalidad inconsútil que nos conforma.

Pero, aun en los estadios más tempranos de nuestro desarrollo, la muerte forma parte del proceso. Alguna de las células originalmente destinadas a conformar las membranas interdigitales de manos y pies mueren selectivamente para que no acabemos, como las ánades, con manos y pies palmeadas al final de nuestros brazos y de nuestras piernas. Y son muchas también las células del sistema nervioso en desarrollo que, si no encuentran otras con las que conectarse, mueren antes de que nazcamos. Pues la conexión con la totalidad parece ser, aun a nivel celular, vitalmente importante.

En el momento de nacer, nuestro cuerpo está compuesto por más de 10 000 millones de células, cada una de las cuales ocupa su lugar y cumple con la función que le corresponde. Y, si todo discurre adecuadamente, acabamos

completos y preparados para las transformaciones que posteriormente nos llevarán de la infancia a la niñez y, de esta, a la adolescencia, la juventud, etcétera. Y si somos receptivos a la idea, el crecimiento, el aprendizaje y el desarrollo no se detienen al llegar a la edad adulta. De hecho, no hay la menor necesidad de que dejemos de crecer y aprender. Podemos seguir cultivándonos y desarrollándonos (el significado etimológico del término pali *bhavana* para referirse a la meditación es literalmente «desarrollo») en cualquier nivel del cuerpo, la mente y el corazón e integrándonos cada vez más a lo largo del proceso.

En el otro extremo de este proceso, si llegamos a él, nuestro cuerpo envejece y muere. La muerte está integrada en el cuerpo y forma parte de nuestra naturaleza. La vida del individuo concluye, aunque prosigue su camino en forma de los genes que conducen a la emergencia de nuevos miembros de la familia y de la especie.

El hecho es que, desde el mismo momento de partida, nuestra vida se halla en un continuo proceso de cambio. El cuerpo cambia de muchos modos mientras crecemos y nos desarrollamos. Y lo mismo sucede con nuestra visión del mundo y de nosotros mismos. Entretanto, el entorno externo en el que vivimos se halla también en continuo cambio. Pues, por más lentamente que lo haga, todo cambia y no hay nada permanente y eterno.

Los organismos vivos han desarrollado formas extraordinarias de protegerse de las impredecibles fluctuaciones del entorno y conservar, ante tanto cambio, las condiciones internas básicas que garanticen su supervivencia. Fue el fisiólogo francés Claude Bernard quien, en pleno siglo XIX, esbozó por vez primera el concepto de estabilidad bioquímica interna. Él fue quien estableció la hipótesis de que el cuerpo evoluciona gracias a mecanismos autorreguladores finamente sintonizados controlados por el cerebro y mediados por el sistema nervioso y la secreción, en el torrente sanguíneo, de moléculas mensajeras hormonales que, pese a fluctuaciones del entorno, garantizan el funcionamiento óptimo de las células de todo el cuerpo. Estas fluctuaciones pueden implicar cambios de temperatura, escasez de alimento durante largos periodos de tiempo y amenazas de predadores y competidores. Las respuestas de regulación, que operan a través de bucles de *feedback*, se encargan de conservar el equilibrio dinámico interno (u *homeostasis* o, dicho más exactamente, *alostasis*), manteniendo dentro de ciertos límites las

fluctuaciones del organismo. Así es como se regula, por ejemplo, la temperatura corporal y las concentraciones de oxígeno y glucosa en sangre. La diferencia entre homeostasis y alostasis es que aquella se centra en impedir que la variabilidad de los sistemas fisiológicos que alientan la *supervivencia inmediata* (como la temperatura, la composición química de la sangre y la tasa de oxígeno en sangre) supere ciertos umbrales. Otros sistemas fisiológicos, como la presión sanguínea, la secreción de cortisol y el almacenamiento de grasa en los tejidos corporales, por ejemplo, se mueven dentro de un «rango operativo» mucho más amplio, un rango que se ve parcialmente regulado por nuestro cerebro y por cómo nos adaptamos al entorno siempre cambiante a una escala mayor de días, meses, semanas y años, el marco temporal propio del estrés crónico. Estos sistemas de «mantenimiento de la salud» no se ven regulados por procesos homeostáticos, sino por procesos «alostáticos». Ambos, sin embargo, trabajan en conjunto para mantener nuestra salud dentro de niveles óptimos que podrían verse seriamente disregulados por la presión de estilos de vida crónicamente estresantes.

Hemos desarrollado impulsos e instintos destinados a apoyar la homeostasis y la alostasis dirigiendo la conducta a la satisfacción de nuestras necesidades corporales. A esta categoría pertenecen instintos como la sed, cuando nuestro cuerpo necesita agua, y el hambre, cuando necesita alimento. Obviamente, también podemos regular, en cierto modo, nuestro estado fisiológico mediante la acción consciente, que nos lleva a abrigarnos cuando baja la temperatura externa y abrir, en caso contrario, las ventanas, para refrescarnos.

De modo que, aunque el cambio continuo sea el rasgo distintivo del mundo externo al organismo individual, que incluye tanto los entornos naturales como sociales, nuestros cuerpos se hallan, hasta cierto punto, biológicamente protegidos de los cambios externos. Tenemos mecanismos integrados destinados a estabilizar nuestro funcionamiento químico interno y aumentar así nuestra probabilidad de supervivencia en condiciones cambiantes. También contamos con mecanismos de reparación integrados que permiten la identificación y corrección de errores biológicos (como identificar y neutralizar células cancerosas, soldar huesos rotos y la coagulación de la sangre después de sufrir una herida y su cicatrización y curación posterior). Asimismo contamos con una enzima, la telomerasa, que se encarga de reparar los telómeros que hay al final de todos los cromosomas, que es sensible a

nuestros pensamientos, especialmente cuando nos sentimos amenazados, y alarga así la vida de nuestras células.

Estas vías reguladoras funcionan respondiendo a señales concretas del organismo que constituyen el lenguaje químico interno de nuestro cuerpo. No tenemos que pensar en la próxima inspiración ni en el funcionamiento químico de nuestro hígado, porque esas cosas, afortunadamente, se autorregulan y suceden por sí solas. Y tampoco tenemos que recordar a la pituitaria que, en determinados momentos de nuestra vida, segregue la hormona del crecimiento para que, de adultos, tengamos la estatura adecuada, ni es necesario que nos preocupemos, cuando nos cortamos o lesionamos, para que nuestra sangre se coagule formando una costra que facilite la curación.

Si, por otra parte, abusamos del sistema, bebiendo, por ejemplo, más alcohol del que nuestro cuerpo puede tolerar, probablemente tengamos que prestar, más tarde, atención a nuestro hígado. Pero quizás, en ese momento, la disregulación haya superado ya el punto del no retorno y lo mismo podríamos decir con respecto al tabaco y los pulmones. Y es que, aunque cuente con sistemas de protección y purificación integrados y una sofisticada capacidad de reparación, el cuerpo solo puede soportar, antes de verse desbordado, un determinado límite de abusos.

Resulta reconfortante saber que nuestro cuerpo cuenta con sólidos y resistentes mecanismos integrados desarrollados a lo largo de millones de años de evolución destinados a mantener la estabilidad y la vitalidad ante el cambio continuo. Esta resiliencia psicológica es un gran aliado para enfrentarnos al estrés y el cambio. Nos ayuda a recordar que, aun cuando se halle sometido a mucho estrés, tenemos muchas razones para confiar en nuestro cuerpo y trabajar a su favor, en lugar de hacerlo en su contra.

Como ya hemos visto, Hans Selye subrayó que una vida libre de estrés es imposible, porque el mismo hecho de estar vivo y la correspondiente necesidad de adaptarnos a los cambios que se producen en los medios externo e interno conllevan un deterioro. La pregunta que deberíamos formularnos, pues, es la siguiente: «¿Cuánto desgaste podemos soportar?».

La expresión con la que la ciencia se refiere hoy en día al desgaste biológico acumulado por el cuerpo es la de *carga alostática*, una expresión introducida por Bruce McEwen, de la Universidad Rockfeller, para ampliar la noción de *homeostasis* de Claude Bernard, que literalmente significa

«permanecer estable manteniéndose igual» y adaptarla a la fisiología del estrés y, en especial, al papel que desempeña el cerebro en la regulación de la respuesta de estrés. Tengamos en cuenta que una respuesta del cuerpo al estrés que, a corto plazo, sea beneficiosa puede resultar, a largo plazo, dañina. Nuestro cuerpo ha integrado mecanismos alostáticos que cumplen con la función de regular y optimizar las complejas interacciones a las que nos enfrentamos en diferentes situaciones estresantes. El término «alostasis» significa, literalmente, «permanecer estable cambiando». Y, según McEwen, «en ningún lugar son más evidentes estos cambios que en los sistemas que incluyen la respuesta de estrés» que, llevados al extremo, se convierten en las reacciones de lucha o huida. Responder al estrés atentamente en lugar de reaccionar automáticamente como solemos puede reducir de manera drástica los efectos negativos del estrés en el organismo en términos de carga alostática. (En los siguientes dos capítulos veremos este punto con más detenimiento).

Durante la década de los 1960, los investigadores empezaron a investigar la posible relación existente entre la carga que una persona experimenta durante un año y sus efectos sobre su salud. Para ello, los doctores Thomas Holmes y Richard Rahe, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, elaboraron una lista de cambios vitales, entre los que se incluían la muerte del cónyuge, el divorcio, el encarcelamiento, una lesión o una enfermedad personal, el matrimonio, el despido, la jubilación, el embarazo, los problemas sexuales, la muerte de un familiar o de un amigo, el cambio de trabajo o de rol laboral, el hecho de firmar una hipoteca o un logro personal sobresaliente, un cambio en las condiciones de vida, un cambio de hábitos personales, vacaciones y una multa de tráfico. Luego ordenaron estos «acontecimientos vitales» en función del grado de ajuste que podían requerir y les atribuyeron un valor numérico arbitrario (de 100 en el caso de muerte del cónyuge y de 11 en el de una transgresión leve de la ley). También descubrieron que las puntuaciones más elevadas de su índice de acontecimientos vitales estaban asociadas a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad al año siguiente, lo que sugería que el cambio, por sí solo, podía predisponer a la enfermedad.

Aunque muchos de los cambios vitales de la lista sean positivos (como casarse, ascender o un logro personal sobresaliente), pueden requerir adaptaciones que sean, en consecuencia, estresantes. Estos son, en la terminología de Selye, ejemplos de *eustrés*, es decir, de «estrés bueno». El

hecho de que acaben provocando *distrés* (es decir, «estrés malo») gira, en gran medida, en torno al modo en que nos adaptemos a él, lo que también depende del significado que tenga para nosotros y del cambio de ese significado en el tiempo. Si nos ajustamos fácilmente, el eustrés es relativamente inocuo y benigno, pudiendo llegar incluso a ser beneficioso y alentar el desarrollo, tanto físico como psicológico, en cuyo caso, no amenazará con superar nuestra capacidad de gestionar esos cambios. Pero es evidente que, si tenemos dificultades en adaptarnos a las nuevas circunstancias, un acontecimiento vital positivo puede llevar fácilmente del eustrés al distrés.

Quizás, por ejemplo, hayamos estado esperando jubilarnos durante años y ser muy felices llegado el momento, porque ya no tendremos que levantarnos temprano para ir a trabajar, pero, al cabo de un tiempo, sin embargo, quizás no sepamos qué hacer con todo el tiempo libre con que ahora contamos. También podemos perder las relaciones que teníamos y, con ello, las sensaciones de conexión, pertenencia y sentido que el trabajo nos proporcionaba. A menos que entablemos nuevas relaciones y encontremos nuevas oportunidades de dar sentido a nuestra vida, podemos tener problemas para adaptarnos a este cambio vital que, por más que anhelásemos su llegada, acaba convirtiéndose en una fuente de estrés.

La elevada tasa de divorcios de nuestra sociedad también indica claramente que la feliz circunstancia del matrimonio puede convertirse en causa de distrés y sufrimiento. Este es especialmente el caso si la pareja no era inicialmente muy compatible, o es incapaz de adaptarse a los cambios necesariamente asociados a la convivencia incluido, obviamente, permitir el desarrollo y el cambio del otro. Y el estrés del matrimonio se intensifica cuando la pareja no es capaz de adaptarse a las extraordinarias exigencias y de cambios de rol y de estilos de vida que el parentaje conlleva. No es de extrañar que el eustrés del parentaje acabe desembocando en distrés o algo todavía peor. Y lo mismo podríamos decir con respecto a los ascensos, las ceremonias de graduación, el envejecimiento y otros cambios vitales positivos, acontecimientos, todos ellos, que ponen en juego la capacidad de adaptarnos al cambio.

El significado de los cambios vitales depende, en gran medida, del contexto mayor. Si nuestro cónyuge llevaba tiempo sufriendo una enfermedad terrible, o si la relación en cuestión nos ha provocado infelicidad, explotación o alienación, el significado y las dificultades que conllevan adaptarse a su

muerte son muy distintas al caso en que la relación haya sido muy próxima y la muerte súbita. Por eso, el hecho de asignar un valor de 100 a todos los casos de «muerte del cónyuge», como hicieron los doctores Holmes y Rahe, no tiene en cuenta el *significado* que la experiencia supone para el cónyuge superviviente y el grado de ajuste o adaptación que deberá llevar a cabo.

Y hay que decir también que no son solo los grandes hitos de nuestra vida los que nos obligan a adaptarnos. Cada día, lo queramos o no, nos enfrentamos a obstáculos y acontecimientos que se mueven en un rango que va desde triviales hasta moderadamente importantes, los cuales, si perdemos la perspectiva y el equilibrio mental cuando más los necesitamos, acaban generando problemas donde antes no los había.

Aunque la escala de acontecimientos vitales de Holmes y Rahe supuso, en su momento, una importante contribución, también tiene, como acabamos de ver, grandes debilidades. Una de ellas fue la de soslayar completamente la magnitud del trauma, y las consecuencias de acontecimientos altamente traumáticos que pueden ocurrirnos a todos, en especial, de los traumas con mayúscula que ocurren en un momento temprano de nuestra vida. Las experiencias traumáticas pueden complicar, distorsionar negativamente y hasta banalizar, en ocasiones, acontecimientos vitales importantes que pueden proporcionar nuevo significado y satisfacción vital, pero que, para restablecer la conexión con nuestra totalidad original, deben ser reconocidos, satisfechos y trabajados de manera creativa. Son muchos los enfoques terapéuticos que se han desarrollado y siguen desarrollándose para abordar el trauma, incluyendo el uso imaginativo de mindfulness y el yoga.[26]

El efecto último del estrés sobre nuestra salud depende, en gran medida, del modo en que percibamos las distintas formas del cambio y de la capacidad para adaptarnos al cambio continuo manteniendo el equilibrio interno y la sensación de coherencia. Y esto, a su vez, depende del significado que atribuyamos a los acontecimientos, a nuestras creencias sobre la vida y nosotros mismos y, muy en especial, de la conciencia que tengamos de nuestras reacciones habitualmente automáticas cuando nos tocan algún punto que nos saca de nuestras casillas. Es precisamente ahí, en las reacciones corpomentales a los acontecimientos más estresantes de nuestra vida, donde más necesitamos aplicar mindfulness y más útil puede resultarnos su poder para mejorar la calidad de nuestra vida.

19. ATRAPADOS EN LA REACCIÓN AL ESTRÉS

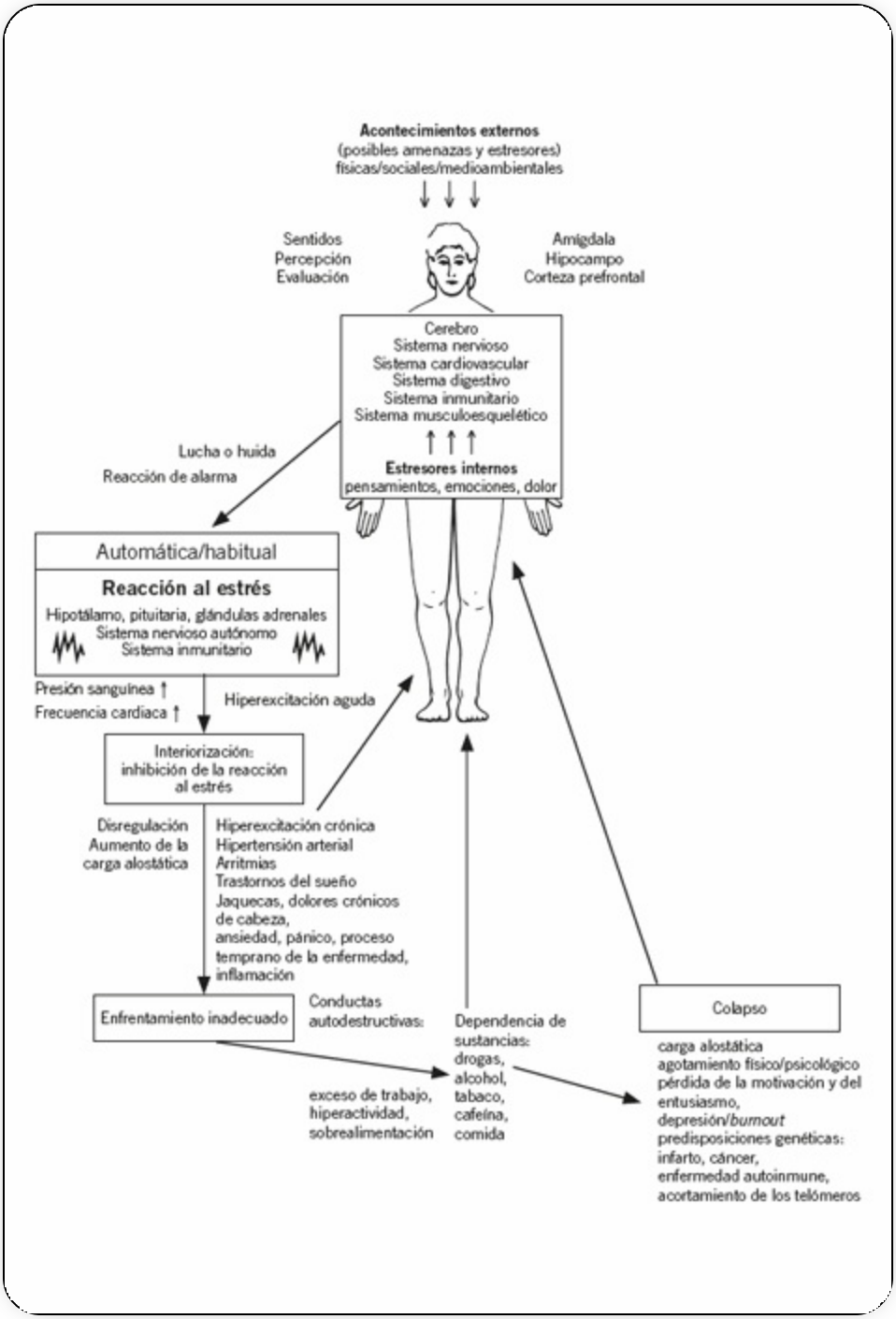
Si nos detenemos a pensar en ello, no queda más remedio que reconocer que los seres humanos somos criaturas muy resilientes. De un modo u otro, siempre nos las arreglamos para perseverar, sobrevivir y tener momentos de tranquilidad, satisfacción y hasta placer aunque nos hallemos en medio de la catástrofe total y sumidos en el estrés, el dolor y el duelo. Por una parte, somos expertos en arreglárnoslas y resolver problemas; y lo hacemos gracias a la determinación, la creatividad, la imaginación, la plegaria, las creencias religiosas, el compromiso, las diversiones que nutren nuestra necesidad de sentido, significado, alegría y pertenencia, y saliendo de nosotros para cuidar a los demás. Es nuestro tenaz amor por la vida y el amor, el aliento y el apoyo que recibimos de nuestra familia, de nuestras amistades y de la comunidad en la que nos hallamos inmersos los que movilizan nuestra capacidad de estímulo y nos mantienen a flote.

Bajo nuestro compromiso consciente con muchos de los retos a los que nos enfrentamos hay una inteligencia biológica inconsciente que nunca deja de asombrarnos. Este sistema, que ha ido perfeccionándose a lo largo de millones de años de evolución, opera, en el nivel de percepción, respuestas motoras y mecanismos alostáticos y puede hacerlo muy rápidamente. El neurocientífico Cliff Saron, del Center for Mind and Brain de la Universidad de California, subraya que los seres humanos tenemos una capacidad extraordinaria para completar pautas partiendo de una información muy parcial. Este es un ejemplo de la sabiduría que requiere del funcionamiento coordinado de nuestro cuerpo, donde cada parte (desde el cerebro hasta el sistema nervioso, los músculos, el corazón, etcétera) se halla al servicio de la totalidad. Algunos de estos sistemas, como ya hemos visto, ejercen su influencia restauradora del cuerpo horas y hasta días después de la inmediatez de muchas amenazas. Cuando este sistema funciona de una manera adaptativa, nuestras reacciones

automáticas pueden salvarnos de una emergencia en la que no tenemos tiempo que perder pensando, como sucede, por ejemplo, cuando estamos conduciendo y nos damos cuenta de que la adherencia de los neumáticos a la calzada empieza a disminuir. Y ello significa que no hay nada malo con algunos tipos de automaticidad, porque estas reacciones son biológicamente fiables.

Al mismo tiempo, sin embargo, nuestro equilibrio y dinamismo psicofisiológico innato, es decir, nuestra alostasis global –estable gracias a su adaptabilidad, flexibilidad, diversidad y fiabilidad sin tener que prestarle una atención consciente–, puede verse desbordada más allá de su capacidad, en cualquier nivel orgánico que lo consideremos, de adaptarse y responder y caer en la disregulación y el desorden. Esta es una situación que vemos a diario en el hospital. La salud puede verse socavada por una vida de pautas de conducta integradas que complican y exacerban las presiones vitales a las que habitualmente nos hallamos sometidos. Porque hay que decir que son nuestras reacciones automáticas habituales a los estresores con los que nos encontramos, especialmente cuando estamos atrapados en el hábito de reaccionar de manera inadaptada, los que determinan, en gran medida, el estrés que experimentamos. La reacciones automáticas inconscientes –sobre todo cuando las circunstancias, sin ser amenazantes, son interpretadas como si lo fueran– pueden exacerbar el estrés y llegar a complicar, con el tiempo, problemas básicamente sencillos. Esas reacciones pueden impedirnos ver con claridad, resolver creativamente problemas y expresar eficazmente nuestras emociones cuando necesitamos comprender lo que ocurre en nuestro interior o comunicarnos con los demás. En última instancia, nos alejan del sosiego mental que tanto deseamos. Muy al contrario, cada vez que reaccionamos inadecuadamente y sin conciencia de la pauta de conducta en que hemos caído, tensamos un poco más nuestra capacidad intrínseca de bienestar y equilibrio. Cada vez hay más pruebas de que una vida sometida a nuestra reacción inconsciente e incuestionada a lo que percibimos como retos o amenazas aumenta el riesgo de colapso y enfermedad.

Figura 9. El ciclo de la reacción al estrés (automática/habitual)



Consideremos, por unos momentos, que somos la persona reflejada en la **figura 9**. Los acontecimientos externos potencialmente estresantes (procedentes del entorno físico, emocional, social, económico o político, representados, en la figura, por las pequeñas flechas que hay sobre la persona)

pueden afectarnos y provocar cambios en nuestro cuerpo, nuestra vida y nuestro estatus social. Todas ellas son fuerzas que, de un modo u otro, nos afectan. Habitualmente se perciben y evalúan con gran rapidez para determinar el grado de amenaza que suponen para el organismo, sobre todo en caso de peligro extremo.

Nuestra mente y nuestro cuerpo no solo cambian en respuesta a la percepción y evaluación de esta compleja panoplia de fuerzas procedentes del exterior. También pueden, como bien sabemos, generar sus propias exigencias y energías reactivas, imponiendo al organismo un conjunto de presiones a las que, en la **figura 9**, agrupamos bajo el epígrafe de «estresores internos» (las pequeñas flechas que hay dentro del recuadro). Como ya hemos visto, aun nuestros pensamientos y sentimientos pueden convertirse en estresores si sobrecargan el sistema desbordando su capacidad de responder eficazmente al problema que se presenta. Y ello es así aun en el caso de que el pensamiento en cuestión no se corresponda con la «realidad». La simple *idea* de que tenemos una enfermedad terrible puede generar, por ejemplo, un considerable estrés y resultar incapacitante, por más que se trate de una idea falsa y llegue, en caso extremo, como ya hemos visto en el caso del doctor Bernard Low que hemos presentado en el **capítulo 14**, a disregular profundamente nuestro funcionamiento fisiológico.

A los estresores que nos afectan durante largos periodos de tiempo los llamamos *estresores crónicos*. Cuidar, por ejemplo, de un miembro de la familia que padece una enfermedad crónica suele ser una fuente inevitable de estrés para el cuidador. Y, cuando esta situación se prolonga muchos años, minimizar sus terribles efectos requiere una profunda adaptación. Padecer una enfermedad médica crónica también es, obviamente, una fuente de estrés continuo. Por otra parte, hay estresores cuya intensidad fluctúa en periodos de tiempo relativamente cortos y a los que llamamos *estresores agudos*. Los plazos fijos, como, por ejemplo, pagar los impuestos antes de una determinada fecha, son un ejemplo de este tipo. Otros tipos de estresores agudos se derivan de la vida cotidiana y, por más triviales que parezcan, suceden con frecuencia y sus efectos pueden acumularse con el tiempo (como salir corriendo de casa por la mañana, conducir en medio del tráfico, llegar tarde a una cita o a una reunión o discusión familiar, por ejemplo). Otros son infrecuentes o solo importan ocasionalmente, como los accidentes, el hecho de perder el trabajo, o la muerte de un ser querido. Todas esas situaciones pueden generarnos un

estrés agudo que nos obligue a adaptarnos eficazmente, a través de un proceso de familiarización con lo que ocurre, para poder finalmente curar. En ausencia de tal proceso, podemos caer en pautas conductuales que, a largo plazo, acaban generando fuentes adicionales de estrés crónico.

La investigadora del estrés de la UCSF Elissa Epel considera la relación que mantenemos con el estrés agudo como una especie de esprint que no tarda en desaparecer, momento en el cual recuperamos nuestro bienestar habitual.[27] Ampliando la metáfora, la doctora Epel considera el estrés crónico como una maratón compuesta por muchos esprints. Aun dentro de una situación continuada, como lo es el hecho de ejercer de cuidador primario de un miembro de la familia que padece una enfermedad crónica, siempre aparecen acontecimientos agudos a los que debemos enfrentarnos. Si no entendemos que estamos sumidos en una maratón continua, corremos el riesgo de agotar nuestros recursos (lo que podríamos llamar nuestra *energía de enfrentamiento*) y acabar exhaustos y «quemados». Este tipo de estrés de largo plazo requiere descubrir nuestro propio ritmo y darnos los respiros ocasionales necesarios para «recargar pilas» y no quedarnos sin energía cuando más la necesitemos. Epel afirma que estresores agudos que pueden llegar a cronificarse son los pensamientos intrusivos, las preocupaciones y la rumiación, pautas de pensamiento que acaban convirtiéndose en estresores internos que amplían y complican el estrés; y llega también a esgrimir pruebas que parecen sugerir que la rumiación es un camino a través del cual el estrés crónico provoca la hipertensión. Como ya hemos visto y volveremos a ver, su propia investigación sobre los telómeros y la telomerasa en poblaciones crónicamente estresadas proporciona una fuerte prueba de los efectos tóxicos de una rumiación que no se ve modulada por procesos más adaptativos e intencionales como, por ejemplo, la práctica de mindfulness.

Algunos estresores, como la necesidad de pagar los impuestos, por ejemplo, son muy predecibles, pero hay otros, sin embargo, como los accidentes que nos llegan de manera inesperada y a los que tenemos que enfrentarnos, que no lo son tanto. Las flechas pequeñas de la **figura 9**, por ejemplo, agrupan todos los estresores internos y externos, tanto agudos como crónicos, como se experimentan *en un determinado momento*. La figura tiene en cuenta todos los aspectos de nuestro ser, la totalidad de nuestro organismo corpomental, lo que incluye todos nuestros sistemas orgánicos (de los cuales solo hemos señalado unos pocos: el cerebro y el sistema nervioso, el sistema cardiovascular, el

sistema musculoesquelético, el sistema inmunitario, el sistema digestivo, etcétera) y la sensación psicológica convencional de uno mismo como persona (lo que incluye nuestras percepciones, creencias, pensamientos y sentimientos). Obviamente, el cerebro desempeña un papel fundamental en la regulación del funcionamiento de todos los procesos que contribuyen a conservar nuestro ser vivo y nuestra experiencia integrada del despliegue de la vida: los sistemas orgánicos del cuerpo, lo que incluyen nuestros sistemas perceptual y endocrino, nuestros pensamientos y emociones, y el significado que atribuimos a todo ello.

Cuando, en algún momento, nos sentimos estresados hasta el punto de que nuestra mente identifica, anticipa o imagina una amenaza a nuestro ser, ya sea a nuestro bienestar físico, a la integridad de nuestra sensación de identidad, o a nuestro estatus social con respecto a los demás, solemos reaccionar de un determinado modo. Si se trata de una amenaza pasajera o neutra cuando, al instante siguiente, la evaluemos, no habrá ninguna reacción o la reacción será mínima. Pero, en el caso de que el estresor esté emocionalmente muy cargado o consideremos que se trata de una amenaza, experimentamos algún tipo de *reacción automática de alarma*.

La reacción de alarma es el modo en que nuestro cuerpo se prepara para una acción defensiva o agresiva. Puede ayudarnos, en situaciones amenazantes, a protegernos y a mantener o recuperar el control. Nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso están «cableados» para actuar de este modo en determinadas circunstancias. La reacción de alarma nos permite emplear, en situaciones en las que nuestra vida se halla amenazada, todo el poder de nuestros recursos internos. Y, en ello, tiene mucho que ver, como veremos, una pequeña estructura bilateral denominada amígdala que se hallan en la profundidad de nuestro cerebro.

El doctor Walter B. Cannon, el gran fisiólogo americano que trabajó en la Harvard Medical School durante la primera parte del siglo XX y amplió el concepto original de estabilidad interna de Claude Bernard de nuestra fisiología, estudió la fisiología de esta reacción de alarma en un número de sistemas experimentales. Por una parte, estudió el proceso que atraviesa un gato cuando se ve amenazado por un perro ladrando, una reacción a la que, debido a los cambios fisiológicos que experimentaba el animal amenazado y que movilizaban el cuerpo para la lucha o la huida, Cannon denominó *respuesta de lucha o huida*.[28]

Los seres humanos estamos sometidos a las mismas reacciones fisiológicas que presentan otros animales, pautas básicas que se hallan profundamente enraizadas en nuestra biología. Cuando nos sentimos amenazados, se dispara de manera casi instantánea una reacción de lucha o huida mediada, como veremos a continuación, por el sistema nervioso autónomo. Poco importa que se trate de una amenaza física o de una amenaza mucho más abstracta a nuestro bienestar social o a nuestra sensación de identidad porque, en ambos casos, el resultado es muy parecido: un estado global de *hiperexcitación* fisiológica y psicológica, caracterizado por una gran tensión muscular (que incluye el rostro) y la activación de fuertes emociones, que pueden ir desde el terror hasta el miedo, la ansiedad, la vergüenza, la intranquilidad, la rabia y la ira. La reacción de lucha o huida desencadena una rápida cascada de activaciones del cerebro y del sistema nervioso y la liberación de una serie de hormonas del estrés, las más conocidas de las cuales son las catecolaminas, es decir, la epinefrina y la norepinefrina (también llamadas adrenalina y noradrenalina), que se descargan muy rápidamente en respuesta a una amenaza aguda inmediata, y el cortisol, que se libera un poco más lentamente. La hiperexcitación va acompañada de una intensificación de las percepciones sensoriales para que podamos captar, en el menor tiempo posible, la mayor cantidad de información relevante. Nuestras pupilas se dilatan para permitir la entrada de más luz, nuestra escucha se agudiza y el vello corporal se eriza para poder captar mejor las vibraciones del aire que nos rodea. Se trata de una reacción que nos deja muy atentos o alerta. La actividad cardiaca se intensifica y aumenta también la fortaleza de las contracciones del músculo cardiaco (la presión arterial) para que, de ese modo, el corazón bombee más sangre (y, por tanto, más energía) a los músculos largos de brazos y piernas que deberíamos utilizar en el caso de que tuviésemos que luchar o huir.

Al mismo tiempo, también disminuye el flujo de sangre hacia el sistema digestivo y la digestión se atenúa. De poco vale, si estamos a punto de ser atrapados por un tigre, seguir empeñándonos en digerir la comida que tenemos en el estómago, porque de ello ya se encargará, si nos devora, el estómago del tigre. Tanto la reacción de lucha como la de huida requieren que nuestros músculos reciban el mayor aflujo de sangre posible, un cambio que, en momentos de estrés, se experimenta como un cosquilleo en el estómago.

Muchos de estos rápidos cambios en nuestro cuerpo y emociones se producen debido a la activación de una rama concreta de lo que se conoce

como *sistema nervioso autónomo* (SNA), la parte de nuestro sistema nervioso que regula estados corporales internos como el pulso cardiaco, la presión de la sangre y el proceso digestivo. La rama concreta del SNA que se ve estimulada por la reacción de lucha o huida se conoce con el nombre de *sistema simpático*, que cumple con la función de acelerar las cosas y cuya contrapartida, conocida como *sistema parasimpático*, actúa como freno y cumple con la función global de enlentecerlas y tranquilizarlas.

La rama parasimpática estimula el funcionamiento del corazón cuando reaccionamos al estrés y la rama parasimpática lo enlentece durante el proceso de recuperación. La rama parasimpática del SNA y, más en particular, su muy evolucionado nervio vago (un término que, en latín, significa «errante») desempeñan un papel fundamental en el modo en que nos enfrentamos al estrés. La mayoría de la gente, cuando está estresada, experimenta una reducción en el tono vagal, lo que supone una reducción en la actividad de este nervio y el correspondiente aumento de la reactividad a la amenaza. El aumento del tono vagal está asociado a una mayor tranquilidad y resiliencia, como también a una recuperación más rápida del estrés, un mayor compromiso social y emociones positivas. Es interesante constatar que la conciencia de la respiración y su enlentecimiento, especialmente de la espiración, aumenta el tono vagal. El SNA está regulado por el *hipotálamo*, una glándula ubicada entre el tallo cerebral y la región conocida como *sistema límbico*. El hipotálamo es el interruptor que controla el sistema nervioso autónomo o, dicho más exactamente, el director de orquesta del sistema nervioso autónomo.

El sistema límbico está ubicado en una región muy interconectada ubicada por encima del hipotálamo y por debajo de la corteza cerebral. Está compuesto por estructuras muy concretas, entre las que cabe destacar la amígdala, el hipocampo y el tálamo. Tiempo atrás, se le consideraba el «asiento de las emociones», una visión que ya no puede ser considerada completamente válida, porque hoy se sabe que algunas de las estructuras que lo componen, como, por ejemplo, el hipocampo, también son esenciales para funciones cognitivas superiores, como la cognición espacial y la memoria declarativa. Asimismo se sabe que la corteza prefrontal, la región que hay inmediatamente detrás de la frente y que es el asiento de las llamadas *funciones ejecutivas* (como la asunción de perspectivas, el control de los impulsos, la toma de decisiones, la planificación a largo plazo, la demora de

la gratificación y la memoria operativa, entre otras), influye en la resiliencia emocional de la persona ante el estrés y la adversidad. También se considera que la corteza prefrontal es la parte del cerebro que nos confiere capacidades y cualidades singularmente humanas. Desde un punto de vista evolutivo, se trata de la adquisición más reciente del cerebro. Controla el descenso de la reactividad mediante una red neuronal extraordinariamente conectada a distintas estructuras y regiones del sistema límbico (entre las que cabe destacar la amígdala, que desempeña un papel fundamental cuando nos sentimos ansiosos, asustados o amenazados, como también a la hora de decodificar la expresión emocional del rostro de los demás). Esta intensa conexión bidireccional entre la corteza prefrontal y muchas regiones del sistema límbico permite el reconocimiento y la regulación de la emoción. Las investigaciones realizadas al respecto por Richard Davidson, incluidos sus estudios con meditadores expertos y practicantes de REBAP, han demostrado el distinto papel que desempeñan, en la regulación de la emoción, los lados izquierdo y derecho de la corteza prefrontal. La resiliencia ante los retos emocionales se caracteriza por una mayor activación del lado izquierdo de la corteza prefrontal, asociada a una reducción del miedo, la ansiedad y la agresividad (debido, en parte, a una atenuación de la actividad de la amígdala). Recordemos que un estudio realizado en un entorno empresarial puso de relieve que REBAP iba acompañado de un cambio en la activación de derecha a izquierda de esta región. Según Davidson, «la magnitud de la activación de la región prefrontal izquierda de la persona resiliente llega a ser hasta 30 veces superior a la de quien no lo es».[29]

Una de las principales tareas de las distintas estructuras que componen el sistema límbico consiste en regular el funcionamiento del hipotálamo que, a su vez, no solo afecta al sistema nervioso autónomo y los demás sistemas orgánicos del cuerpo, sino que también influye en el sistema musculoesquelético y en el sistema endocrino (es decir, el sistema de glándulas que segregan hormonas del estrés). La interconexión que hay entre estos caminos nos permite experimentar *visceralmente* nuestras emociones (es decir, experimentarlas en el cuerpo) y mantenerlas, al mismo tiempo, en la conciencia y poder responder de manera coordinada e integrada a las solicitudes procedentes de los mundos interno y externo.

Globalmente considerada, la profunda conexión que existe entre la corteza prefrontal y el sistema límbico permite una experiencia integrada de la vida y

nos ayuda a utilizar la información emocional y la regulación de nuestra reactividad o responsividad emocional con una comprensión más profunda de las situaciones y estresores concretos a los que estamos enfrentándonos. Esta comprensión profunda se deriva de nuestros valores, de la sensación que tenemos de quiénes somos (es decir, de nuestra sensación de identidad) y de nuestra capacidad de ser deliberadamente conscientes y modular, en consecuencia, las acciones que decidimos emprender. O, dicho en otras palabras, podemos cultivar una mayor resiliencia, bienestar, sabiduría y ecuanimidad ante situaciones estresantes, una cualidad del bienestar a la que, en ocasiones, se denomina *eudamonia*. Y esto es algo que requiere práctica, más práctica y mucha más práctica. Y, como son tantas las situaciones estresantes a la que habitualmente nos hallamos sometidos, nunca careceremos de oportunidades para practicar.

El resultado de la activación de la rama simpática del SNA a través de la estimulación límbica de determinadas zonas del hipocampo es una descarga masiva de señales neuronales que influyen en el funcionamiento de los distintos sistemas orgánicos de nuestro cuerpo. Y esto es algo que se logra a través de dos vías: la conexión neuronal directa con todos los órganos internos (incluido el nervio vago), y la secreción de hormonas y neuropéptidos en el torrente sanguíneo. Hay hormonas que se ven segregadas por glándulas, las hay que se ven segregadas por células nerviosas (los llamados neuropéptidos) y, aun otras, por ambos caminos. Estas hormonas y neuropéptidos son mensajeros químicos que viajan llevando información a todos los rincones del cuerpo y provocando la respuesta concreta de diferentes grupos y tejidos celulares. Cuando llegan a su objetivo, se vinculan a determinadas moléculas receptoras y transmiten su mensaje. Bien podríamos decir que son llaves químicas que activan o desactivan determinados interruptores del cuerpo. Y ello se debe a que todas nuestras emociones y estados emocionales dependen, bajo determinadas circunstancias, de la secreción de hormonas neuropéptidos.[30] Algunos de estos mensajeros hormonales se liberan como parte de la reacción de lucha o huida. La epinefrina y la norepinefrina, por ejemplo, son secretadas en el torrente sanguíneo por la médula adrenal (ubicada en la parte superior de los riñones) cuando señales procedentes del hipotálamo estimulan, a través de las vías neuronales del sistema simpático, las glándulas adrenales. Estas hormonas nos proporcionan el «subidón» y la sensación de fuerza necesaria en situaciones de emergencia a las que, en la **figura 9**, hemos denominado

«reacción al estrés» habitual o automática. Cuando estamos estresados, también se estimula (vía hipotálamo) la glándula pituitaria ubicada inmediatamente debajo del hipotálamo, que desencadena la liberación de otras hormonas (algunas de las cuales proceden de una región de las glándulas adrenales denominada corteza adrenal) que también forman parte de esta reacción habitual al estrés, como el cortisol y una molécula llamada DHEA (dehidroepiandrosterona). La amígdala también desempeña un papel fundamental, como ya hemos dicho anteriormente, en disparar una reacción de activación cada vez que hay una sensación de amenaza o reto, o uno se siente frustrado o potencialmente frustrado.

La siguiente anécdota, extraída del *Boston Globe*, ilustra el poder inherente a la reacción al estrés:

> Arnold Lemerand, de Southgate (Michigan), que hoy en día tiene 56 años sufrió, hace seis años, un infarto, como resultado del cual evita levantar objetos pesados. Pero esta semana, cuando Philip Toth, de cinco años, quedó atrapado bajo una tubería de hierro colado que había cerca de un parque infantil, no tuvo problema alguno en levantar la tubería para salvar la vida del niño. Y aunque, mientras la levantaba, Lemerand se dijo que la tubería debía pesar entre 150 y 200 kilos, lo cierto es que pesaba 900 kilos, casi una tonelada. Posteriormente, Lemerand, sus hijos, periodistas y policías trataron de levantarla, sin conseguirlo.

Esta anécdota ilustra perfectamente el poder de la reacción de lucha o huida y la oleada de energía que proporciona en situaciones que ponen la vida en peligro. Y también evidencia que, en situaciones de emergencia, no nos detenemos a pensar. Si el señor Lemerand hubiese pensado, antes de tratar de levantarla, en el peso de la tubería o en su enfermedad cardiaca, probablemente no hubiese podido hacerlo. Pero la necesidad de actuar ante una situación tan apremiante, desencadenó de inmediato un estado de hiperexcitación en el que su pensamiento se desconectó provisionalmente y se vio provisionalmente reemplazado por una reacción pura y compleja, operando mucho más aprisa que el pensamiento consciente, que desembocó en un ejemplo misteriosamente evidente de compasión instantánea en acción. Pasada la amenaza inmediata, sin embargo, fue incapaz, aun con ayuda de otros, de repetir la misma hazaña.

Es fácil ver que la reacción integrada de lucha o huida aumenta la probabilidad de supervivencia del animal en un entorno peligroso e impredecible y que lo mismo ocurre en nuestro caso. La reacción de lucha o

huida puede ayudarnos a sobrevivir cuando nos enfrentamos a situaciones que amenazan nuestra vida. No se trata de un simple acto reflejo como el llamado reflejo rotuliano, sino de una capacidad muy inteligente y evolucionada que aflora en situaciones complejas y que amenazan nuestra supervivencia. No es tan malo, pues, que tengamos esta capacidad vital porque, sin ella, nuestra especie no hubiese podido sobrevivir. Lo problemático es que no podamos controlarla y no sepamos cómo modularla cuando utilizamos su energía en situaciones en las que, pese a no existir ninguna amenaza inmediata y aguda a nuestra vida o a nuestro bienestar, actuamos como si la hubiera. Entonces es ella la que nos controla a nosotros.

Pocas situaciones encontramos hoy en día, en la sociedad civil occidental, que pongan en peligro nuestra vida. Pero, aunque no tropecemos, cuando vamos a trabajar o nos relacionamos con nuestra familia, con pumas u otras amenazas, solemos entrar, cuando nos sentimos amenazados o vemos frustrados nuestros objetivos y nuestras sensaciones de seguridad o de control, en la modalidad de lucha o huida, aun cuando estemos conduciendo en la autopista o vayamos caminando al trabajo. Aunque no exista objetivamente amenaza alguna, nuestra mente sigue percibiendo algunos acontecimientos como amenazas a nuestro bienestar y sensación de identidad. Cada situación estresante, por más manejable que sea, se convierte así en una amenaza al sistema. Y es así como, aunque ya no haya ninguna situación amenazante que ponga en peligro nuestra vida, la reacción de lucha o huida ya no se desconecta y se queda crónicamente activa y, cuando lo hace, sobrecarga nuestra biología y nuestra psicología.[31] De este modo nos vemos expuestos, por así decirlo, a los problemas asociados a la hiperexcitación crónica, hasta el nivel en el que se activan o desactivan los genes de nuestro cromosomas como, por ejemplo, el gen receptor de glucocorticoides (que nos torna crónicamente susceptibles a los estresores) y los genes productores de citokinas proinflamatorias (que, cuando se activan crónicamente, alientan un amplio abanico de enfermedades que aumentan el riesgo de inflamación). La excitación crónica también acorta, como ya hemos visto, los telómeros acelerando, a nivel celular, el proceso de envejecimiento. Todas estas consecuencias de la activación crónica podrían evitarse o, al menos, atenuarse (y hasta eliminarse) si aprendemos a reconocer la tendencia a reaccionar directamente al estrés y la modulamos con una respuesta más atenta. Esto implica, en parte, el reconocimiento de que nuestra evaluación instantánea de

las amenazas es, a menudo, inexacta y genera un miedo y un sufrimiento innecesarios. Como veremos en la Parte IV, el simple hecho de descubrir que no siempre tenemos que creernos nuestros pensamientos y emociones o tomárnoslos personalmente cuando las circunstancias y desafíos a los que nos estamos enfrentando no son, en última instancia, personales, por más que estemos plenamente convencidos de que lo son, nos proporciona más libertad para responder mejor a las situaciones siempre cambiantes de la vida. Esta nueva forma de relacionarnos con el estrés y los posibles estresores puede ser extraordinariamente liberadora.

La reacción de lucha y huida se dispara, en el caso de los animales, cuando se encuentran con miembros de otras especies que pueden devorarlos. Pero también se produce cuando desafían el estatus social ocupado por otro animal de su grupo o defienden su propio estatus social. Cuando se cuestiona el estatus de un animal, se dispara la reacción de lucha o huida y los animales en cuestión luchan hasta que uno de ellos se rinde o huye, lo que establece claramente el lugar que le corresponde en la jerarquía de dominancia y sumisión. Cuando un animal se somete a otro, «sabe el lugar que ocupa» y, a partir de ese momento, deja de tener la misma reacción cada vez que se ve amenazado, y se rinde de inmediato, lo que calma su biología interna para no estar continuamente hiperexcitado.

Aunque los seres humanos contemos, en situaciones de estrés o conflicto social, con muchas más alternativas, a menudo nos quedamos atrapados en las viejas pautas de dominancia o sumisión, escape o huida. O, como sucede con algunos animales, nos quedamos, al vernos amenazados, completamente paralizados. Nuestra reacción en situaciones sociales no suele ser muy diferente a la de los animales, lo que no resulta nada sorprendente, porque la biología del estrés es la misma. Pero, a diferencia, sin embargo, de lo que sucede en el caso de los seres humanos, los animales de la misma especie rara vez llegan a matarse en los conflictos sociales.

Gran parte de nuestro estrés procede, como acabamos de señalar, de las amenazas, reales o imaginarias, a nuestro estatus social o a la sensación del modo en que los demás nos perciben. Y la reacción de lucha o huida puede sobrevenirnos aun en ausencia de situación amenazante y basta, para ello, con que nos sintamos simplemente amenazados.[32]

La reacción de lucha o huida es tan rápida y automática que, en lugar de proporcionarnos energía para solucionar problemas suele, en el dominio

social, generárnoslos. Todo lo que amenaza nuestra sensación de bienestar –los retos a nuestro estatus social, a nuestro ego, a nuestras creencias más firmes, a nuestro deseo de controlar las cosas, o a que sean de un determinado modo– puede desencadenarlo. Y, cuando tal cosa ocurre, nos vemos catapultados, nos guste o nos desagrade, a un estado de hiperexcitación y prestos a la lucha o la huida.

Desafortunadamente, como ya hemos visto, la hiperexcitación puede convertirse en una forma permanente de vida. Muchos de los pacientes que participan en el programa REBAP afirman sentirse casi siempre tensos y ansiosos. Según dicen, experimentan una tensión muscular crónica en los hombros, el rostro, la frente, la mandíbula y las manos. Todo el mundo acumula la tensión muscular en determinadas zonas de su cuerpo. También es frecuente que, en caso de hiperexcitación crónica, aumente el ritmo cardiaco. Asimismo podemos experimentar temblores internos, «mariposas en el estómago», palpitaciones, taquicardias o tener las palmas de las manos crónicamente sudadas. También puede aflorar con frecuencia el impulso a huir, las explosiones de ira y el impulso a discutir o pelearse.

Todas esas son respuestas comunes a situaciones cotidianas estresantes, aunque no sean especialmente amenazadoras. Aparecen porque nuestro cuerpo y nuestra mente están preparados para reaccionar automáticamente a amenazas o peligros percibidos aunque, en nuestra vida cotidiana, no corramos el riesgo de tropezar con un tigre. Como la capacidad de desencadenar una reacción de lucha o huida forma parte de nuestra naturaleza y es posible que, como ya hemos visto, tenga consecuencias biológicas, psicológicas y sociales insanas, es muy importante, si queremos invertir una pauta de reactividad automática al estrés muy asentada y la carga que le acompaña, que tengamos conciencia de esta tendencia y de lo fácilmente que se activa. La conciencia, como en breve veremos, es el elemento crítico que nos ayuda a liberarnos de nuestras reacciones al estrés en aquellos momentos en que nos sentimos amenazados y nuestro primer impulso es el de huir o adoptar otro tipo de respuesta evasiva, como paralizarnos, escapar o agredir. Pero estas no son actitudes y pautas de relación adecuadas para despertar e ir al trabajo a primera hora de la mañana, o para volver a casa después de una jornada laboral larga y frustrante. No son sanas para los demás y tampoco lo son, obviamente, para nosotros.

Cabe preguntarnos, llegados a este punto: «¿Qué podemos hacer en todas esas situaciones en las que la presión interna puede desencadenar rápidamente la reacción de lucha o huida que tan integrada tenemos, si sabemos que la lucha (o su equivalente) y/o la huida (o su equivalente) son socialmente inaceptables y somos conscientes de que no resolverán nuestros problemas?» Aún nos sentimos, en esos momentos, amenazados, heridos, asustados, enfadados o resentidos y, como todavía nos hallamos bajo los efectos de hormonas y neurotransmisores que nos predisponen a la lucha o la huida, nuestra presión arterial sube, nuestro corazón se acelera, nuestros músculos se tensan y nuestro estómago está revuelto.

Una de las formas más habituales de enfrentarnos a estas reacciones al estrés en situaciones sociales consiste en reprimir, como mejor podemos, esas sensaciones, esconderlas y pretender que no pasa nada. Entonces ocultamos nuestra excitación en el único lugar que se nos ocurre, en lo más profundo de nuestro ser, es decir, la interiorizamos. Reprimimos como mejor podemos los signos externos de la reacción al estrés y, tras ese intento de ocultarlo todo en nuestro interior (aunque cualquier observador puede verlos y sentirlos), seguimos adelante como si tal cosa. De este modo, reprimimos nuestras emociones y evitamos tratar con ellas y con la realidad de la situación. Pero esa estrategia puede llegar a ser muy problemática, especialmente si se convierte en nuestra modalidad de funcionamiento cotidiano por defecto.

Lo bueno de las reacciones de lucha o huida es que son agotadoras y que, después de que la situación estresante haya desaparecido, podemos descansar. Entonces se dispara la activación parasimpática, la presión arterial y el latido cardiaco recuperan su funcionamiento habitual, el flujo sanguíneo se reajusta, los músculos se relajan, los pensamientos y las emociones se atenúan y uno se acerca a su estado global de recuperación, algo que afecta incluso a los niveles básicos de nuestra biología, nuestros cromosomas y la familia de genes que se ven activados o desactivados.[33] Cuando, sin embargo, la reacción al estrés se interioriza, no se da la solución proporcionada por las reacciones de lucha o huida; no llegamos al límite y no obtenemos la liberación física y posterior recuperación que experimentan las gacelas en la sabana. En lugar de ello, seguimos experimentando internamente la hiperactividad, ya sea en forma de pensamientos o emociones desbocadas, como en forma de hormonas del estrés, que siguen haciendo estragos en nuestro cuerpo. Y esto no ocurre debido a algún defecto de nuestro cerebro o

de nuestro cuerpo. El elevado estrés y la intensa activación de la amígdala desconectan simplemente la actividad de la corteza prefrontal, obstaculizando el funcionamiento de las funciones ejecutivas e impidiéndonos pensar con claridad y tomar, cuando más las necesitamos, decisiones emocionalmente inteligentes. Apenas cobramos conciencia del despliegue de estas situaciones estresantes en el momento presente y de nuestras habituales reacciones inconscientes al respecto, nuestro organismo puede hacer muchas más cosas. Entonces es posible apelar a la corteza prefrontal y fortalecer su actividad, otro rasgo distintivo de la resiliencia.

Cada día nos encontramos con muchas situaciones que consumen, en una u otra medida, nuestros recursos. Si, cada vez que tropezamos con algún aspecto de la catástrofe total, nuestra respuesta automática es una minirreacción (o una reacción no tan mini) de lucha o huida y, para inhibir su expresión externa, simplemente reprimimos su energía subyacente, acabaremos el día muy tensos. Y lo más probable es que, si esta pauta se convierte en un estilo de vida y no tenemos formas sanas de liberar la tensión acumulada, al cabo de varias semanas, meses o años, acabemos sumidos en un estado de hiperexcitación crónica que raras veces logramos romper y acabamos considerando «normal». Así es como normalizamos una extraordinaria carga alostática que llevamos con nosotros –*ignorándola, en la mayor parte de los casos*–, a todas partes y sin tener ningún antídoto sistemático y fiable en forma de prácticas y habilidades a las que, en tales momentos, podemos apelar para recuperar nuestro estado de partida libre de estrés. Y esto es algo que desgasta innecesariamente nuestro cuerpo y nuestra mente.

Cada vez hay más pruebas de que la estimulación crónica del sistema nervioso simpático puede desembocar en una disregulación fisiológica a largo plazo que genera problemas ligados al aumento de presión sanguínea, arritmias cardiacas, problemas digestivos (habitualmente debidos a procesos inflamatorios), jaquecas crónicas, trastornos del sueño y distrés psicológico en forma de ansiedad crónica, depresión, o ambas. A ese nivel de daño nos referimos cuando hablamos de *carga alostática*. Obviamente, estos problemas no hacen sino generar más estrés todavía. Todos estos factores se convierten en estresores adicionales que, al retroalimentarse, complican nuestros problemas. Esto es, precisamente, lo que se ve ilustrado, en la **figura 9**, por la flecha que va desde los síntomas de hiperexcitación crónica hasta la persona.

En la Clínica de Reducción del Estrés vemos a diario los resultados de este

estilo de vida. Las personas llegan a nosotros cuando están hartas, cuando están desesperadas, cuando finalmente han decidido que tiene que haber una forma mejor de vivir y de gestionar sus problemas. Actualmente, sin embargo, lo hacen porque han leído en el periódico un artículo sobre mindfulness y la ciencia de la meditación o han visto algo en este sentido en la televisión o en Youtube. Cuando, durante la primera clase, los invitamos a que nos describan cómo se encuentran cuando están relajados, son muchos los que dicen: «¡Ya no me acuerdo, hace tanto tiempo!», o «¡Creo que nunca me he sentido relajado!». Sin embargo, reconocen de inmediato el síndrome de hiperexcitación que aparece reflejado en la **figura 9** y son muchos los que dicen: «¡Ese soy yo!».

Todos utilizamos estrategias diferentes para enfrentarnos y corregir incluso las presiones a las que la vida nos somete. Muchas personas se mueven muy bien en circunstancias vitales muy difíciles y han desarrollado sus propias estrategias para hacerlo. Las personas que se detienen y hacen una pausa, hacen ejercicio regularmente, meditan, hacen yoga, rezan, comparten sus sentimientos con un amigo, tienen aficiones u otros intereses para distraerse y recuerdan la necesidad de contemplar las cosas de manera diferente y no perder la perspectiva, tienden a ser más resistentes al estrés.

Pero hay otras personas que se enfrentan al estrés de formas autodestructivas que no hacen sino empeorar las cosas. Esos son los intentos de control a los que, en la **figura 9**, hemos denominado «enfrentamientos inadecuados» porque aunque, a corto plazo, puedan ayudarnos a tolerar el estrés y nos proporcionen cierta sensación de control, acaban complicando, a largo plazo, las cosas. Y, en este sentido, el adjetivo «inadaptado» significa que esa respuesta es insana y no hace sino provocar más estrés e intensificar nuestras dificultades y nuestro sufrimiento

Una de las estrategias de enfrentamiento más inadaptadas es la negación. «¿Tenso yo? ¡Pero si yo no estoy tenso!», dice la persona que incurre en este tipo de estrategia, mientras su lenguaje corporal revela claramente la tensión muscular y las emociones sin resolver. Muchas personas tienen dificultades en admitir la posibilidad incluso de que se sienten tan heridos y enfadados que llevan una especie de armadura corporal. Pero mal puede uno liberarse de una tensión que ni siquiera reconoce. Y, cuando uno se ve obligado a cuestionar sus pautas de negación y su resistencia a echar un vistazo a ciertas áreas de su vida, afloran emociones muy intensas. La ira y el resentimiento, por ejemplo, son indicadores seguros de la resistencia a mirar más profundamente en

nuestro interior. Pero merece la pena, si estamos seriamente interesados en encontrar una nueva forma de estar en la vida y el mundo, prestar atención a estos signos de resistencia. Si les prestamos la debida atención, les hacemos espacio y les damos una bienvenida amable y compasiva en nuestra conciencia, pueden acabar convirtiéndose en amigos y aliados. Podemos tratar incluso de prestarles atención, hacernos sus amigos y reconciliarnos deliberadamente con ellos. No es tan difícil como uno podría suponer.

Pero hay que recordar también que la negación no siempre es inadaptada. En ocasiones, se trata de una estrategia provisionalmente eficaz para enfrentarnos a problemas relativamente secundarios hasta que ya no podemos seguir negándolos y nos vemos obligados a prestarles atención a ellos y a sus consecuencias y descubrir formas más eficaces de abordarlos. Lamentablemente, la negación es también el único recurso que la persona tiene o cree tener ante a una situación muy dañina, como el niño que se ve sexualmente agredido y amenazado de muerte o de consecuencias terribles si se lo cuenta a alguien. Algunos de los pacientes que asisten a nuestros cursos han pasado por este tipo de experiencias infantiles, especialmente cuando el agresor era un padre o una persona a la cual se suponía que tenían que amar y a la que, a menudo, amaban. Este fue el caso de Mary, cuya traumática experiencia hemos mencionado ya en el **capítulo 5**. Fue precisamente la negación la que le permitió mantener la cordura en un mundo de locos. Tarde o temprano, sin embargo, la negación deja de servir y uno tiene que hacer otra cosa. Y, aunque la negación sea, en un determinado momento, la mejor de las respuestas, lo cierto es que el precio que exige es muy elevado. Aquí es donde demuestran su utilidad las terapias orientadas hacia el trauma y los enfoques basados en mindfulness. La investigación, tanto en animales como en seres humanos, pone cada vez más de relieve que el estrés y las experiencias estresantes y traumáticas tempranas aumentan la vulnerabilidad del individuo a situaciones estresantes posteriores. En situaciones de bajo estrés, la persona puede comportarse de manera adecuada y sana, pero en situaciones de alto estrés, puede colapsarse… a menos, claro está (y ahora estamos hablando estrictamente de personas, no de animales), que cultive estrategias corpomentales como mindfulness para regular conscientemente sus emociones, sus pensamientos y sus estados corporales.

Hay muchas formas insanas, además de la negación (que insiste y pretende que todo está bien), de controlar o regular el estrés de nuestra vida. Y son insanas precisamente porque, de un modo u otro, evitan nombrar, enfrentarse y abordar el verdadero problema. La adicción al trabajo es un buen ejemplo. Si la vida familiar, por ejemplo, nos resulta estresante e insatisfactoria, el trabajo puede convertirse en una excusa excelente para no estar nunca en casa. Es fácil, en tal caso, si el trabajo nos proporciona placer y obtenemos el *feedback* positivo de nuestros compañeros y si, cuando estamos en él, sentimos que controlamos la situación, tenemos poder y estatus y nos sentimos productivos y creativos, que acabemos sumergiéndonos en el trabajo. Por eso, el trabajo puede ser tan adictivo y tóxico como el alcohol. También nos proporciona una coartada socialmente aceptable para no estar disponibles para la familia porque, si lo necesitamos, siempre hay más trabajo que hacer. Hay quienes, sencillamente, se zambullen en el trabajo hasta ahogarse. Muchos lo hacen de manera inconsciente y con la mejor de las intenciones porque, en lo más profundo, se resisten a enfrentarse a otros aspectos de su vida y a la necesidad de mantener un equilibrio saludable. Estas pautas inadaptadas están claramente documentadas en el libro de Arlie Hochschild titulado *The Time Binds: When Works Become Home and Home Becomes Work*.

Llenar nuestra vida de «ocupaciones» es otra conducta de evitación autodestructiva. En tal caso, en lugar de enfrentarnos a nuestros problemas, llenamos tanto nuestra agenda que vamos corriendo como locos de un lado a otro hasta que nuestra vida está tan saturada de compromisos y obligaciones que no nos queda tiempo para nada más. De ese modo, sin embargo, vamos continuamente de aquí para allí sin darnos cuenta de lo que realmente está ocurriendo. Hay veces en que la hiperactividad es un intento desesperado de mantener una sensación de control o sentido en una vida que parece estar escapándosenos. Pero lo que, en tal caso, sucede es exactamente lo contrario, acabar con cualquier oportunidad de descansar y reflexionar, es decir, de no hacer.

También solemos, cuando nos sentimos estresados o incómodos, buscar «varitas mágicas» que arreglen rápidamente las cosas. Una forma muy habitual de gestionar el estrés cuando lo que estamos sintiendo no nos gusta consiste en utilizar sustancias para cambiar el estado de nuestro cuerpo o de nuestra mente o hacer «más interesante» nuestra vida. Por eso, para enfrentarnos al estrés y al distrés de nuestra vida, apelamos a la nicotina, la cafeína, el azúcar y todo

tipo de drogas. El impulso a entrar en esa vía se deriva del fuerte deseo de sentirnos de manera diferente en un momento en el que no nos gusta cómo nos sentimos. Y son muchos los momentos bajos por los que atravesamos. El nivel de dependencia de sustancias de nuestra cultura es la prueba más palpable de nuestro sufrimiento individual interior y del anhelo de paz interior.

Esos momentos o estados de ánimo bajos son también la raíz de la pauta de pensamiento conocida como *rumiación depresiva*. Si no la reconocemos y mantenemos amorosamente en nuestra conciencia, esa pauta puede acabar provocando una espiral descendente de pensamientos tóxicos y altamente inadaptados que llevan a algunas personas a caer en un episodio depresivo o en un trastorno de depresión mayor, especialmente en el caso de que se trate de personas predispuestas debido a acontecimientos y experiencias de la vida temprana que no se vieron adecuadamente afrontados y resueltos a nivel emocional y cognitivo. Este es ahora el dominio de una rama de investigación y clínica muy provechosa en el campo de la llamada *terapia cognitiva basada en el mindfulness* (TCBM), de la que hablaremos en el **capítulo 24**.

Muchas personas son incapaces de acabar el día –o la mañana– sin tomarse una taza de café (o dos o hasta tres). Una taza de café es una forma de hacer una pausa, cuidar de uno mismo y conectar con los demás o con uno mismo. Esto tiene su gracia, su lógica y hasta su cultura y, moderadamente utilizado, puede ser una forma muy eficaz de descansar y enfrentarse a las exigencias del día. Esos rituales cotidianos pueden ayudarnos a profundizar la sensación de estar en el presente. Otras personas utilizan inconscientemente el tabaco para superar momentos de estrés y ansiedad. Durante muchos años, una empresa tabacalera publicitaba su marca como «la pausa que relaja». Uno enciende un cigarrillo, respira profundamente y, durante unos instantes, el mundo se detiene y uno se ve invadido por una sensación provisional de paz, satisfacción, relajación… hasta que todo vuelve a ponerse de nuevo en marcha. El alcohol es otro medio químico ampliamente utilizado para enfrentarse al estrés y el dolor emocional, que proporciona el añadido de relajación muscular y liberación provisional del peso de nuestros problemas. Basta con un trago para que la vida parezca más tolerable. Muchas personas, después de beber, se sienten optimistas, sociables, confiadas y esperanzadas. Y es muy probable que las personas con las que bebemos nos proporcionen consuelo emocional y social y refuercen la idea de que la bebida nos ayuda a controlar las cosas y que es una cosa buena y normal. Y esto, obviamente, puede ser cierto siempre

y cuando se emplee con moderación y en circunstancias que no sean autodestructivas.

La *comida* también puede ser utilizada como una droga para enfrentarnos al estrés y al malestar emocional. Muchas personas comen cuando se sienten ansiosas o deprimidas convirtiendo así la comida en una muleta para atravesar momentos difíciles, en cuyo caso acaba convirtiéndose en un refuerzo. Es natural, si tenemos un sentimiento interno de vacío, que tratemos de llenarlo. Comer es una forma fácil y literal de llenarnos. Pero el hecho de que no nos haga sentir bien mucho tiempo no impide que sigamos incurriendo, de una u otra forma, en esa conducta. Usar la comida para tranquilizarnos puede convertirse en una forma muy poderosa de adicción. También se ha demostrado que estimula bioquímicamente el centro de recompensa del cerebro liberando opioides que amortiguan el camino hipotalámico que desencadena la reactividad al estrés. Eso nos hace sentir aliviados, cómodos y bien. ¿Y saben qué? Los alimentos que provocan sensaciones que alivian el estrés son precisamente los que más grasas y azúcares contienen, los llamados alimentos «consoladores» por los que, cuando más estresados estamos, nos sentimos atraídos. Y resulta muy difícil, como sucede con la adicción, por más consciente que uno sea de la presencia de esta pauta, romper el círculo que consiste en utilizar la comida para reducir provisionalmente las sensaciones de estrés y teniendo que comer más cuando vuelven a presentarse. A menos, claro está, que estemos claramente decididos a resolver el problema a largo plazo y contemos con una estrategia para hacerlo. Volveremos a este tema en el **capítulo 31**, en el que abordaremos el estrés generado por el alimento.

Hay personas que se han habituado a utilizar los *fármacos* para regular sus niveles de bienestar psicológico. Las medicaciones para aliviar el dolor (como el narcótico Vicodin) y los tranquilizantes se hallan entre los medicamentos más recetados y empleados en los Estados Unidos. En el caso del Reino Unido, hay una muy reconocida epidemia de tranquilizantes recetados por los médicos que afectan a personas que padecen los debilitadores efectos secundarios de la adicción a medicamentos de los que resulta muy difícil prescindir. Los tranquilizantes (como el Valium y el Xanax) se recetan con más frecuencia y durante periodos más largos de tiempo a mujeres que a hombres. El mensaje es que basta con tomarse una pastilla, si uno no está bien, si uno tiene problemas para dormir, si está ansioso, si se pasa el día gritando a sus hijos y reaccionando desproporcionadamente a

pequeños contratiempos en casa o el trabajo, para volver al antiguo yo, para que las cosas se tranquilicen y uno tenga la sensación de controlarlas. El empleo de medicamentos como primera medida para regular las reacciones de ansiedad, depresión y síntomas de estrés todavía se halla muy extendido dentro del campo de la medicina. Los medicamentos sirven y funcionan, al menos durante un tiempo. ¿Por qué no utilizarlos? ¿Por qué no recetar una forma conveniente y eficaz para permitir que uno sienta que controla la situación?

Resulta curioso que la medicina no cuestione, en modo alguno, esta visión de las cosas. Este es un aspecto del marco de referencia tácito dentro del cual se mueve el desempeño cotidiano de la medicina. Las revistas de medicina bombardean de continuo a los médicos con anuncios sobre fármacos y los visitadores médicos no dejan de proporcionarles muestras gratuitas de los últimos medicamentos para probar con sus pacientes, así como también con blocs de notas, cartas, hojas de registro y lápices, adornados con el nombre de sus medicamentos. Las empresas farmacéuticas se aseguran de que la medicina se practique dentro un océano de mensajes bien visibles sobre medicamentos.

No hay, en sí mismo, nada malo en los fármacos. De hecho, como todos sabemos, la medicación desempeña un papel muy importante en la medicina. Pero el clima creado por la publicidad y las tácticas agresivas de venta pueden tener una fuerte influencia subconsciente en los profesionales de la medicina, llevándolos a pensar, antes que nada, en el fármaco que deberían recetar más que en si deben empezar, para abordar un determinado problema, recetando un fármaco, especialmente en el caso de que exista, como componente de la enfermedad, un factor ligado al estilo de vida, o si se ha demostrado positivamente que los síntomas perturbadores se ven afectados por medios no farmacológicos como, por ejemplo, la práctica de mindfulness para el tratamiento del dolor y la ansiedad (véase la **Parte IV** y, más en particular, la historia de Claire que presentamos en el **capítulo 25**).

Esta actitud hacia la medicación no se limita al mundo sanitario, sino que impregna toda nuestra sociedad. La nuestra es una sociedad familiarizada con la ingestión de fármacos. Los pacientes suelen dirigirse a sus médicos con la expectativa de que «les den algo» para ayudarlos y, si se van sin receta, creen que su médico no los está ayudando. Los fármacos que no necesitan receta, como los analgésicos, por ejemplo, para controlar los síntomas del resfriado o acelerar o enlentecer el tránsito intestinal, constituyen, en nuestro país, una

industria multimillonaria. Se nos bombardea con mensajes que nos dicen que, si nuestro cuerpo o nuestra mente no se sienten como debería, basta con tomar x para recuperar el control.

¿Quién podría resistirse? ¿Por qué alguien tiene que soportar un dolor de cabeza cuando puede tomarse una aspirina o un Tylenol? El hecho de que tomemos muchos medicamentos para eliminar los síntomas de la disregulación suele pasarnos desapercibido. Los utilizamos cuando hay problemas para no prestar atención al dolor de cabeza, el resfriado o el tracto gastrointestinal en lugar de preguntarnos si, bajo nuestros síntomas, hay una causa o significado más profundo y malestares inmediatos a los que merezca la pena atender. Y, con ello, no necesariamente estamos diciendo que no debamos tomarnos una aspirina o un Tylenol. Bien podríamos dirigir nuestra atención hacia el impulso que nos lleva a buscar una solución fácil (y al deseo de eliminar el síntoma) y, antes de tomarnos el fármaco, podríamos dirigir, del mejor modo posible y durante un tiempo, al menos, una atención compasiva y sin enjuiciar hacia uno mismo y hacia la experiencia que estamos teniendo y ver lo que ocurre.

No tiene nada de extraño, dada la tendencia dominante de nuestra sociedad hacia los medicamentos, la epidemia del uso de fármacos ilegales que asola nuestro país. El impulso que moviliza a los consumidores de drogas ilegales es, en última instancia, el mismo, tomar algo que nos haga sentir mejor cuando no nos gustan las cosas como son. Es comprensible que, cuando las personas se sienten alienadas y excluidas de las instituciones y normas sociales dominantes, busquen formas de librarse de los sentimientos de alienación mediante los medios más accesibles y poderosos disponibles. Las drogas son cómodas y tienen efectos inmediatos. En la actualidad, el uso de drogas ilegales está afectando a todos los niveles de nuestra sociedad, empezando con el uso de alcohol y ciertas drogas entre adolescentes. Según una encuesta realizada el año 2010 sobre el uso de drogas y la salud, más de 22 millones de estadounidenses de más de 12 años (cerca del 9% de la población) utilizan drogas ilegales.

Muchas de las formas en que las personas utilizan sustancias químicas, legales o ilegales, para conseguir una sensación de control, paz mental, relajación y bienestar interior son estrategias de enfrentamiento inadaptadas, especialmente cuando no se cuestionan o acaban desembocando en una dependencia enfermiza. Y se tornan especialmente insanas cuando uno se

acostumbra y se convierten en el único medio o en el medio al que habitualmente apelamos para controlar nuestra reacción al estrés. Y decimos que son inadecuadas porque aunque, a corto plazo, nos proporcionen un cierto alivio complican, a largo plazo, las cosas, al convertirse en impedimentos para adaptarnos eficazmente al mundo y a los estresores con los que vivimos. Y a largo plazo, hablando en términos generales, tampoco nos hacen más sanos y felices, porque no nos ayudan a mejorar nuestra autoeficacia, autorregulación, equilibrio emocional y el cultivo de nuestra propia capacidad biológica profunda para la homeostasis y la alostasis.

En última instancia, de hecho, intensifican y complican el estrés y la presión a las que nos hallamos sometidos. Esto es algo que se ve representado, en la **figura 9**, por la flecha que va desde la dependencia de la sustancia hasta la persona. La dependencia de sustancias conduce fácilmente a una falsa sensación de bienestar y distorsiones de la percepción y afecta a nuestra capacidad de ver con claridad, socavando así la motivación de encontrar estilos de vida más sanos. De este modo, puede impedirnos crecer y curar, al menos, hasta que nos damos cuenta de la existencia de otras opciones.

Las sustancias que empleamos para aliviar el estrés son también, en sí mismas, estresores. La nicotina y otras sustancias contenidas en el humo del tabaco están implicadas en enfermedades como el infarto, el cáncer y las enfermedades pulmonares; el alcohol desempeña un papel fundamental en las enfermedades hepáticas, el corazón y el cerebro, y la cocaína puede provocar arritmias cardiacas y, a menudo, muerte súbita cardiaca. Todas son psicológicamente adictivas, pero la nicotina, el alcohol y la cocaína también lo son fisiológicamente.

Una persona puede vivir muchos años alternando entre episodios de estrés y reacción al estrés que van seguidos, como muestra la **figura 9**, de intentos inadaptados de mantener el cuerpo y la mente bajo control que, a su vez, van seguidos de más estrés y más intentos inadaptados. La adición al trabajo, la comida, la actividad y las sustancias puede impedir, durante mucho tiempo, que nos enfrentemos al problema. Probablemente, si decidimos echar un vistazo, nos demos cuenta de que las cosas no están mejorando, sino empeorando. Son muchas las cosas que nuestro cuerpo puede decirnos si estamos dispuestos a escucharle. Y, si estamos en tal situación, las personas más cercanas probablemente traten de hacérnoslo ver y facilitar así que lo

reconozcamos y busquemos ayuda profesional. Cuando, sin embargo, nuestros hábitos están muy arraigados, resulta mucho más sencillo soslayar lo que los demás tratan de decirnos y hacer oídos sordos a lo que nuestro cuerpo y nuestra mente están gritándonos. Nuestros hábitos nos proporcionan cierto control y seguridad a los que no queremos renunciar, aunque estén matándonos. En última instancia, todo enfrentamiento inadaptado es adictivo y, por él, pagamos un elevado precio físico y psicológico. Básicamente, nos mantiene disregulados y nos impide vivir el pleno potencial de nuestra vida y amor y libres de la ilusión y el sufrimiento.

Como señala la **figura 9**, los efectos acumulados de la reactividad al estrés, acentuados por formas inadecuadas y, en última instancia, tóxicas de enfrentarnos a él, acaban conduciendo inexorablemente a un tipo u otro de colapso. En la mayoría de los casos, ocurrirán tarde o temprano porque nuestros recursos internos para mantener la homeostasis solo admiten, antes de sucumbir y colapsarse, una determinada sobrecarga. Esto es algo que la investigación realizada en el nuevo campo de la epigenética está dejando cada vez más claro. Es la *interacción* entre nuestros genes y el entorno –lo que incluye nuestro estilo de vida, nuestra conducta, lo que pensamos y el modo en que pensamos y parece que también si practicamos o no mindfulness o algún tipo de meditación– la que regula el genoma y aumenta o disminuye nuestra susceptibilidad a diferentes enfermedades.

Cuando no optimizamos nuestras alternativas epigenéticas para alentar y nutrir nuestra salud y bienestar global a través de las decisiones que tomamos sobre el modo de mantener una relación más sabia con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo –frente a las reacciones al estrés crónico y nuestros intentos, a menudo fútiles, de enfrentamiento– lo que primero sale dependerá, en gran medida, de nuestros genes, de nuestro entorno y de los detalles concretos de nuestro estilo de vida. Hay que tener en cuenta que el eslabón que primero se rompe es siempre el más débil. Si tenemos un largo historial familiar de enfermedades coronarias y factores personales que lo aumenten (como el hecho de fumar, una dieta alta en grasas, tensión arterial elevada y una actitud cínica y hostil hacia los demás), corremos el riesgo de tener un infarto.

Alternativamente, podemos sufrir un estado de disregulación del funcionamiento inmunitario que aumente la probabilidad de padecer cáncer o una enfermedad autoinmune. También, en este caso, la interacción de nuestros

genes, la exposición a factores cancerígenos durante nuestra vida, la dieta y la relación con nuestras emociones aumentan o reducen esa probabilidad. Una reducción de la función inmunitaria provocada por el estrés puede aumentar también la vulnerabilidad a las enfermedades infecciosas.

Cualquier sistema orgánico puede ser el eslabón más débil que conduzca a la enfermedad. Para unos, se tratará de la piel; para otros, de los pulmones; para otros, de la vascularización cerebral que provoque un ictus y aun, para otros, de problemas del tracto digestivo o los riñones. Hay casos en los que puede tratarse de una lesión o un problema discal en las regiones cervical o lumbar que se ven empeorados por un estilo de vida insano. O puede ser la sobrecarga que impone al cuerpo el sobrepeso o la acumulación de grasa en lugares equivocados, especialmente el abdomen.

Sea cual fuere la forma real de la crisis, los intentos inadaptados de enfrentarnos al estrés culminan en un tipo u otro de colapso. Si la crisis no provoca la muerte, puede convertirse en un estresor mayor que se agrega a los otros que ya tiene y con los que debe trabajar. El colapso, como hemos visto en la **figura 9**, se convierte en el origen de una flecha más que retroalimenta a la persona y requiere una mayor adaptación.

Hay otras ramas del camino de la reacción al estrés que no están reflejadas en la **figura 9** y resultan importantes cuando la persona se enfrenta a un estrés inevitable sostenido durante largos periodos de tiempo. Entre ellas cabe destacar cuidar a un niño discapacitado o a un anciano enfermo o que padece alzhéimer. Todos los estresores de la vida cotidiana se ven acentuados, en tal caso, por un conjunto de estresores potencialmente abrumadores asociados a las exigencias a largo plazo de la situación. Si no se desarrollan estrategias adecuadas de adaptación a la situación a corto y a largo plazo, las presiones de la vida cotidiana pueden acumularse hasta el punto de que la persona se halle en un estado continuo de hiperexcitación, reaccionando repetidamente con tensión, irritabilidad e ira a estresores menores. El arousal continuado con poco control sobre los estresores fundamentales puede llegar a dominar los sentimientos de desamparo e impotencia, en cuyo caso la depresión crónica acaba instalándose y provocando un amplio abanico de cambios en los sistemas hormonales e inmunitarios que, con el tiempo, socavan la salud y abocan a una crisis. Esto ha quedado claramente demostrado por un estudio sobre madres encargadas de cuidar a hijos con problemas de salud crónicos,

en las que la tasa de degradación de los telómeros de los leucocitos y de daño oxidativo eran significativamente mayores que en las madres de niños sanos… aunque, sorprendentemente, *solo* para aquellas madres que informaban de elevados niveles de estrés percibido. Dicho en otras palabras, las personas que contemplan el estrés como un aspecto natural de la vida y consiguen gestionarlo eficazmente no informan de la presencia de altos niveles de estrés percibido, ni muestran la misma tasa elevada de daño oxidativo o acortamiento de telómeros.[34]

Los daños provocados por la reacción al estrés no tienen que ser necesariamente físicos. El exceso de estrés y las pocas habilidades eficaces de enfrentamiento pueden consumir nuestros recursos emocionales y cognitivos hasta el punto de provocar lo que, en ocasiones, se denomina *colapso nervioso*, es decir, la sensación de ser completamente incapaz de funcionar en la vida cotidiana. Este es un estado que puede llegar a requerir hospitalización y tratamiento farmacológico. Es habitual, en nuestros días, utilizar el término *burnout* [«estar quemado»] para referirse a un estado similar de agotamiento psicológico con la pérdida correlativa de impulso y entusiasmo por los detalles de nuestra vida. Lo que solía darnos placer se torna indiferente y nuestros procesos de pensamiento y vida emocional se ven seriamente disregulados.

La persona «quemada» se siente alienada de su trabajo, de su familia y de sus amigos y todo, para ella, pierde sentido. En estas condiciones puede producirse una depresión profunda que desemboque en una incapacidad para funcionar eficazmente. La alegría y el entusiasmo se desvanecen y, como sucede en el caso de una crisis física, la crisis psicológica se convierte en un estresor mayor en la vida de la persona con el que, de algún modo, ahora tiene que lidiar.

Este ciclo de un estresor que desencadena un tipo de reacción al estrés que va acompañada de una interiorización de la reacción al estrés que conduce a intentos inadecuados o inadaptados de mantener las cosas bajo control que, a su vez, desembocan en más estresores, más reacciones al estrés y, en última instancia, en una crisis aguda de la salud y quizás incluso, en ocasiones, la muerte, es, para algunas personas, un estilo de vida. Cuando uno está atrapado en este círculo vicioso, parece que la vida es así y no puede ser de otro modo. Y quizás nos digamos entonces que ese declive de la salud, esa pérdida de

energía, de entusiasmo o de la sensación de control, forma parte del proceso normal de envejecimiento.

Pero la verdad es que el hecho de quedarnos atrapados en el ciclo de la reacción al estrés no es normal ni inevitable. Son muchos, como ya hemos visto, los recursos y las alternativas (creativas, imaginativas y sanas) con que contamos para enfrentarnos a los problemas que habitualmente sabemos que tenemos. Y la alternativa sana a quedarnos atrapados en cualquiera de nuestras pautas autodestructivas consiste en dejar de *reaccionar* al estrés y empezar a *responder* a él. Y no solo hay una forma de hacerlo, sino muchas. Este es, precisamente, el camino de mindfulness en la vida cotidiana.

20. RESPONDER DE MANERA CONSCIENTE AL ESTRÉS EN LUGAR DE REACCIONAR AUTOMÁTICAMENTE

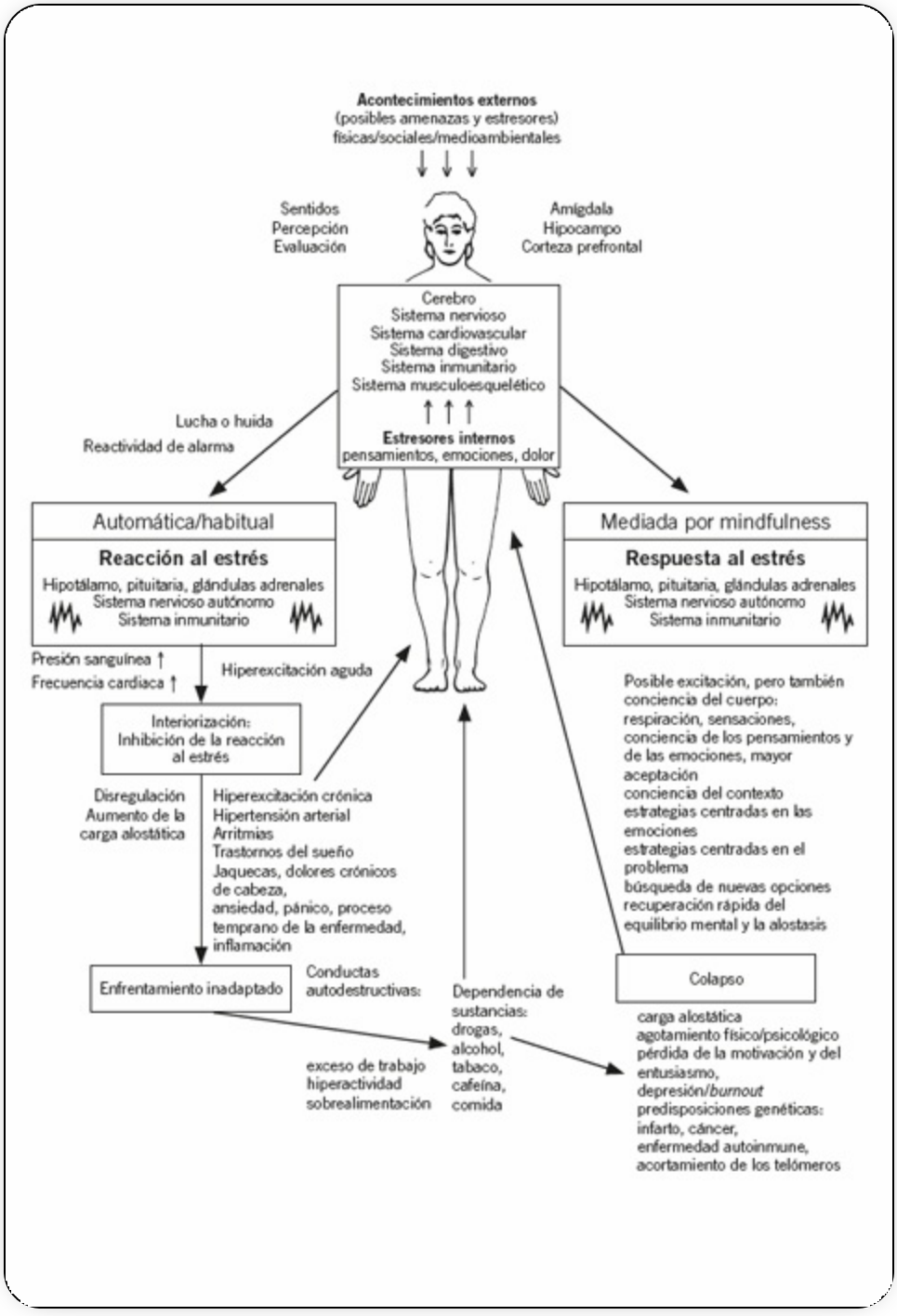
Y así llegamos de nuevo a la importancia clave de mindfulness. El primero y más importante de los pasos que debemos dar para librarnos de una vida atada a la reactividad al estrés consiste en ser conscientes, mientras ocurre, de lo que realmente está ocurriendo, algo que, en este capítulo, veremos cómo conseguir.

Volvamos de nuevo a la **figura 9** que hemos estudiado en el capítulo anterior. Como ya hemos visto, la persona se ve enfrentada, en cualquier momento, a una combinación de situaciones estresantes, es decir, de estresores, tanto internos como externos, que pueden desencadenar una cascada de sensaciones y conductas a las que agrupamos bajo el término *reacción automática o habitual al estrés*. La **figura 10** refleja el mismo ciclo de reacción al estrés de la **figura 9**, pero ahora incluye una vía alternativa a la que, para diferenciarla de la reacción automática al estrés, denominamos *respuesta al estrés mediada por mindfulness*. La respuesta al estrés es la alternativa sana a la reacción al estrés. Podemos considerar la respuesta al estrés mediada por mindfulness (a la que, en ocasiones, nos referimos como *respuesta al estrés*) como la alternativa sana a la reacción inconsciente al estrés. La respuesta al estrés refleja lo que podríamos denominar estrategias de enfrentamiento *adaptativas* o sanas, como algo opuesto a los intentos inadaptados de enfrentarnos al estrés.

No es necesario que, cada vez que nos sintamos estresados, sigamos el camino de las reacciones de lucha o huida, o el camino del desamparo, el desbordamiento y la depresión. Con la adecuada intención, entrenamiento y práctica, podemos dejar de reaccionar de esos modos cuando la oportunidad

se presente. Ahí es, precisamente, donde mindfulness entra en escena. La conciencia instante tras instante sin enjuiciar nos permite comprometernos e influir en el flujo de los acontecimientos y en nuestra reacción al respecto en los momentos en que más probable sea que reaccionemos automáticamente y nos zambullamos en la hiperexcitación y el empeño inadaptado de conservar cierto control sobre las cosas.

Figura 10. Enfrentarnos al estrés, responder *versus* reaccionar



Las reacciones al estrés, por definición, ocurren de manera automática e inconsciente aunque, como ya hemos visto, pueda haber, bajo la superficie de nuestra conciencia, procesos cognitivos muy evolucionados, integrados y útiles. Por eso, el simple hecho de dirigir deliberadamente nuestra conciencia

hacia lo que sucede en una situación estresante modifica espectacularmente las cosas y, al no ser inconsciente ni automático, abre la puerta a posibles respuestas adaptativas y creativas. La idea consiste en permanecer en el presente lo mejor que podamos mientras se despliega la situación estresante. Y, como formamos parte integral de la situación, *el simple hecho de observar conscientemente lo que sucede cambia la matriz de la situación antes incluso de que abramos la boca para decir algo o emprendamos alguna acción*. Este cambio interno destinado a abrazar lo que, en un determinado momento, está desplegándose en la conciencia puede ser muy importante, precisamente porque nos abre a la posibilidad de influir en lo que sucederá a continuación. Una fracción de segundo dirigiendo nuestra conciencia a tal momento puede cambiar profundamente el modo en que nos enfrentamos a una situación estresante. De ello depende, en suma, si seguiremos el camino de la «reacción al estrés» o si, por el contrario, seguiremos el camino de la «respuesta al estrés» de la **figura 10**.

Veamos este punto con más detenimiento. Si, en el momento del estrés, logramos permanecer centrados y reconocemos *tanto* lo estresante de la situación *como* nuestro impulso a reaccionar, habremos introducido una nueva dimensión en la situación. De ese modo, ya no estaremos condenados a reaccionar automáticamente con nuestra pauta habitual de expresión emocional, sea esta la que fuere, ni nos veremos obligados, para no perder el control, a eliminar los pensamientos y sentimientos asociados a la hiperexcitación. *De hecho, podremos sentirnos amenazados, asustados, enfadados o heridos y sentir, en ese momento, las tensiones de nuestro cuerpo*. Así es como la conciencia del presente nos permite identificar y reconocer fácilmente esos movimientos y contracciones como lo que son, meros *pensamientos, emociones y sensaciones*.

El simple cambio que conduce de la reacción inconsciente al reconocimiento atento de lo que ocurre interna y externamente reduce el poder de la reacción al estrés y el efecto que tiene sobre nosotros. En ese momento se nos abre una puerta nueva. Todavía podemos seguir el camino de la reacción al estrés, pero ya no nos veremos obligados a hacerlo. Ya no tendremos que seguir reaccionando automáticamente del mismo modo cada vez que nos pulsan determinados botones y, en lugar de ello, podremos responder con una mayor conciencia de lo que está ocurriendo y una mayor perspectiva

de las alternativas con que contemos, como ocurría con el rompecabezas de los nueve puntos que hemos mencionado en el **capítulo 12**.

Este tipo de respuesta interna ante una situación estresante sería imposible si creyésemos que la conciencia y el centramiento saldrán de la nada cuando las necesitemos, o que podemos obligar a nuestra mente o a nuestro cuerpo a estar tranquilos cuando, en realidad, no lo están. De hecho, han sido las prácticas de meditación formal las que han desarrollado y profundizado estas cualidades y han enseñado a nuestra mente y a nuestro cuerpo a responder de este modo. Probablemente hayamos experimentado, durante el escáner corporal, la meditación sedente o el yoga atento, una serie de pequeñas reacciones emocionales y cognitivas, como la impaciencia o el aburrimiento. En la práctica, solo a través del cultivo regular del «músculo» de mindfulness podemos esperar que nuestra tranquilidad y conciencia se fortalezcan lo suficiente y confiar en que nos ayuden a responder de forma más equilibrada e imaginativa cuando nos hallemos en situaciones estresantes.

La capacidad de responder con atención plena se desarrolla cada vez que, durante la meditación formal, experimentamos incomodidad, dolor o emociones intensas de cualquier tipo y, en lugar de reaccionar, los dejamos ser y los observamos. Esta práctica, como hemos visto, se asienta en formas alternativas de ver y responder, instante tras instante, a reacciones internas. Así es como aprendemos formas completamente diferentes de *relacionarnos* con lo que nos parece desagradable, aversivo o difícil, lo que nos muestra una nueva forma de ser que nos permite estar más en contacto con lo que se despliega instante tras instante. Y esto expande nuestra sensación de permanecer anclados y estables, al menos en cierta medida, en el reconocimiento y valoración de cualquier acontecimiento o circunstancia que aparezca en el campo de nuestra conciencia. Esta es una nueva forma de ser y de sentir manteniendo el contacto y el control de nuestra experiencia, aun cuando las cosas sean difíciles. Entonces descubrimos que nuestra experiencia y la relación sabia –y, por tanto, la respuesta más adecuada y eficaz– se deriva de la calma, la claridad, la aceptación y la apertura interna. Y así nos damos cuenta de que no tenemos que luchar con nuestros pensamientos y emociones, y que ni ahora ni nunca debemos tratar de forzar las cosas para que sean como queramos.

Sabemos bien hacia dónde conducen, si dejamos que se despliegue automáticamente, la reacción de lucha o huida y sus secuelas ilustradas por el

lado izquierdo de la **figura 10**. Ese es el camino que hemos recorrido la mayor parte de nuestra vida. El reto consiste ahora en darnos cuenta de que, en cualquier momento, podemos hacer las cosas de manera diferente modificando deliberadamente la relación que mantenemos con nuestra experiencia tal cual es, en este mismo instante.

Decidir responder en lugar de reaccionar no significa, obviamente, que ya no reaccionaremos automáticamente al sentirnos amenazados, asustados o enfadados, o que nunca haremos algo estúpido o autodestructivo. Lo que significa es que seremos más conscientes de nuestros sentimientos e impulsos en el mismo momento en que aparezcan. La conciencia puede o no atemperar la intensidad de la excitación que experimentamos, lo cual dependerá de las circunstancias y de la fortaleza de nuestra práctica. La conciencia, hablando en términos generales, atenúa la excitación colocando las cosas en un marco de referencia más amplio y nos ayuda a recuperarnos más rápidamente. Esto se ve indicado por los pequeños garabatos que aparecen en la casilla de «Respuesta al estrés» de la **figura 10**, comparados con la casilla etiquetada como «Reacción al estrés». Estos garabatos representan la sumatoria de la actividad de todas las hormonas estresantes, de todo el funcionamiento del sistema nervioso autónomo y de los caminos cerebrales o corporales que se ponen en marcha para amplificar o amortiguar, en un determinado momento, la reacción al estrés.

También hay que decir que hay veces en que la excitación emocional y la tensión física están completamente justificadas mientras que, en otras ocasiones, resultan inútiles, inapropiadas y hasta destructivas. Sea como fuere, sin embargo, el modo en que gestionemos lo que aparece dependerá de nuestra capacidad de descansar y confiar en la conciencia y de desidentificarnos, en la medida de lo posible, del modo en que nuestra personalidad se toma las cosas, especialmente en aquellas situaciones que, en realidad, no son nada personales.

Hay veces en las que el hecho de sentirnos amenazados tiene más que ver con nuestro estado mental y el contexto en el que nos encontramos que con el acontecimiento desencadenante. Si prestamos atención a los momentos más estresantes con una sensación de apertura y curiosidad, podremos ver más claramente el modo en que la visión desequilibrada o el malestar emocional que nos ha dejado una determinada situación pueden estar alentando una reacción desproporcionada de las circunstancias reales en que nos

encontramos. Entonces podemos recordar la necesidad de abandonar, en ese mismo instante, esa visión limitada de nosotros –lo que significa dejarla ser sin alimentarla– para ver lo que ocurre. ¿Podemos confiar en que las cosas serán más armoniosas si hacemos el esfuerzo de afrontar la situación con una actitud mental más abierta, espaciosa, tranquila, clara y compasiva con nosotros mismos? ¿Por qué no probamos esa alternativa una o dos veces? ¿Qué podemos perder? Quizás, de ese modo, asumamos una perspectiva más amplia.

Si prestamos una atención plena a un acontecimiento estresante, veremos que acaba creándose una especie de *pausa*, un momento en el que sentimos como un tiempo extra para evaluar las cosas más completamente. Esta atención deliberada hacia nosotros en el presente puede ayudarnos a amortiguar, por más difícil que pueda parecer, los efectos inmediatos de la reacción al estrés. Y ello es posible si, al advertir los primeros indicios de la reacción al estrés en nuestro cuerpo y en nuestra mente, nos permitimos sentirlos, abrazarlos y hasta darles la bienvenida y los mantenemos amablemente en nuestra conciencia. Y esto nos proporcionará, a su vez, un poco más de tiempo para elegir una respuesta más atenta y quizás emocionalmente más ponderada que amortigüe el impulso de la fisiología de la reacción al estrés y nos proporcione, en el momento de la pausa, una apertura más creativa. Y, aunque esta pausa solo dure una fracción de segundo, su duración mental puede parecer mucho mayor y convertir nuestras decisiones en algo mucho más accesible y vívido. También nos permite reclutar inteligencias múltiples que poseemos, aunque habitualmente las olvidamos. Por supuesto, el hecho de responder a las cosas inesperadas que nos desagradan es una habilidad que se desarrolla con la práctica y puede ser evocada, gracias al recuerdo, cuando más la necesitemos. Este recuerdo, en realidad, forma parte de la práctica misma.

Cuando nos vivimos de este modo, podemos sorprendernos al advertir que no nos afectan muchas de las cosas que antes solían sacarnos de nuestras casillas. Esas cosas ya no nos parecen tan estresantes, pero no porque nos hayamos resignado o rendido, sino porque tenemos más espacio, estamos más relajados y confiamos más en nosotros.

Responder de este modo bajo presión es una experiencia muy potenciadora. En tal caso, estamos conservando y profundizando nuestro equilibrio mental y corporal y nuestra capacidad de permanecer centrados en situaciones difíciles.

Y esta no es una idealización romántica, sino un trabajo difícil y en el que, pese a nuestras mejores intenciones, podemos fracasar repetidamente y quedarnos atrapados una y otra vez en nuestras pautas reactivas. Este es, en sí mismo, un aspecto fundamental de la práctica. Así pues, lo que, durante el cultivo de mindfulness, consideramos fracasos resulta no serlo. Si estamos dispuestos a permanecer atentos a todo lo que se despliega, en un día o en un momento, en nuestra vida, advertiremos regalos que portan una información muy útil y pueden ser muy provechosos.

¿Cómo podemos cultivar, en nuestra vida cotidiana, las respuestas atentas y conscientes al estrés? Del mismo modo en que las cultivamos durante la práctica de meditación formal: instante tras instante, centrándonos en el cuerpo, en la respiración y en la conciencia. Cuando algo nos saca de quicio, nos sentimos desbordados y experimentamos la necesidad de luchar o huir, por ejemplo, podemos dirigir la atención a nuestra mandíbula tensa, nuestra frente fruncida, nuestros hombros levantados, nuestros puños apretados, nuestro corazón que empieza a desbocarse en nuestro pecho, el cosquilleo de nuestro estómago, o cualquier otra cosa que, en ese momento, advirtamos en nuestro cuerpo. Trata de ser consciente de tus sentimientos de ira, miedo o daño cuando sientas que afloran en tu interior. Localizar tus emociones en un determinado lugar del cuerpo puede ser muy revelador y útil.

En esos momentos, trata incluso de decirte: «¡Aquí está!», «Esta es una situación estresante», o «Ha llegado el momento de conectar con mi respiración y centrarme». La atención plena prepara el escenario para poder responder adecuadamente aquí y en este mismo instante. Si somos lo suficientemente rápidos, podremos, en algunos casos, darnos cuenta de la reacción al estrés antes de que se despliegue y convertirla en una respuesta más creativa e imaginativa.

Requiere práctica darse cuenta de las reacciones al estrés en el momento en que afloran. Pero no hay que preocuparse porque, si somos como la mayoría, tendremos muchísimas oportunidades para practicar. Cuando les prestamos la atención debida, cualquier situación en la que nos encontremos se convierte en una ocasión para ejercitar la transformación de una reacción mecánica en una respuesta atenta. Y has de aceptar, desde el mismo momento de partida, que no podremos hacerlo en todas las ocasiones, porque esa es una expectativa muy poco realista. Pero el simple hecho de tratar de aportar perspectiva mayor a

cada uno de esos momentos nos permite aprender algo muy importante sobre el paisaje de nuestra reactividad emocional y convertir los estresores que estemos experimentando en retos y oportunidades para el crecimiento.[35] De este modo, los estresores que se presenten serán como el viento para el navegante cuya destreza le permite servirse del viento para ir donde quiera. Quizás no seas capaz de controlar todas las situaciones, pero, con la práctica, podrás asumir una relación más inteligente y creativa con las circunstancias y poner su energía a tu servicio para navegar por las diferentes situaciones y minimizar algunos de los elementos dañinos o potencialmente peligrosos a los que te enfrentes.

Es muy probable que el mejor lugar para empezar sea la respiración. Si logras dirigir tu atención a la respiración, aunque solo sea durante un breve instante, estarás preparando el terreno para enfrentarte a ese momento y al siguiente con más claridad. La respiración, como ya hemos visto, es muy tranquilizadora, especialmente si podemos conectar con la respiración abdominal. Es, metafóricamente hablando, como un viejo amigo que nos ancla y nos da estabilidad, como el pilar que sostiene el puente bajo el que fluye el río. También nos recuerda que, pocos metros por debajo de la superficie del más encrespado de los océanos, el mar siempre está en calma. Y, lo que es más importante, la respiración nos acompaña, independientemente de las circunstancias, allí donde vamos, de modo que conviene emplearla como un verdadero aliado para el cultivo del equilibrio emocional.

La respiración restablece rápidamente nuestra conexión con la calma y la conciencia cuando perdemos provisionalmente el contacto con ellas. Si has estado practicando, habrás tenido la experiencia de que la respiración puede ayudarte a cobrar conciencia, en los momentos especialmente estresantes, de tu cuerpo, incluido el aumento de la tensión visceral o muscular. Después de todo, las sensaciones de la respiración son, en sí mismas, una parte íntima del campo sensorial de nuestro cuerpo y pueden conectarte con su totalidad. Descansar en la conciencia de la respiración, aunque solo sea durante un par de inspiraciones, también nos recuerda la necesidad de observar los pensamientos y los sentimientos, ser conscientes de ellos y del modo en que pueden expresarse, en forma de tensión u opresión, en diferentes partes del cuerpo. Quizás entonces veas cuán reactivos son y puedas poner en tela de juicio su exactitud.

Si te mantienes asentado y estable ante un estresor potencialmente amenazante, independientemente del grado en que puedas manejarlo y *acercándote*, en lugar de huir de él, es mucho más probable que, en ese mismo momento, tengas una conciencia del contexto completo de la situación, sea este el que fuere. Desde ese contexto mayor, podrás contemplar tus impulsos de lucha o huida, de defenderte, protegerte o, quizás, caer en el pánico, paralizarte o desmoronarte y otros factores que, en ese momento, sean relevantes. Esta forma de percibir las cosas nos permite permanecer tranquilos desde el comienzo, o recuperar más rápidamente nuestro equilibrio interior si nuestra reacción inicial nos lo hizo perder. Una ejecutiva de nivel intermedio que pasó por el programa REBAP colgó una copia del ejercicio de los nueve puntos (véase el **capítulo 12**) en un lugar destacado de la pared de su despacho como recordatorio de la necesidad de tener, cuando se sentía estresada, una visión más amplia del contexto (véase **el caso de Laurie**).

Cuanto más estables y asentados estemos en la tranquilidad y la conciencia del momento presente, mayor será la probabilidad de que seamos creativos y veamos nuevas oportunidades y aperturas donde, momentos antes, no parecía haber ninguna. Probablemente veamos incluso soluciones nuevas a retos viejos y aburridos y formas de gestionar situaciones nuevas difíciles y no queridas. También es más probable que seamos entonces conscientes de nuestras emociones y no nos veamos arrastrados por ellas. Y asimismo es más fácil mantener el equilibrio y la perspectiva al enfrentarnos a las circunstancias, algo a lo que bien podríamos llamar *ecuanimidad*.

Si la causa original de nuestro estrés ya ha pasado, nos será más fácil ver que, en ese momento, lo pasado *ya* ha pasado. Pertenece al pasado y ya no está aquí. Esta percepción libera nuestra energía para enfrentarnos al momento presente y a cualquier problema que requiera nuestra atención inmediata.

Cuando encauzamos y modelamos de este modo nuestra atención, podemos recuperar mucho más rápidamente, aun en situaciones muy estresantes, el equilibrio mental y el equilibrio fisiológico (alostasis), al tiempo que van atenuándose nuestras reacciones corporales. La **figura 10** pone claramente de relieve que, a diferencia de lo que sucede con el camino de la reacción automática al estrés, la *respuesta consciente al estrés (mediada por mindfulness) no genera más estrés* ni retroalimenta a la persona con más flechas de estrés. Uno responde y ahí concluye todo. Seguimos adelante. El momento siguiente portará menos carga del pasado porque, cuando se

presentó, lo abordamos completamente. Y, de ese modo, también habremos fortalecido un poco más el músculo de mindfulness. Y, lo que es más, reconocer y responder con atención plena, instante tras instante, a las situaciones estresantes, reduce la tensión que se acumula en nuestro interior y amortigua también nuestra necesidad de encontrar formas de enfrentarnos al malestar generado por la tensión interiorizada.

Contar con una forma alternativa de gestionar la presión puede reducir nuestra dependencia de las estrategias inadaptadas a las que habitualmente apelamos y en las que, cuando estamos tensos, nos quedamos atrapados. Una de nuestras «graduadas» dijo, al finalizar la sesión de día entero, que sus impulsos más fuertes de fumarse un cigarrillo nunca duraban más de tres segundos. Y, como también advirtió que unas pocas respiraciones requerían el mismo tiempo, pensó en la posibilidad de dirigir la conciencia a su respiración y, sin necesidad de encender un cigarrillo, cabalgar sencillamente la ola de su impulso, observando su aparición y pronta desaparición. Y la última vez que hablé con ella, me dijo que llevaba dos años y medio sin fumar.

A medida que vamos familiarizándonos, gracias a la práctica de la meditación formal, con la relajación y la paz mental, resulta más fácil apelar a ellas cuando las necesitamos. Entonces, cuando nos sentimos estresados, podemos permitirnos cabalgar la ola del estrés. No tenemos que luchar ni tampoco tenemos que huir. Es posible que experimentemos algunos altibajos, pero muchos menos de los que experimentaríamos si nos hallásemos a merced de nuestras reacciones automáticas al estrés.

Cada semana, las personas que llegan a la Clínica de Reducción del Estrés vienen con alguna que otra anécdota, algunas inspiradoras y otras divertidas, sobre las situaciones en las que se han encontrado cuando trataban de enfrentarse al estrés de manera diferente a la habitual. Phil nos contó que había utilizado la respuesta al estrés para controlar exitosamente su dolor de espalda y concentrarse mejor en las pruebas que debía superar para convertirse en vendedor de seguros. Joyce fue capaz de recuperar la calma en el hospital y dominar la ansiedad que experimentaba por una próxima operación recordándose la necesidad de respirar. Pat la utilizó para permanecer tranquila y enfrentarse a la humillación de la policía que llamó a su casa en mitad de la noche y se la llevó delante de sus vecinos porque su psiquiatra, que se había ido de fin de semana, había entendido por error, mientras hablaban por

teléfono, que iba a suicidarse. Janet, la joven médica de la que hablamos en la Introducción, pudo controlar su náusea y miedo a volar en helicóptero y realizar su trabajo. Y, cuando su hermana empezaba a mostrar su hostilidad habitual, Elizabeth decidió permanecer silenciosa, en lugar de responder, como solía, con hostilidad, lo que sorprendió tanto a su hermana que, por vez primera en muchos años, pudieron hablar tranquilamente.

Dough se vio implicado en un accidente de automóvil, en el que no hubo heridos, del que no era culpable. Tiempo atrás, según dijo, se hubiese enfurecido con el otro conductor por haberle destrozado el coche y por las molestias que le había causado un día que tenía muchas cosas que hacer. Pero, en esta ocasión, simplemente se dijo: «No hay nadie herido y todo ha pasado. Empecemos desde aquí», de modo que conectó con su respiración y procedió, con una tranquilidad que le pareció pasmosa, a enfrentarse a los detalles de la situación.

Marsha vino una noche al hospital para su clase de REBAP conduciendo la nueva caravana de su esposo, que se había despedido de ella diciéndole: «Sé cuidadosa, por lo que más quieras». Y condujo con mucho cuidado, pero al llegar a las proximidades del hospital, buscó un estacionamiento subterráneo para no dejar el vehículo al aire libre. Pero, apenas se metió en el túnel, escuchó un ruido y se dio cuenta de que se había olvidado de la burbuja de plástico del techo del vehículo. Cuando se dio cuenta de lo que acababa de ocurrir y, ante la posible reacción de su esposo, casi entró en pánico. Pero, en lugar de dejarse arrastrar por la emoción, rió y se dijo: «El daño ya está hecho. Parece mentira que me haya podido ocurrir algo así. ¡Qué le vamos a hacer!». De modo que vino a clase y nos contó lo que acababa de ocurrirle, diciendo lo sorprendida que estaba de haber podido controlar el pánico y permanecer tranquila al darse cuenta de que, a su marido, no le quedaría más remedio que aceptar lo sucedido.

Keith nos contó que había descubierto que podía meditar en la consulta del dentista. Habitualmente le aterraba ir al dentista y postergaba la visita hasta que el dolor se le hacía insoportable. En esa ocasión, sin embargo, se había descubierto concentrándose en su respiración y en la sensación de su cuerpo hundido en el sillón, algo que podía hacer aun cuando el dentista utilizase el torno. Y, en lugar de aferrarse con todas sus fuerzas a los brazos de la butaca, en esta ocasión estuvo tranquilo y centrado. Estaba realmente sorprendido.

En la Parte IV veremos con más detenimiento las aplicaciones de la práctica de mindfulness. Veremos muchos ejemplos de personas que, después de aprender a responder atentamente al estrés, en lugar de reaccionar de manera distraída y automática, fueron capaces de ver las cosas y enfrentarse a ellas de manera diferente. Quizás, llegados a este punto, podamos descubrir, si hemos estado practicando por nuestra cuenta, que también nosotros respondemos de manera diferente a las presiones y problemas que afectan a nuestra vida. ¡Esto, obviamente, es lo más importante!

La resiliencia a los estresores y la menor reactividad al estrés son rasgos distintivos de las personas que practican regularmente la meditación. Esto es, al menos, lo que han demostrado numerosos estudios. Daniel Goleman y Gary Schwartz demostraron, a comienzos de la década de los 1970 en Harvard que, comparados con los no meditadores, los meditadores no solo presentan una mayor sensibilidad e implicación emocional cuando se les muestra una película muy gráfica de accidentes industriales, sino que también recuperan más rápidamente que ellos el equilibrio físico y mental.

El proyecto Shamatha, el estudio más amplio jamás realizado sobre los efectos de un retiro de meditación intensiva (un retiro que duró, por cierto, tres meses), informó de la existencia de grandes diferencias en valores tanto biológicos como psicológicos entre los meditadores y un grupo de control de lista de espera en un ensayo clínico aleatorizado dirigido por Cliff Saron en la Universidad de California en Davis. Entre estas diferencias, cabe destacar niveles de la enzima telomerasa antienvejecimiento un 30% superiores en los meditadores y cambios en factores psicológicos, como un aumento del control percibido y una reducción del neuroticismo (es decir, de la vulnerabilidad al estrés y a las emociones difíciles) que, a su vez, estaban relacionados con un aumento en valores ligados al mindfulness y el sentido de la vida. Y los que, al final del estudio, puntuaban más en mindfulness (medida en una escala de autoinforme de mindfulness) mostraban la mayor reducción en producción de cortisol. Y como, en general, los niveles más elevados de telomerasa reflejan una baja reactividad al estrés, y un mayor control percibido es lo que uno quiere para responder más atentamente al estrés en lugar de reaccionar automáticamente, los resultados que, hasta el momento, ha proporcionado este estudio[36] solo son un buen indicador de que la práctica de la meditación profunda (este estudio se concentró particularmente en mindfulness a la respiración y en otros objetos de atención, como en el cultivo de la bondad y

la compasión) puede provocar un gran cambio en la reactividad al estrés que se refleja tanto a nivel biológico como psicológico.

En un estudio pionero dirigido por el doctor Dean Ornish y sus colaboradores que discutiremos con más detenimiento en el **capítulo 31**, las personas con un historial de enfermedades coronarias completaron un programa de 24 días intensos de cambio de estilo de vida que implicaba una dieta vegetariana baja en grasas y en colesterol y práctica diaria de meditación y yoga que redujo su elevada respuesta de presión sanguínea a una serie de tareas provocadoras de estrés psicológico (como realizar operaciones aritméticas mentales bajo la presión del tiempo), mientras que las personas de un grupo de control que no cambiaron su dieta ni practicaron estas técnicas no mostraron, cuando repitieron la prueba, una reducción de la presión sanguínea como reacción al estrés. Aunque, como ya hemos visto, es normal que la presión sanguínea aumente cuando estamos estresados, resulta sorprendente que las personas que pasaron por el programa cambiasen tanto su reactividad al estrés en un periodo tan breve de tiempo.

Como ya hemos dicho, el hecho de que podamos responder al estrés conscientemente no significa que ya no reaccionaremos, o que nunca más nos veremos desbordados por la ira, el miedo o el dolor. El intento de responder atentamente a los estresores internos o externos no pretende, en modo alguno, reprimir nuestras emociones. En lugar de ello, aprendemos a trabajar con nuestras reacciones, tanto emocionales como físicas, de un modo que nos permita sustraernos a su control y ver con más claridad lo que tenemos que hacer y cómo podemos responder más eficazmente. Lo que ocurra en una determinada situación dependerá de la seriedad de lo que ocurra y del significado que tenga para nosotros. No podemos elaborar de antemano un plan que nos sirva como estrategia para todas las situaciones estresantes. Responder al estrés requiere una conciencia instante tras instante que asuma cada momento tal como se presente. Tenemos que confiar en nuestra imaginación y en nuestra capacidad de llegar a formas nuevas de ver y responder en cada momento. Y, cada vez que nos encontremos con el estrés, deberemos cartografiar un nuevo territorio. Sabemos que ya no queremos *reaccionar* del viejo modo, pero todavía no queda claro lo que significa *responder* de un modo nuevo y diferente. Cada oportunidad será distinta y el rango de opciones disponibles dependerá de las circunstancias. Pero, cuando

abordemos conscientemente la situación, al menos tendremos todos los recursos a nuestra disposición o, dicho en otras palabras, tendremos la libertad de ser creativos. Cuando cultivamos mindfulness en nuestra vida, nuestra capacidad de estar presentes se abrirá camino aun en las circunstancias más adversas. Abrazar y aceptar la catástrofe total a veces reducirá nuestro dolor y, en otras, no, pero la conciencia siempre nos proporciona algún tipo de alivio en medio del sufrimiento, a lo que podemos denominar el bienestar de la sabiduría y de la confianza interna, el bienestar del ser completos.

PARTE IV:
LAS APLICACIONES:
ASUMIR LA CATÁSTROFE TOTAL

21. TRABAJAR CON LOS SÍNTOMAS: ESCUCHAR NUESTRO CUERPO

Hay una industria multimillonaria que gira en torno al alivio de diferentes tipos de síntomas. Ante el más leve estornudo, dolor de cabeza o malestar de estómago nos dirigimos, de inmediato, al botiquín o la farmacia más próxima en busca de una solución mágica que lo haga desaparecer. Existe una amplia panoplia de medicamentos que no precisan receta para acelerar el tiempo del tránsito intestinal, otros para enlentecerlo y otros para neutralizar la acidez de estómago o aliviar el ardor de estómago. Con receta médica podemos conseguir medicamentos que aplacan la ansiedad (como el Valium o el Xanax) y otros que calman el dolor (como el Perdodan). Como ya hemos visto, los tranquilizantes se hallan, en nuestro país, entre los medicamentos más recetados. Desde hace mucho tiempo se emplean fármacos que reducen la secreción de ácido en el estómago (como el Tagamet o el Zantac), que hoy en día pueden comprarse sin receta. La mayoría de estos medicamentos se utilizan para reducir los síntomas del malestar y, en la mayoría de los casos, funcionan perfectamente. Pero el problema que acompaña al uso de muchos de estos medicamentos es que alivian provisionalmente los síntomas sin modificar un ápice las causas subyacentes que los generan.

La costumbre de buscar un medicamento que nos libre de inmediato de un síntoma refleja perfectamente la idea generalizada de que los síntomas son inoportunos, amenazas inútiles que, como merman nuestra capacidad de vivir como queremos, deben ser reprimidos o extirpados lo antes posible. El problema con esta actitud es que lo que llamamos síntomas es, a menudo, el *feedback* que utiliza nuestro cuerpo para decirnos que algo anda mal. Y, en tanto mensajes que nos informan de algún tipo de disregulación, el hecho de ignorarlos o eliminarlos solo los agrava. Y, lo que es más, la persona que se acostumbra a ello no está aprendiendo a escuchar y confiar en su cuerpo.

Antes de iniciar nuestro programa, los participantes deben señalar, de un listado de más de 100 síntomas físicos y psicológicos comunes, aquellos que hayan experimentado durante los últimos meses. Y finalizado el programa, 8 semanas después, deberán responder al mismo cuestionario.

Son varias las conclusiones dignas de mención a las que hemos arribado después de comparar ambas listas durante las tres últimas décadas de enseñanza de REBAP. En primer lugar, la mayoría de las personas emprenden el programa con un número relativamente grande de síntomas (un promedio de 22 síntomas reseñados de un total de 110, lo que son, por cierto, muchos síntomas). Finalizado el programa, sin embargo, el número de síntomas era de 14 (un 36% menos), una reducción considerable en tan poco tiempo, sobre todo si tenemos en cuenta que se trata de personas que tenían muchos síntomas y llevaban padeciéndolos mucho tiempo. Y este es un efecto reproducible porque lo hemos visto, desde hace más de 30 años, en casi todos los cursos de 8 semanas de REBAP.

Y, como es bien sabido que la persona suele sentirse provisionalmente mejor cuando recibe algún tipo de atención profesional en un entorno médico, podríamos preguntarnos si esta reducción en el número de síntomas no es un simple fruto general del hecho de recibir atención. También cabría preguntarnos si la reducción de los síntomas no se deberá tanto a algo especial que hagan en las clases de reducción del estrés (como la práctica de la meditación, por ejemplo), como a su visita semanal al hospital y al hecho de formar parte de un entorno grupal positivo.

Pero esta hipótesis, aunque posible, es improbable. Los participantes en la Clínica de Reducción del Estrés están recibiendo desde, hace mucho tiempo, asistencia médica profesional del sistema sanitario para sus problemas. Hablando en términos generales, la principal de sus quejas de índole médica es que llevan padeciendo sus problemas un promedio de siete años. No es probable, por tanto, que el simple hecho de llegar a un hospital y permanecer en una sala llena de otras personas con problemas médicos crónicos y de que se les preste algún tipo de atención explique, por sí solo, una disminución tan sustancial de los síntomas. Un elemento que, en nuestra opinión, contribuye muy positivamente a su mejora es el hecho de que se ven desafiadas a hacer algo por sí mismas para mejorar su salud. Esta faceta de su experiencia con REBAP es un punto de partida radicalmente diferente al papel pasivo que la gente suele asumir cuando se ve obligada a recibir el tratamiento convencional

del sistema sanitario. Este, como ya hemos visto en varias ocasiones, es un abordaje mucho más participativo.

Otra de las razones que nos llevan a sospechar que el alivio de los síntomas que advertimos entre los participantes en nuestro programa REBAP es el resultado de algo que aprenden durante el programa es que el alivio perdura y hasta mejora después de haber concluido el programa. Son muchos los estudios de seguimiento que nos han proporcionado información de más de 400 personas en diferentes momentos de los cuatro años que siguen al programa.

Esos estudios revelan también que más del 90% de las personas que han pasado por el programa afirman seguir manteniendo, cuatro años después de haberlo concluido, un tipo u otro de práctica meditativa. La mayoría de ellos, por último, considera muy importante, para la mejora del estado de su salud, el entrenamiento que han recibido en la Clínica de Reducción del Estrés.

Aunque, durante las 8 semanas que dura el curso de REBAP, hayamos testimoniado una reducción extraordinaria de los síntomas, lo cierto es que, durante las clases, les prestamos muy poca atención y que, cuando lo hacemos, no es con la intención de reducirlos ni de eliminarlos. En las clases, por otra parte, participan personas con situaciones vitales y problemas médicos muy diferentes. Cada cual posee una constelación única y distinta de síntomas y preocupaciones y está sometido a un tratamiento médico también distinto. En una sala en la que hay entre 20 y 35 personas, todas inquietas y preocupadas por sus síntomas y queriendo desembarazarse de ellos, el hecho de centrarnos en los detalles de la situación de cada uno no haría sino movilizar la preocupación y la conducta enferma. Tal foro, dado el modo en que funciona nuestra mente, probablemente alentase discusiones interminables sobre «lo que les pasa», en lugar de hacerlo sobre las posibilidades de experimentar una transformación personal. Y este camino sería poco beneficioso para los participantes excepto por la simpatía y el apoyo grupal que evocaría que, aunque ciertamente terapéutico, difícilmente conduciría a cambios profundos en su visión o en su conducta. Al decidir concentrarse más en lo que está «bien» que en lo que está «mal», REBAP va más allá de la preocupación por los detalles de las cosas que están mal –*sin negarse, por ello, a verlos*, por más importantes que, en otras circunstancias, sean– y se centra en el núcleo de

la cuestión, es decir, en el modo en que las personas pueden empezar, ahora mismo, a *disfrutar de su propia totalidad*.

En lugar de considerar los síntomas como aflicciones y de buscar el modo de eliminarlos, tratamos de conectar con el modo en que los *experimentamos* en el mismo momento en que dominan nuestra mente y nuestro cuerpo. Y lo hacemos de un modo especial al que denominamos *atención sabia*. La atención sabia implica dirigir la estabilidad, tranquilidad y claridad de mindfulness a nuestros síntomas y a nuestras reacciones al respecto, sin interpretar personalmente circunstancias y situaciones que no tienen, de hecho, nada de personales. Y calificamos esta atención como «sabia» para diferenciarla del tipo de atención que habitualmente prestamos a nuestros problemas y a nuestras crisis, que tiende a estar muy centrada en uno mismo y envuelta en una narración (no siempre exacta) que nos contamos y que, en consecuencia, no nos abre a la posibilidad de relacionarnos de manera diferente con lo que nos resulta indiferente o nos desagrada.

Lo que se espera de nosotros cuando tenemos una enfermedad crónica grave, por ejemplo, es que estemos muy preocupados, asustados y deprimidos por el modo en que nuestro cuerpo ha cambiado y los nuevos problemas a los que, probablemente, tengamos que enfrentarnos en el futuro. El resultado es que se presta mucha atención a los síntomas, pero es muy probable que esta atención no sea útil ni curativa y genere más ansiedad y ensimismamiento. Con más frecuencia de la habitual, este tipo de atención es reactiva, crítica y temerosa. En tal caso, queda poco espacio para la aceptación o el reconocimiento de un amplio abanico de posibilidades para relacionarnos con las circunstancias y retos a los que nos enfrentamos. Se trata, dicho en otras palabras, de una actitud diametralmente opuesta a la atención sabia.

Mindfulness consiste en aceptarnos a nosotros mismos, en este preciso instante, tal como somos, con síntomas o sin ellos, con dolor o sin él y con miedo o sin él. En lugar de rechazar nuestra experiencia como algo indeseable, nos preguntamos «¿Qué es lo que este síntoma está diciéndome? ¿Qué me dice ahora mismo sobre mi cuerpo y sobre mi mente?». De este modo nos permitimos, aunque solo sea durante unos instantes, conectar con la verdadera sensación del síntoma. Y esto es algo que requiere de cierto valor, especialmente en el caso de que el síntoma implique dolor, una enfermedad crónica o el miedo a la muerte. Pero la cuestión consiste aquí en si podemos, al menos, «meter el pie en el agua» tratando, durante 10 segundos, pongamos

por caso, de acercarnos un poco y ver las cosas un poco más claras ¿Podemos dar la bienvenida a lo que hay, por el simple hecho de que ya está ahí y echar un vistazo o, mejor todavía, permitirnos *sentir*, en tales momentos, el camino que nos abre al amplio abanico de nuestra experiencia?

En la medida en que tratamos de adoptar esta postura inusual hacia nuestra experiencia actual, también cobramos conciencia de las emociones que, al respecto, estemos experimentando. ¿Podemos mantener lo que aflora –independientemente de que se trate de la ira, del rechazo, del miedo, de la desesperación o de la resignación– lo más desapasionadamente posible en nuestra conciencia? ¿Por qué? Por la sencilla razón de que ya están *aquí y ahora* y de que forman parte de nuestra experiencia. Para poder alcanzar niveles más elevados de salud y bienestar, no debemos partir del lugar al que nos gustaría ir, sino del lugar en el que, en este mismo momento, estamos. El paso que conduce a una mayor salud solo es posible desde el lugar en el que ahora nos encontramos. «Ahora» es el trampolín de toda posibilidad futura. Por ello insistimos tanto en la necesidad de contemplar detenidamente nuestros síntomas y sensaciones al respecto y de aceptarlos tal como son.

Desde esta perspectiva, los síntomas de la enfermedad o del distrés, y las sensaciones a ellos asociadas, pueden ser considerados mensajeros que nos transmiten una información muy importante y útil sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Antiguamente, cuando a un rey no le gustaba el mensaje que acababa de recibir, solía matar al mensajero y algo parecido sucede hoy cuando reprimimos los síntomas o los sentimientos que nos desagradan. Pero matar al mensajero, negar el mensaje o coger una rabieta no son formas inteligentes de emprender la curación. Lo último que queremos hacer es ignorar o romper las conexiones básicas que pueden proporcionarnos el *feedback* relevante para recuperar la alostasis, la autorregulación y el equilibrio. El verdadero reto, cuando tenemos algún síntoma, consiste en prestarle una atención plena para conectar con él y escuchar su mensaje.

Mi respuesta, cuando uno de los integrantes de un programa REBAP afirma haber tenido dolor de cabeza durante el escáner corporal o la meditación sedente, suele ser: «Y cómo ha *trabajado* con ello?».

Lo que realmente quiero saber en tal caso es si, cuando la persona advirtió un dolor de cabeza mientras estaba meditando, aprovechó la ocasión para cobrar conciencia de la experiencia a la que llama dolor de cabeza que, a menudo, supone un problema aun cuando uno no medita. ¿Lo observó con

atención sabia? ¿Se dio permiso, con atención plena, aceptación y quizás un poco de amabilidad, para observar esa sensación? ¿Cobró conciencia de los pensamientos que, en este momento, tenía? ¿Pasó automáticamente al rechazo y al juicio, pensando quizás que la meditación estaba fracasando, o que «no podía relajarse», que la meditación «no funcionaba», que era un «mal meditador», o que nada podía curar su dolor de cabeza?

Cualquiera puede tener uno o todos estos pensamientos y muchos más que, en cualquier momento, y como reacción al dolor de cabeza, pueden entrar y salir de su mente. El reto, como sucede con cualquier otra reacción, consiste en cambiar el tipo de atención hasta verlos como *pensamientos* y dar, de ese modo, la bienvenida al dolor de cabeza en este preciso instante por el simple hecho de que, nos guste o nos desagrade, está ahí. ¿Podemos descifrar su mensaje prestando una atención cuidadosa al modo en que experimentamos nuestro cuerpo? ¿Somos conscientes *ahora* del estado de ánimo o emoción que pueden haber precedido al dolor de cabeza? ¿Podemos identificar la presencia de algún desencadenante? ¿Cómo nos sentimos ahora emocionalmente? ¿Nos sentimos ansiosos, deprimidos, tristes, enfadados, decepcionados, desalentados o molestos? ¿Somos capaces de permanecer conscientes de lo que, en este mismo instante, estamos experimentando? ¿Podemos respirar con las sensaciones asociadas al dolor de cabeza, con el martilleo en las sienes o con cualquier otra cosa? ¿Podemos contemplar su reacciones con atención sabia? ¿Podemos observar nuestros pensamientos y sentimientos y verlos como meros pensamientos y sentimientos, es decir, como acontecimientos impersonales que discurren por el campo de mi conciencia? ¿Podemos descubrirnos identificándolos como «mi» sentimiento, «mi» pensamiento, «mi» enfado, «mi» dolor de cabeza, dejar de verlos como «míos» y aceptarlos simplemente tal como son en este instante?

Cuando prestamos una atención plena al dolor de cabeza, nos damos cuenta de la constelación de pensamientos, sentimientos, reacciones, juicios y rechazos que estamos experimentando y del deseo de sentirnos de manera diferente que puede estar aflorando en nuestra mente; quizás descubramos que, a menos que nos dejemos arrastrar por el proceso de la identificación y lo hagamos *nuestro*, nosotros no somos el dolor de cabeza. Quizás no sea más que un dolor de cabeza o una sensación en la cabeza que, en ese momento, carece incluso de nombre.

El modo en que utilizamos el lenguaje dice muchas cosas sobre la forma

automática en que personalizamos nuestros síntomas y nuestras enfermedades. Decimos, por ejemplo, «tengo un dolor de cabeza», «tengo un resfriado» o «tengo fiebre» cuando, en realidad, sería mucho más adecuado decir algo así como que «el cuerpo tiene dolor de cabeza», «está resfriado» o «tiene fiebre». Cuando, de manera tan automática como inconsciente, asociamos cada síntoma que experimentamos al *yo* o al *mí*, la mente genera una serie de problemas. Para escuchar el mensaje profundo que el síntoma trata de transmitirnos y liberarnos así de nuestra reacción desproporcionada, tenemos que advertir el modo en que nos identificamos con el síntoma y soltarlo deliberadamente. Cuando contemplamos el dolor de cabeza o el resfriado como un *proceso*, estamos reconociendo que no es algo estático, sino dinámico y que no es «nuestro», sino que estamos experimentando el despliegue de un proceso. Entonces nos daremos cuenta de que la narración que estamos contándonos, sea la que fuere, no es la totalidad de la historia y que, mientras la consideremos como «la verdad» de nuestro dolor y sigamos atrapados en ella, estaremos limitando nuestras posibilidades de aprender y crecer y, en consecuencia, de sanar.

Cuando observamos un síntoma con atención plena, ya sea una tensión muscular, una taquicardia, falta de aire, fiebre o dolor, es mucho más probable que recordemos la necesidad de prestar atención a nuestro cuerpo y de escuchar el mensaje que trata de transmitirnos. Y cuando, por causa de la negación o de una preocupación egoísta por los síntomas, no podemos escuchar los mensajes de nuestro cuerpo, podemos acabar creándonos graves problemas.

Aunque tengamos una mala conexión con nuestra conciencia, nuestro cuerpo insiste desesperadamente en transmitirnos sus mensajes. Un sacerdote nos contó un buen día en clase su historial médico diciendo que, después de haber estado practicando meditación durante varias semanas, entendía que los dolores de cabeza eran el modo en que su cuerpo estaba tratando de decirle que enlenteciera su estresante estilo de vida. Y cuando, pese a que la intensidad del dolor iba en aumento, no hizo caso a ese mensaje, su cuerpo le envió una úlcera, que tampoco escuchó. Pero cuando, finalmente, le envió un infarto leve, se asustó tanto que empezó a escuchar. Según nos dijo, sentía que su cuerpo le había hecho un regalo porque, pudiendo matarle, no lo hizo, sino que, en su lugar, le dio otra oportunidad. Ese fue, en su opinión, el *último* aviso que le mandó su cuerpo y que se tomó muy en serio.

22. TRABAJAR CON EL DOLOR FÍSICO: NOSOTROS NO SOMOS NUESTRO DOLOR

La próxima vez que te golpees el dedo con un martillo o te des un golpe en la espinilla con la puerta al salir de un coche procura, a modo de experimento, observar con atención plena la explosión de sensaciones y la secuencia de palabrotas, quejas y movimientos corporales violentos que, en el segundo o en los dos segundos posteriores, se disparan. Si, en ese momento, eres lo suficientemente rápido para dirigir toda tu atención a las sensaciones que estás experimentando, te darás cuenta de que dejas de gritar y lamentarte y de que tus movimientos se tornan menos violentos. Y advierte también, mientras observas las sensaciones procedentes de la zona dolorida, cómo las sensaciones de picor, palpitaciones, quemazón, corte, desgarro, golpe, dolor, etcétera, desfilan y se combinan en rápida sucesión, como un caleidoscopio de luces multicolores proyectadas en una pantalla. Observa entonces el flujo de sensaciones que desfilan mientras acaricias la zona, la enfrías con hielo, la colocas bajo un chorro de agua fría, la elevas por encima de la cabeza, la mueves en el aire, etcétera.

Si tu concentración es fuerte, quizás adviertas, mientras llevas a cabo este pequeño experimento, el establecimiento, en tu interior, de un centro tranquilo desde el que puedes observar el despliegue de todo este incidente. Quizás te sientas desidentificado de las sensaciones que estás experimentando, como si no se tratara de «tu» dolor, sino solo de dolor… o ni siquiera de dolor, sino de una sensación intensa que se encuentra más allá del alcance de las palabras. Quizás adviertas entonces, «dentro» o «detrás» del dolor, una sensación de tranquilidad. Y siempre puedes, de no ser así, investigar, la próxima vez que seas lo suficientemente desafortunado como para golpearte, el modo en que tu conciencia e intención se relacionan con lo que habitualmente llamamos «dolor».

Un martillazo en el dedo o un golpe en la espinilla son cosas que producen una sensación intensa inmediata. Nosotros utilizamos, para referirnos a un dolor que nos invade súbitamente, la expresión *dolor agudo*, un dolor que suele ser muy intenso, pero que también dura muy poco. Puede desaparecer tan rápidamente como llegó, como sucede cuando nos golpeamos en alguna parte del cuerpo, y obligarnos entonces a adoptar alguna medida para hacerlo desaparecer, como buscar, por ejemplo, ayuda médica. Si contemplamos con atención plena lo que estamos sintiendo en el momento exacto en que nos hemos golpeado accidentalmente, es muy probable que descubramos que la relación que establecemos con las sensaciones que experimentamos modula la intensidad de nuestro dolor y de nuestro sufrimiento. Y eso es algo que también afecta a nuestras emociones y a nuestra conducta. Puede ser toda una revelación descubrir que, además de vernos automáticamente desbordados por el dolor, también contamos, para afrontar el dolor físico, por más que se trate de un dolor muy intenso, con un amplio repertorio de posibilidades.

El dolor crónico es, desde el punto de vista de la salud y de la medicina, mucho más difícil de tratar que el dolor agudo. Y, cuando hablamos de *dolor crónico*, nos referimos a un dolor persistente y que no se calma con facilidad. Se trata de un dolor que puede ser continuo o fluctuante y cuya intensidad puede variar mucho, desde sordo hasta insoportable.

La medicina gestiona mucho mejor el dolor agudo que el dolor crónico. La causa subyacente de aquel puede ser identificada y tratada con cierta celeridad, lo que provoca su rápida eliminación. Pero hay veces en que el dolor no responde bien a los remedios más comunes, como la medicación o la cirugía, y persiste. Y su causa quizás tampoco esté bien definida. Si el dolor dura más de seis meses o se mantiene durante largos periodos de tiempo, un problema que empezó siendo agudo acaba tornándose crónico. Durante el resto de este capítulo y el siguiente hablaremos fundamentalmente del dolor crónico y de las formas concretas en las que podemos emplear mindfulness para reconciliarnos con nuestro dolor (por más extraño que esto pueda parecer) y explorar formas alternativas de mantener una relación más sabia con él. Esto es lo que realmente entendemos por *enfrentarnos* al dolor o aprender a vivir con él. Pero también estaremos en contacto con lo que, sobre el dolor y el sufrimiento, nos ha enseñado la investigación realizada sobre el dolor inducido deliberadamente.

Es importante que el lector recuerde que todos los pacientes que son enviados a la Clínica de Reducción del Estrés con problemas y diagnósticos médicos de un tipo u otro han sido tratados médicamente *antes* de ser admitidos en un programa REBAP. Este es un paso absolutamente necesario para descartar la presencia de procesos que puedan requerir atención médica inmediata. Escuchar nuestro dolor implica tomar decisiones inteligentes para recibir la adecuada atención médica. Mindfulness debe complementarse con los tratamientos médicos necesarios para aliviar el dolor, porque REBAP no pretende, en modo alguno, reemplazar el tratamiento médico, sino complementarlo.

Como ya hemos dicho anteriormente, el estrés no es, en sí mismo, malo y lo mismo podríamos decir con respecto al dolor. No olvidemos que el dolor es uno de los mensajeros más importantes de nuestro cuerpo. En ausencia de dolor, por ejemplo, provocaríamos graves daños a nuestro cuerpo tocando inadvertidamente una estufa o un radiador, o experimentaríamos una perforación de apéndice sin darnos cuenta siquiera de lo que sucede. El dolor agudo que experimentamos en estas y otras circunstancias parecidas es un signo de que algo está ocurriendo y nos transmite el mensaje inequívoco de que debemos prestar una atención inmediata y adoptar alguna medida para cambiar las cosas. Se trata de una reacción de alarma sana que nos lleva, en el primer caso mencionado, a retirar nuestra mano de la estufa y a ir corriendo al hospital, en el segundo. Y lo que motiva, en ambos casos, nuestra acción es, precisamente, la intensidad del dolor.

Las personas con problemas innatos en los circuitos de detección del dolor tienen muchos problemas para aprender las habilidades de seguridad básicas que todos damos por sentadas. La experiencia que, a lo largo de los años, hemos tenido con el dolor físico nos ha enseñado, sin darnos cuenta de ello, muchas cosas sobre nosotros, sobre nuestro cuerpo y sobre el mundo. Y es que aunque, si se lo preguntásemos, la inmensa mayoría de la gente respondería categóricamente que el dolor es malo, lo cierto es que el dolor es un gran maestro.

Nuestra sociedad no solo parece aborrecer el dolor, sino también la mera *idea* de dolor o incomodidad. Por eso, apenas sentimos el inicio de un dolor de cabeza, echamos mano de inmediato a los medicamentos, y cambiamos rápidamente de postura apenas nos incomoda la más pequeña tensión

muscular. Y este rechazo, como veremos, puede convertirse en un obstáculo para aprender a vivir con el dolor crónico.

La aversión al dolor es, en realidad, un rechazo desproporcionado al sufrimiento. Y aunque habitualmente no establezcamos diferencia alguna entre dolor y sufrimiento, lo cierto es que se trata de dos cosas muy distintas. El dolor constituye una parte natural de la experiencia de la vida mientras que el sufrimiento, por su parte, es una de las muchas posibles respuestas a la experiencia del dolor. El sufrimiento puede derivarse del dolor físico o del dolor emocional e implica nuestros pensamientos y emociones y el modo en que estos configuran el significado de nuestra experiencia. El sufrimiento también es perfectamente natural. De hecho, suele decirse que la condición humana está inevitablemente teñida de sufrimiento. Pero es importante recordar que el sufrimiento es solo *una* de las muchas posibles respuestas a la experiencia del dolor. Por eso, si tenemos miedo a que se trate de un tumor maligno o del signo de una enfermedad grave, el más leve dolor puede provocarnos un sufrimiento extraordinario. El mismo dolor puede ser interpretado, una vez que nos aseguran que el resultado de los análisis realizados ha sido negativo y que no parece ser indicio de algo más grave, como una simple molestia, como algo sin más importancia. No siempre es, pues, el dolor en sí, sino el modo en que lo vemos, interpretamos y reaccionamos a él, lo que determina nuestro grado de sufrimiento. Por ello decimos que lo que nos asusta no es tanto el dolor como el sufrimiento.

De hecho, una investigación muy interesante dirigida por Daniel Kahneman, psicólogo galardonado con el premio Nobel, ha demostrado que, pasado el acontecimiento, somos muy malos informadores del dolor. El dolor que experimentamos retrospectivamente durante una colonoscopia, por ejemplo, no depende de la intensidad o duración global del dolor sino, sorprendentemente, de su pico más elevado y de su intensidad al finalizar la exploración. Y esto es algo que también se ha visto demostrado para el caso del dolor inducido en un entorno de laboratorio. Esta observación tiene profundas implicaciones para *el modo* en que recordamos las experiencias dolorosas del pasado y el sufrimiento, en consecuencia, que les atribuimos. Kahneman señala que el modo en que recordamos un acontecimiento no es más que un recuerdo, porque la experiencia misma carece de voz. «El *yo experiencia* [así es como le llama Kahneman] es el que se pregunta "¿Ahora duele?", mientras que el *yo recuerdo* [en su misma terminología] es el que responde a la pregunta "¿Cómo

era ese dolor?"». Nuestro recuerdo tiende a elaborar una narración que la investigación realizada al respecto por Kahneman ha puesto de manifiesto que es poco fiable. Nosotros somos informadores muy veleidosos y sesgados de la experiencia pasada, ya sea del sufrimiento o de los niveles de bienestar o felicidad. Es mucho más exacto tomar nota de lo que las personas cuentan de la experiencia del momento que pedirles que la evalúen retrospectivamente.[37]

Nadie, obviamente, quiere vivir con dolor crónico aunque, de hecho, se trate de una cosa bastante normal. El coste del dolor crónico es muy elevado tanto para quien lo padece como para la sociedad en general. Según un informe publicado, el año 2011, por el Institute of Medicine, el dolor crónico cuesta anualmente a nuestra sociedad entre 560 y 635 miles de millones de dólares en tratamientos y bajas laborales. Y el coste psicológico, en términos de angustia emocional, resulta igualmente sorprendente.

El dolor persistente puede resultar completamente incapacitante y empeorar en consecuencia nuestra calidad de vida. Puede ir erosionándonos poco a poco y convirtiéndonos en personas irritables, deprimidas y proclives a las sensaciones de autocompasión, desesperanza y desamparo. Podemos llegar a sentir que hemos perdido el control de nuestro cuerpo y la capacidad de ganarnos la vida, por no decir nada de la pérdida del disfrute de las actividades que habitualmente dan placer y sentido a nuestra vida.

Además, los tratamientos para el dolor crónico a menudo solo suelen ser parcialmente exitosos. No son pocas las personas que, después de un largo –y, a menudo, frustrante– peregrinaje por tratamientos muy diversos que suelen incluir tratamientos farmacológicos y, en ocasiones, operaciones quirúrgicas, reciben de sus médicos o del personal de la clínica del dolor la noticia de que tendrán que aprender a vivir con el dolor. Lo malo es que casi nunca les enseñan *cómo* hacerlo.

Pero el hecho de que nos digan que tenemos que aprender a vivir con el dolor no necesariamente supone el final del camino, sino que, muy al contrario, puede acabar convirtiéndose en un nuevo comienzo. Este es uno de los papeles más importantes que puede desempeñar el programa REBAP en la vida de una persona y, hablando en términos más generales, también en el entorno sanitario. Puede ser especialmente importante para soldados y veteranos que vuelven de zonas de guerra como Irak y Afganistán con heridas y lesiones de onda expansiva que provocan lesiones cerebrales traumáticas de

diferente gravedad y trastornos de estrés postraumático, especialmente cuando el dolor forma parte de la imagen.

En el mejor de los casos, que probablemente siga siendo más la excepción que la regla, la persona con dolor crónico recibirá el apoyo continuo del personal de una clínica del dolor de abordaje multidisciplinar. La evaluación y el asesoramiento psicológico debe integrarse en el plan de tratamiento, que puede incluir muchas cosas, desde cirugía para bloquear determinadas vías nerviosas, hasta inyecciones con esteroides en puntos de activación, administración intravenosa de lidocaína, relajantes musculares, analgésicos, fisioterapia y terapia ocupacional y, con un poco de suerte, masaje y acupuntura. El objetivo del asesoramiento es el de ayudar a la persona a trabajar con su cuerpo y organizar su vida para mantener bajo control el nivel de dolor, mantener una perspectiva optimista y autoeficaz y ayudar a la persona a comprometerse en actividades significativas y a trabajar dentro de sus posibilidades.

En los primeros días de nuestro hospital, antes de que la clínica del dolor, dirigida por el departamento de Anestesiología, se viese paradójicamente cerrada por recortes presupuestarios pese a que el dolor era una de las preocupaciones centrales de los pacientes, nos remitían a muchos de sus pacientes a la Clínica de Reducción del Estrés para entrenamiento en REBAP. El factor decisivo para derivarnos a alguien era la voluntad de la persona de hacer algo para enfrentarse al dolor, sobre todo en el caso de no haber respondido positivamente al tratamiento estrictamente médico. Hablando en términos generales, los pacientes que dicen que solo quieren que el doctor «los cure», o que «haga desaparecer su dolor» no son, obviamente, los mejores candidatos para el entrenamiento en mindfulness. Esas personas no entienden la necesidad de asumir la responsabilidad de hacer algo para mejorar su estado. También suelen interpretar la sugerencia de que la mente desempeña un papel muy importante en la regulación de su dolor como que su dolor es imaginario o que «todo está en su cabeza». No es infrecuente que tales personas entiendan que, cuando se les propone un abordaje corpomental a su dolor, esté negándoseles que su dolor sea «real». Las personas que sufren dolor suelen querer que los médicos *hagan* algo con su cuerpo para que el dolor desaparezca… o, dicho en otras palabras, que los curen.

Pero esto solo sería natural si nuestro cuerpo fuese una especie de máquina. Cuando, desde esa perspectiva, una máquina funciona mal, uno debe descubrir

cuál es el problema y «arreglarlo». Por eso, cuando uno tiene un problema con el dolor, va al «médico del dolor» con la misma actitud con la que lleva el coche al taller, esperando que lo arreglen. Pero lo cierto es que nuestro cuerpo no es una máquina.

Un problema asociado al dolor crónico es que no siempre se sabe qué lo provoca. Es muy frecuente que el médico, y aun el especialista, ignoren cuál es la causa del dolor. Las pruebas diagnósticas, como los rayos X, los mielogramas, el escáner TAC y el escáner RMN, no suelen decirnos gran cosa, aunque la persona pueda experimentar mucho dolor. Y, aun en el caso de que se sepa exactamente la causa del dolor, los cirujanos rara vez deciden cortar, para aliviar el dolor, caminos nerviosos. Este es un recurso al que solo apelan en caso de un dolor insoportable y que no remite. Este tipo de cirugía era más frecuente tiempo atrás, pero fracasaba por la sencilla razón de que las señales del dolor no viajan por vías nerviosas exclusivamente destinadas a la transmisión del dolor.

Por todo ello, quienes sufren de dolor crónico, y buscan tratamiento médico creyendo que su cuerpo se asemeja a un automóvil y que lo único que el médico tiene que hacer es identificar la causa del dolor y recetarle unas píldoras o inyecciones mágicas o seccionar el nervio adecuado, suelen llevarse una gran decepción. Las cosas, en el caso del dolor crónico, rara vez son tan sencillas.

El dolor, desde la perspectiva del nuevo paradigma mencionado en un capítulo anterior, no es un «problema estrictamente corporal», sino sistémico. Los impulsos sensoriales que se originan en la superficie de nuestro cuerpo y en su interior se transmiten, a través de vías nerviosas, hasta el cerebro, donde se interpretan y registran como dolor. Y esto ocurre antes de que el organismo los considere dolorosos. Pero hay, en el cerebro y el sistema nervioso central, muchos caminos y estaciones de paso en los que la percepción del dolor puede verse modulada por las funciones cognitivas y emocionales superiores. La visión sistémica del dolor abre la puerta a muchos caminos para emplear deliberadamente nuestra mente para influir en nuestra experiencia del dolor. Por ello la meditación puede ser tan valiosa a la hora de aprender a vivir con el dolor. Si el médico, por ejemplo, dice que la meditación puede ayudarnos con el dolor, no está queriendo decir con ello que nuestro dolor no sea «real». Lo que quiere decir es que, como el cuerpo y la mente no son dos entidades distintas y separadas, el dolor siempre tiene una dimensión mental. Y ello

implica la posibilidad de movilizar los recursos internos de nuestra mente (que siempre son amables) para influir, de una u otra manera, en nuestra experiencia del dolor.

La perspectiva que acabamos de mencionar se ha visto corroborada y amplificada por recientes estudios de laboratorio destinados a observar los efectos del entrenamiento en mindfulness sobre un dolor inducido en meditadores experimentados y en voluntarios que carecían de toda experiencia previa en meditación. El dolor, en estos experimentos, se ve habitualmente inducido por calor o frío prestando, obviamente, mucha atención a no provocar daño ni lesión tisular a los sujetos implicados. Hablando en términos generales, los resultados de esta investigación han puesto de relieve los sorprendentes efectos de una práctica meditativa similar o idéntica a la utilizada en el programa REBAP sobre los informes del dolor. Gran parte de la investigación que actualmente se lleva a cabo en este sentido se centra en tratar de identificar los mecanismos cerebrales a través de los cuales se produce la modulación del dolor. Un estudio, dirigido por Antoine Lutz, Richard Davidson y sus colegas del Center for Investigating Healthy Minds de la Universidad de Wisconsin, descubrió que los meditadores experimentados (es decir, los meditadores que tenían un historial meditativo de más de 10 000 horas), que empleaban una práctica meditativa conocida como «control abierto» (semejante a la «conciencia sin elección» que utilizamos en REBAP), presentaban una reducción significativa, comparada con el grupo de control, en el grado de molestia que acompañaba a un determinado nivel de estímulo doloroso. Los meditadores experimentados, sin embargo, no mostraron, comparados con los del grupo de control, ninguna disminución en la intensidad del estímulo doloroso.[38] Otro estudio puso de manifiesto que esos descubrimientos estaban ligados a cambios en la actividad cerebral de los meditadores experimentados en una red neuronal que se sabe asociada a la evaluación de la «relevancia». Los meditadores, al parecer, podían reducir el pensamiento anticipatorio temeroso permaneciendo en el presente y mostrando una reducción de la reactividad al estímulo doloroso.[39]

Estos descubrimientos subyacen al conocido hecho de que la experiencia del dolor está compuesta por diferentes dimensiones (la sensorial, la emocional y la cognitiva), que acaban configurando la sensación global de sufrimiento que acompaña al malestar físico. El reconocimiento y la

diferenciación, en nuestro interior, de estos distintos componentes de la experiencia grupal del «dolor», como aprendemos a hacer en REBAP, puede reducir significativamente la experiencia del sufrimiento, como pusieron de relieve nuestros tempranos estudios de personas con problemas de dolor crónico que pasaron por el programa REBAP[40] y que describiremos con detalle en este capítulo y el siguiente.

Otros estudios realizados con practicantes de meditación Zen han puesto de relieve que los meditadores experimentados son menos sensibles a las situaciones desagradables y a su intensidad y que presentan un engrosamiento de la materia gris en determinadas regiones cerebrales que se sabe que están implicadas en la experiencia del dolor.[41]

Algunos estudios de laboratorio han demostrado que un entrenamiento muy breve en mindfulness con el foco primario centrado en la respiración, siguiendo las líneas de las cuatro sesiones de entrenamiento de 20 minutos, puede reducir espectacularmente las puntuaciones de desagrado e intensidad del dolor (un 57% y un 40%, respectivamente) y mostrar cambios en las regiones cerebrales que se sabe que modulan la experiencia del dolor.[42]

Todavía queda por determinar la diferencia en los resultados obtenidos al respecto por diferentes laboratorios utilizando diferentes prácticas de meditación. Esto es algo bastante frecuente, especialmente en casos como este, que se hallan todavía en pañales. Sin embargo, estos estudios están corroborando y ampliando, hablando en términos generales, los descubrimientos clínicos de nuestros primeros estudios, replicados ahora por otros grupos, que mostraban efectos espectacularmente positivos y a largo plazo del entrenamiento en REBAP en pacientes con un amplio abanico de problemas de dolor crónico.

Los resultados obtenidos en el trabajo con el dolor en la Clínica de Reducción del Estrés

Revisemos ahora, antes de profundizar en las distintas formas de utilizar mindfulness para trabajar con el dolor, algunos de los resultados obtenidos en los primeros estudios que realizamos en personas con dolor crónico que pasaban por el programa REBAP en la Clínica de Reducción del Estrés. Esos estudios pusieron de relieve una considerable reducción del nivel promedio de dolor durante las 8 semanas de duración del programa REBAP medido por

un cuestionario llamado Índice McGill-Melzack de Valoración del Dolor (PRI [de Pain Rating Index]). Este es un descubrimiento que vemos, año tras año, en cada una de nuestras clases con pacientes con dolor crónico.

En uno de esos estudios, el 72% de los pacientes con dolor crónico logró un mínimo del 33% de reducción del PRI y el 61% de ellos logró una reducción del 50%. Esto significa que la mayoría de las personas que llegaron con dolor experimentaron, después de su paso por el programa de 8 semanas (asistiendo a las clases semanales y practicando meditación en casa), una reducción significativa de sus niveles de dolor.

Además de este cambio en su experiencia del dolor, también advertimos que muchas de esas personas modificaban la imagen negativa que tenían de su cuerpo (es decir, el modo en que valoraban como problemáticas diferentes partes de su cuerpo) y descubrimos que, al finalizar el programa, el 30% de ellas solían percibir su cuerpo de un modo menos problemático. Esto significa que las visiones y sentimientos negativos sobre el propio cuerpo, especialmente intensos cuando el dolor los limita, pueden mejorar significativamente en un corto periodo de tiempo.

Esas personas también mostraron una mejoría del 30% en el grado en que el dolor interfería en su capacidad de implicarse en actividades normales de la vida cotidiana como, por ejemplo, preparar la comida, conducir, dormir o mantener relaciones sexuales. Y esta mejora iba acompañada de una considerable reducción (de hasta el 55%) de los estados de ánimo negativos, un aumento de los estados de ánimo positivos y grandes mejoras en las tasas de ansiedad, depresión, hostilidad y tendencia a somatizar, es decir, la excesiva preocupación por las propias sensaciones corporales. Al finalizar el programa, sin embargo, las personas con dolor crónico afirmaron tomar menos medicación, ser más activas y sentirse, hablando en términos generales, mejor.

Y lo más interesante de todo es que estos avances parecen mantenerse. Un seguimiento realizado cuatro años después de su paso por el programa REBAP no solo puso de relieve el mantenimiento, sino también la mejora de los avances logrados en el modo en que, al finalizar el programa, se enfrentaban al dolor.

Los estudios de seguimiento también mostraron que los pacientes con dolor seguían manteniendo su práctica meditativa y algunos de ellos, todo hay que decirlo, muy disciplinadamente. El 93% decían seguir practicando, en algún que otro nivel, un tipo u otro de meditación. Casi todos afirmaban utilizar, en

su vida cotidiana, la conciencia de la respiración y otras prácticas informales de meditación. También los había que practicaban formalmente cuando tenían necesidad, y cerca del 42% seguían practicando formalmente un mínimo de 15 minutos tres veces por semana aunque, a los cuatro años, ese porcentaje había disminuido al 30%. Y, si tenemos en cuenta que habían aprendido la práctica hacía años, hay que decir que todo ello refleja un compromiso y una disciplina extraordinarios.

A los pacientes con dolor que participaron en el estudio también se les pidió que valorasen la importancia del entrenamiento que habían recibido en REBAP en el momento en que se les formuló la pregunta. La valoración del programa realizada por el 44 y el 67% (a los 3 y a los 4 años, respectivamente) fue de entre 8 y 10 en una escala de 1 a 10 (donde 10 significa «muy importante») y más del 50% valoró con un 10, a los cuatro años, su paso por la clínica. Las respuestas dadas a los controles de seguimiento realizados a los seis meses, el año y los dos años caían dentro de ese mismo rango, desde el 67% que, a los seis meses, lo valoraban entre 8 y 10, hasta el 52% que, a los dos años, seguían valorándolo igual.

Por otra parte, el 43% de los entrevistados afirmó atribuir, en el momento en que se realizó el seguimiento, entre el 80 y el 100% del alivio de su dolor a lo que habían aprendido en el programa REBAP, y un 25% adicional atribuía entre el 50 y el 80% de su alivio del dolor al programa REBAP. Según esos estudios, pues, la meditación había tenido efectos duraderos en la mejora del tratamiento del dolor.

En otro estudio, comparamos dos grupos de pacientes de dolor. Los 42 participantes en este estudio eran tratados en la clínica del dolor de nuestro hospital utilizando protocolos médicos estándar y terapias de apoyo como la fisioterapia. Pero un grupo de 21 pacientes se vio derivado también, además de tener su tratamiento del dolor clínico, a la Clínica de Reducción del Estrés para recibir un entrenamiento REBAP. Ambos grupos se vieron seguidos durante un periodo de 10 semanas: el grupo de meditadores, desde el momento en que comenzaron el programa REBAP hasta el momento en que lo finalizaron, y el grupo de control, desde el momento en que iniciaron su tratamiento en la clínica del dolor y 10 semanas después.

Cabía esperar, gracias a estudios anteriores, que los meditadores presentasen una mayor disminución en el grado de dolor y malestar psicológico medido por la puntuación obtenida en la escala. Pero ¿cómo

podíamos comparar a los meditadores con otros pacientes de la clínica del dolor que no estaban practicando la meditación, sino que solo recibían poderosos tratamientos médicos para el dolor como, por ejemplo, inyecciones de lidocaína?

Esta investigación puso de relieve que, a las 10 semanas de haber sido tratados en la clínica del dolor, los no meditadores presentaban pocos cambios comparados con los meditadores. El grupo REBAP, por ejemplo, mostró un 36% de mejora en la puntuación del índice del dolor McGill-Melzack, mientras que los no meditadores no mostraban mejora alguna. En este sentido, el grupo REBAP mostró un 37% de mejora en su imagen corporal negativa, algo que, en el caso de los no meditadores, solo presentaba una mejora del 2%. El estudio también puso de relieve un 87 y un 77% de mejora en el estado de ánimo y la tasa de distrés psicológico, respectivamente, en el grupo REBAP, valores que, en el caso de los no meditadores, eran solo del 22 y del 11%, respectivamente.

Los resultados de este estudio piloto, inadecuadamente aleatorizado por cierto, sugieren claramente que las personas que, además de recibir tratamiento médico, hacen algo por ellas mismas (como sucede con las personas de la Clínica de Reducción del Estrés al emprender el programa REBAP y llevar a cabo las distintas prácticas de meditación mindfulness asignadas a modo de tarea para realizar diariamente en casa), provocan cambios muy positivos que no se presentan –o que, si se presentan, solo lo hacen muy levemente– en el caso de la administración exclusiva del tratamiento médico. Estos descubrimientos subrayan la importancia de un enfoque más participativo en el que los pacientes asuman un papel activo en todos los intentos destinados a ayudarlos a alcanzar niveles más elevados de salud y bienestar, conectando con sus recursos interiores profundos para aprender, crecer, curar y transformarse gracias al cultivo sistemático de la atención plena y la correspondiente familiarización con su mente y con su cuerpo.

Uno de los descubrimientos más interesantes que realizamos en las clases de REBAP es que, cuando los pacientes con diferentes tipos de dolor se comprometen en el cultivo regular de mindfulness, presentan mejoras parecidas. En este sentido, las personas con dolor lumbar, cervical, de hombros, neuralgia facial, jaquecas, dolor de brazo, de pecho, ciática, de pies y dolores provocados por problemas ligados a causas tan diversas como la

artritis, la hernia discal y las distrofias del sistema simpático lograron, con la práctica de la meditación, un alivio de su dolor que se mantuvo a lo largo del tiempo. Esto sugiere un efecto positivo del programa REBAP en distintos tipos de experiencias y condiciones dolorosas. Y recordemos que el programa REBAP implica, por encima de todo, la disposición de *acercarse al dolor*, *abrirse instante tras instante y aprender de él* de un modo amable y compasivo con uno mismo, en lugar de cerrarse y tratar de escapar, o, dicho en pocas palabras, abrirse a las experiencias desagradables y no queridas con la intención de aprender de ellas.

La práctica de la meditación para trabajar con el dolor

Hay personas a las que les resulta difícil entender por qué insistimos tanto en que *se abran* al dolor cuando lo aborrecen tanto que lo único que quieren es librarse de él. Son personas que se dicen: «¿Por qué no puedo sencillamente ignorarlo o distraerme y tengo que limitarme a apretar los dientes y soportarlo?». Una de las razones es que hay veces en que el intento de ignorar el dolor o distraernos no funciona. En tal caso conviene, en lugar de resignarnos y apelar al uso de fármacos, desarrollar otras estrategias para aliviarlo, cuando las necesitemos. Varios estudios clásicos de laboratorio realizados con personas que experimentaban un dolor agudo han demostrado que, cuando el dolor es intenso y prolongado, resulta más adecuado, para reducir el dolor, *conectar* con las sensaciones que tratar de distraernos. De hecho, aunque, en ocasiones, la distracción alivie nuestro dolor o nos ayude a enfrentarnos a él, la atención plena puede proporcionarnos una comprensión sobre nosotros y nuestro cuerpo que no se da cuando nos limitamos a huir o distraernos. La comprensión es un aspecto muy importante del proceso de familiarización con la enfermedad y de aprender a vivir con ella, no solo a soportarla. Hay veces en que nos referirnos a ello insistiendo en la necesidad de *disociar* las dimensiones sensorial, emocional y cognitivo/conceptual de la experiencia del dolor, lo que significa mantenerlas en la conciencia como aspectos diferentes de la experiencia. Cuando reconocemos, por ejemplo, que los pensamientos que tenemos sobre las sensaciones no son sensaciones, nuestra experiencia de las dimensiones sensorial y cognitiva de la experiencia del dolor pueden modificarse independientemente. Y algo parecido sucede

también con nuestras reacciones emocionales a la experiencia sensorial desagradable. Esta diferenciación, que mantiene separadamente en la conciencia lo que aparece en cada uno de estos tres dominios de nuestra experiencia, nos proporciona un nuevo grado de libertad que contribuye a reducir espectacularmente el sufrimiento experimentado.

Pero… ¿por dónde empezamos? Cabe esperar que, si sufrimos de algún dolor crónico, hayamos empezado a experimentar con alguno de los ejercicios de mindfulness sugeridos en la Parte I. Quizás, leyendo este libro o realizando alguna de las prácticas REBAP, nos descubramos pensando en la situación desde una perspectiva diferente, o sintiendo el deseo de prestar atención a cosas a las que, hasta entonces, no les concedíamos importancia, o quizás *nos interesemos* en este fenómeno llamado dolor. Quizás hayamos empezado también a practicar alguna o varias de las meditaciones guiadas formales del programa que hemos presentado en el **capítulo 10**. De no ser así, lo primero que tenemos que hacer es tratar de integrar el programa REBAP hasta convertirlo en parte de nuestra vida, al menos durante las 8 semanas siguientes, y comprometernos firmemente a dedicar a la práctica un tiempo de nuestra vida cotidiana –¡nos guste o nos desagrade!– seis días, al menos, por semana. Es mejor empezar con el escáner corporal, lo que significa utilizar el CD de la práctica de meditación mindfulness guiada o descargar la pista del escáner corporal y llevar a cabo lo que nos propone (durante 45 minutos al día y seis días, al menos, por semana). También implica asumir la actitud de practicar como si nuestra vida dependiera de ello, independientemente de que, un determinado día, no nos guste el escáner corporal y creamos que «no nos lleva a ninguna parte».

Todas las sugerencias mencionadas en la Parte I ayudarán a trabajar con el dolor tanto a quienes sufren como a quienes no sufren de dolor crónico. Y ello incluye el cultivo de las actitudes descritas en el **capítulo 2**. También hay que ser conscientes de la tendencia a identificarnos como «un paciente que tiene dolor crónico». Recordémonos regularmente, en lugar de ello, que somos personas completas a las que les ha tocado enfrentarse y trabajar del modo más inteligente posible con el dolor crónico, en aras de aumentar el bienestar y la calidad de nuestra vida. Y contemplarnos desde esta perspectiva resultará especialmente importante si tenemos un largo historial de dolor y nos sentimos desbordados y derrotados por nuestra situación y nuestras experiencias del pasado.

Tenemos que ser muy conscientes de que el dolor no nos libera de otros problemas y dificultades a los que también debemos enfrentarnos. Y podemos trabajar con ellos del mismo modo en que lo hacemos con el dolor. Es importante recordar –especialmente si, en ocasiones, nos sentimos desalentados o deprimidos– que todavía podemos sentir alegría y placer. Si recordamos la necesidad de cultivar esta visión más amplia de nosotros, los esfuerzos que realicemos durante la meditación encontrarán un terreno mucho más fértil para echar raíces y dar origen a nuevas formas de ver y estar con nuestra experiencia, incluida la presencia y la intensidad del dolor. La práctica de la meditación puede ayudarnos también de formas insospechadas que no tienen nada que ver con hacer algo con el dolor.

Como ya vimos en el último capítulo cuando hablamos de los síntomas, empeñarnos en que el dolor desaparezca no es un objetivo inmediatamente útil. El dolor puede desaparecer en ocasiones o puede mitigarse y tornarse más manejable. Lo que sucede dependerá de circunstancias muy distintas, solo algunas de las cuales se hallan bajo nuestro control, mientras que otras dependerán del tipo de dolor que experimentemos.

Es más probable, por ejemplo, que los dolores de cabeza desaparezcan antes que los dolores lumbares y que no recurran. En general, la mejora de un dolor lumbar requiere más tiempo. Sean cuales fueren, sin embargo, nuestros problemas con el dolor, es mejor sumirse en la práctica regular de la meditación, recordando la necesidad de cultivar los factores actitudinales mencionados en el **capítulo 2** y ver lo que ocurre. De este modo, la práctica diaria de meditación se convierte en nuestro laboratorio del dolor. *La capacidad de modular nuestra experiencia del dolor y desarrollar una relación más sana con él será una consecuencia directa de la práctica del escáner corporal, la meditación sedente, el yoga (si resulta, en nuestro caso, aconsejable) y la atención plena que le dediquemos instante tras instante tras instante y día tras día tras día en nuestra vida cotidiana*.

El escáner corporal es la práctica más útil, al menos al comienzo, con las personas que padecen dolor crónico, especialmente si tienen problemas de movilidad. Puedes llevarlo a cabo tumbado o en cualquier otra postura que te resulte adecuada siempre que estés acostado.

Cierra los ojos, conecta con la respiración y siente cómo tu vientre se expande amablemente al inspirar y se contrae al espirar. Luego utiliza tu

respiración, como hemos dicho en el **capítulo 5**, para dirigir la atención a los dedos del pie izquierdo. A partir de ahí empieza el escáner corporal, manteniendo la conciencia instante tras instante. La idea consiste en que, cuando tu mente esté en una determinada parte del cuerpo, te concentres lo mejor que puedas en esa región, sintiendo todas y cada una de las sensaciones (o la falta de sensaciones, en caso contrario) que, en ella, aparezcan y llevar el aire «hacia ella» al inspirar y «desde ella», al espirar. Trata, cada vez que expulses el aire, de dejar que tu cuerpo se hunda un poco más en la superficie sobre la que estés apoyado, mientras todos tus músculos se liberan de la tensión y se relajan. Cuando llegue el momento de salir de esa zona y pasar a la siguiente, suéltala completamente y permanece en silencio unas pocas respiraciones. Continúa después con tu recorrido pasando a la pierna izquierda, y haz luego lo mismo con la pierna derecha y el resto del cuerpo. Las instrucciones básicas para trabajar con tu mente cuando se distrae son las mismas de siempre (excepto si tienes tanto dolor que no puedes concentrarte en nada más que en el dolor, en cuyo caso abordarás la situación del modo descrito **más adelante**). Y, en el momento en que descubras que tu mente se ha ido a otra parte, observa dónde ha ido y condúcela amablemente a la región en la que estés concentrándote. Y cuando, en el caso de que estés utilizando el CD guiado del escáner corporal, te des cuenta de que tu mente se ha desviado, dirige de nuevo tu atención hacia el lugar en el que mi voz o la voz del instructor sugiera que te concentres.

Muévete lentamente explorando, de este modo, todo tu cuerpo. Y trata, cuando tropieces con una región especialmente problemática, una región en la que las sensaciones de malestar y dolor sean –o hayan sido, en el pasado– muy intensas, de relacionarte con ella como lo haces con cualquier otra parte de tu cuerpo en la que te hayas concentrado. Dicho en otras palabras, inspira amablemente hacia esa zona y espira desde ella, observando cuidadosamente las sensaciones, permitiéndote sentirlas, abriéndote a ellas y dejando que todo tu cuerpo se relaje y suelte cada vez que espiras. La invitación básica consiste en «habitar», con una conciencia plena, amable y bondadosa, todas las partes de tu cuerpo y dar la bienvenida a todas las sensaciones que se presenten. También puedes prestar atención a cualquier pensamiento y emoción asociados a esa región del cuerpo para cobrar plena conciencia y fundirte con ellos sin tener que resolver ningún problema ni cambiar, en ese momento, absolutamente nada. Permanece simplemente en esa zona y descansa en la

conciencia. Luego, cuando llegue el momento de abandonar esa zona y pasar a la siguiente (tú mismo deberás decidir, si practicas sin guía, cuál es ese momento), suéltala completamente (quizás te ayude, en este sentido, decirle mentalmente «adiós» durante la espiración) y trata simplemente de descansar en el silencio y la tranquilidad de ese momento. Y, aun en el caso de que las sensaciones dolorosas no cambien ni se intensifiquen, pasa como mejor puedas a la siguiente región y trata de habitarla con toda tu conciencia.

Y procura discernir claramente, si las sensaciones dolorosas procedentes de una determinada zona experimentan algún cambio, las cualidades de ese cambio. Toma buena nota de ellas en tu conciencia y continúa con el escáner corporal.

De nada sirve *esperar* que el dolor desaparezca; de hecho, no conviene esperar absolutamente nada. Lo que sí podemos hacer es observar si la experiencia del dolor se intensifica o debilita momentáneamente, si la sensación pasa de aguda a sorda o se transforma en un cosquilleo, un ardor o una punzada. También puede ser útil cobrar conciencia de cualquier pensamiento o reacción emocional que podamos tener con respecto al dolor, nuestro cuerpo, la guía del CD, la meditación o lo que fuere. Seguimos observando y soltando, observando y soltando, respiración tras respiración e instante tras instante.

Observamos con una conciencia *ecuánime* y despojada de juicios cualquier pensamiento, sentimiento o sensación relacionados con el dolor que se presenten durante la práctica del escáner corporal. Eso es lo que hacemos semana tras semana durante REBAP. A veces resulta aburrido y, en otras, exasperante, pero eso está bien, porque el aburrimiento y la exasperación pueden ser considerados pensamientos y sentimientos que debemos aprender a soltar. Como ya hemos dicho en varias ocasiones, «no tiene que gustarte, solo tienes que hacerlo», algo que resulta especialmente cierto en el caso del escáner corporal. Da lo mismo, por lo tanto, que consideres al escáner corporal relajante, interesante, difícil, cómodo o exasperante porque, en cualquiera de los casos, puede resultarte muy útil. Como ya hemos dicho, el escáner corporal probablemente sea el mejor punto de partida para iniciar este proceso de familiarización con nuestra experiencia y de habitar nuestra conciencia con el cuerpo tal como es. A las pocas semanas podremos alternar, si así lo deseamos, el escáner corporal con la meditación sedente y el yoga,

pero, en cualquiera de los casos, no abandonamos esta práctica con demasiada rapidez.

Tampoco debemos entusiasmarnos con el «éxito» ni deprimirnos por la falta de «avance». Como todo cambia día tras día y hasta respiración tras respiración, no conviene sacar conclusiones al cabo de una o dos sesiones. *El trabajo de crecimiento y curación requiere tiempo*. Es necesario perseverar pacientemente en la práctica de la meditación semanas enteras, cuando no meses y hasta años. No es razonable, si llevamos años con problemas con el dolor, esperar que desaparezca mágicamente a los pocos días por el simple hecho de haber empezado a meditar. ¿Por qué, si ya hemos intentado muchas cosas y todavía tenemos problemas con el dolor, no deberíamos intentar la práctica regular de la meditación durante 8 semanas o incluso más? ¿Podemos hacer algo mejor que dedicar 45 minutos al día a establecer contacto con nosotros, independientemente de lo que, en ese momento, pensemos o sintamos, y dedicarnos a morar, amable y compasivamente con nosotros mismos (lo que no tiene nada que ver con la autocompasión), en el dominio del ser? Observemos simplemente, en momentos de desaliento, esos sentimientos, permitámosles ser y dejemos, lo mejor que podamos, que se disipen, mientras seguimos practicando, practicando y practicando.

En aquellos momentos en los que el dolor sea tan intenso que nos resulte imposible dirigir la atención a cualquier otra parte de nuestro cuerpo, pongamos en pausa el CD (en el caso de que estemos utilizándolo), salgamos del escáner corporal y dirijamos directamente toda nuestra atención al dolor que, en ese momento, estemos experimentando. Existen, además de las que ya hemos mencionado, otras formas de enfrentarnos al dolor. La clave de todo ello reside en la determinación inquebrantable de dirigir una atención amable, delicada y firme al dolor, por más desagradable que nos parezca. Después de todo, se trata de la sensación dominante de ese momento, razón por la cual no tiene nada de extraño que tratemos de aceptarla, aunque solo sea por el simple hecho de que está ahí.

Puede parecernos, en los momentos en que penetramos en el dolor y nos enfrentamos abiertamente a él, que estamos enzarzados en un combate frente a frente con el dolor, o que estamos siendo torturados. Conviene recordar que esos no son más que meros pensamientos y que mindfulness no consiste, a menos que así lo queramos, en emprender una batalla con nuestro dolor; pero conviene saber que, en tal caso, generaremos más tensión y, en última

instancia, más dolor todavía. Mindfulness implica el esfuerzo deliberado de observar y aceptar, instante tras instante, el malestar físico y las emociones más encrespadas. Recordemos que no estamos tratando de detener, extirpar o escapar de nuestro dolor, sino de observarlo para familiarizarnos, conocerlo mejor y aprender de él. Si podemos asumir esa actitud y permanecer tranquilos *en medio* del dolor, contemplándolo así aunque solo sea durante media respiración, avanzaremos en la dirección adecuada. A partir de ahí, podemos expandir la amplitud de nuestro abrazo y permanecer tranquilos y abiertos mientras nos enfrentamos al dolor durante dos o tres respiraciones o incluso más.

En la clínica, solemos utilizar la expresión «poner la alfombra roja» para referirnos a la actitud con la que, durante la meditación, damos la bienvenida al dolor y el malestar. En el momento en que advertimos la presencia del dolor (aunque quizás deberíamos empezar ya a referirnos a él como una sensación intensa y poco querida), hacemos lo que esté en nuestra mano para abrirnos y aceptarlo. En tal caso, tratamos de relacionarnos del modo más neutro posible con nuestra experiencia, observándola sin enjuiciarla y sintiendo con detalle cómo se experimenta. Y ello implica abrirnos a las sensaciones simples que nos produce el dolor, sean estas las que sean. De este modo, respiramos con nuestras sensaciones y permanecemos con ellas instante tras instante, cabalgando las olas de la respiración y de la sensación y descansando en nuestra atención, en la conciencia misma.

También podemos profundizar un poco más nuestra indagación preguntándonos «¿Cuánto me duele ahora, en este mismo instante?». Probablemente descubramos que, por más mal que nos sintamos, si nos preguntamos «¿Resulta, *en este momento*, soportable?», nuestra respuesta será, la mayor parte de las veces, afirmativa. El problema es que llegará el momento siguiente y el siguiente y «sabemos» que todos estarán llenos de dolor.

¿Cuál es la solución? Podemos intentar asumir cada momento tal y como se presenta, tratando de estar completamente atentos y de hacer lo mismo al instante siguiente y al siguiente durante los 45 minutos que dura la práctica y, si es necesario, hasta que la intensidad disminuya y podamos regresar al escáner corporal. Tal vez entonces descubramos que nuestra experiencia de lo que llamamos «dolor» no es monolítica, es decir, que, mientras las

mantenemos en la conciencia, nuestras sensaciones cambian instante tras instante tras instante.

Hay otras dos dimensiones importantes de la experiencia del dolor que, como ya hemos visto, podemos investigar además de observar las sensaciones corporales. Podemos cobrar conciencia de los pensamientos o sentimientos que tenemos sobre las sensaciones. Por una parte, podemos darnos cuenta de que estamos agrupando como «dolor» una constelación entera de experiencias, es decir, que lo que llamamos «dolor» no es más que un pensamiento. Hay que ver si estamos etiquetando de este modo la sensación. Quizás no sea necesario llamarla «dolor» porque, de ese modo, no hacemos más que intensificarla. ¿Por qué no mirar y ver uno mismo si esto es así? Quizás entonces nos aproximemos a nuestra experiencia de un modo más abierto e interesado, con una actitud más amable y relajada, como si estuviésemos acercándonos a un animal tímido acostado junto a un tronco de árbol en un claro del bosque.

Si es así como nos acercamos a nuestra experiencia, podemos descubrir la aparición y desaparición de todo tipo de pensamientos y emociones, comentando, reaccionando, juzgando, catastrofizando, haciéndonos sentir deprimidos, ansiosos o deseando liberarnos. Afirmaciones como «Esto me mata», «Ya no puedo aguantar más», «¿Cuánto durará?», «Mi vida está arruinada», «No hay esperanza para mí», o «Nunca podré superar este dolor» pueden cruzar nuestra mente en un momento u otro. Muchas de ellas están basadas en el miedo, son pensamientos anticipatorios sobre los problemas que nos deparará el futuro, pero es bueno advertir que *ninguno de ellos es el dolor mismo*.

¿Podemos ser conscientes de esto mientras practicamos? Esta es una comprensión clave. No solo se trata de que nuestros pensamientos no son el dolor, sino de que ¡tampoco somos nosotros! Y tampoco son especialmente exactos ni verdaderos. Son las reacciones comprensibles de una mente que no está dispuesta a aceptar el dolor y quiere que las cosas sean diferentes o, dicho de otro modo, que estén libres de dolor. Cuando vemos y reconocemos las sensaciones que experimentamos como *sensaciones* puras y simples, podemos advertir también que nuestras ideas sobre las sensaciones son, *en ese momento*, inútiles y que, en realidad, pueden empeorar más las cosas. Dejando entonces de lado esos pensamientos, llegamos a aceptar las sensaciones por el simple hecho de que están ahí. ¿Qué razón hay para no aceptarlas?

Pero no podremos aceptar las sensaciones hasta que no nos demos cuenta de que es nuestro pensamiento el que las etiquetas como «malas». Es nuestro pensamiento el que no quiere aceptarlas, ni ahora ni nunca, porque no nos gustan y solo queremos que *se vayan*. Pero hay que advertir que no somos *nosotros* quienes no aceptamos las sensaciones, sino nuestro pensamiento, y sabemos –porque lo hemos visto directamente– que nosotros no somos nuestros pensamientos.

¿Nos ofrece, este cambio de perspectiva, una alternativa para enfrentarnos al dolor? ¿Que tal si, a modo de experimento, tratamos de abandonar deliberadamente esos pensamientos cuando tengamos mucho dolor? ¿Por qué no nos olvidamos de esa parte de nuestra mente que quiere que las cosas sean del modo en que le gustan, aunque resulte evidente que, en ese momento, no son así? ¿Por qué no nos limitamos a aceptar las cosas como son ahora, en este mismo instante, por más que odiemos y aborrezcamos el dolor? ¿Por qué no damos deliberadamente un paso atrás y, alejándonos del odio, la ira y la catastrofización, dejamos de juzgar las cosas y nos limitamos a aceptarlas lo que, recordémoslo, simplemente quiere decir dejarlas ser? Tengamos en cuenta que permanecer en contacto con la sensación intensa es una actitud muy valiente y que no tiene nada que ver con la renuncia o la resignación pasiva.

También puede sorprendernos, en determinados momentos, especialmente en aquellos momentos de calma en mitad de la tormenta, que nuestra *conciencia* de las sensaciones, de los pensamientos y de las emociones sea distinta de las sensaciones, los pensamientos y las emociones. Se trata de un aspecto de nuestro ser que no experimenta dolor, ni se ve gobernado por los pensamientos ni los sentimientos. Los conoce pero, en sí mismo, está libre de ellos. Esto es algo que podemos comprobar por nosotros mismos la próxima vez que experimentemos una sensación o una emoción muy intensas. Podemos entonces descansar en la conciencia y preguntarnos «¿Duele acaso mi conciencia del dolor?», o «¿Está asustada, enfadada o triste mi conciencia de la sensación de miedo, enfado o tristeza, respectivamente?». Incluso un breve momento de exploración formulándonos esta pregunta y observando lo que realmente es para nosotros puede resultar muy útil a la hora de familiarizarnos y entender mejor la naturaleza de nuestro sufrimiento y revelar nuevas alternativas para cambiar, en este mismo instante, nuestra relación con ella.

Si estamos comprometidos con el escáner corporal o con cualquier otra de las prácticas de mindfulness, resulta claro que, cuando nos identificamos con

nuestros pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales o con la totalidad del cuerpo, hay mucha más confusión y sufrimiento que cuando habitamos el dominio de la atención despierta y afectuosa, de la conciencia espaciosa y ecuánime, descansando simplemente en una conciencia que no tiene más intención que la de permanecer despierta.

Esta es la actitud de presencia abierta y aceptación que se ejercita mediante la práctica de la meditación. Al final del escáner corporal, sin embargo, podemos recordar que existe una secuencia explícita que alienta el cultivo de la *conciencia sin elección*, la desidentificación de todo el despliegue de la experiencia interior, ya sea la respiración, las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y los sentimientos. Al final del escáner corporal, después de dejar deliberadamente a un lado el cuerpo, invitamos a veces a que nuestros pensamientos, sentimientos, gustos, disgustos, conceptos, ideas u opiniones sobre nosotros mismos y sobre el mundo, y aun nuestro nombre, entren en el campo de nuestra conciencia, y los dejamos estar mientras descansamos simplemente ahí. El CD nos invita a conectar con la sensación de estar completos en el presente tal como somos, sin tener que solucionar problemas, corregir malos hábitos, pagar facturas, lograr un título universitario o cualquier otra cosa. ¿Podemos sentirnos, en este instante, como un ser total y completo y parte, al mismo tiempo, de una totalidad mayor? ¿Podemos experimentarnos como un «ser» puro, ese aspecto de nosotros que es mayor que nuestro cuerpo, mayor que nuestro nombre, mayor que nuestros pensamientos y sentimientos, mayor que nuestras ideas, opiniones y conceptos y que también se encuentra más allá de nuestra identificación como personas que tienen tal o cual edad y pertenecen al género masculino o femenino?

Quizás, cuando nos desembaracemos de todo eso, lleguemos a un punto en el que los conceptos se disuelvan en el silencio y solo quede la conciencia, un conocimiento no conceptual que se encuentra más allá de toda «cosa» cognoscible y trasciende, por tanto, lo meramente cognitivo. En ese silencio, podemos llegar a darnos cuenta de que, seamos lo que seamos, y por más que nos corresponda trabajar con él, cuidarlo y utilizarlo, nosotros no somos un mero cuerpo. El cuerpo es un vehículo extraordinario y milagroso, pero nosotros no nos agotamos en el cuerpo. Y tampoco somos nuestros pensamientos ni nuestras emociones. ¿No evolucionan acaso, con el tiempo, nuestras ideas y nuestras opiniones? Quizás hoy en día ya no nos gusten cosas con las que anteriormente estábamos muy identificados. Esto sugiere que, en

esa constelación siempre cambiante de agregados que nos configura, nuestro yo esencial se asemeja más a la conciencia que a cualquier otra cosa, especialmente cuando aprendemos a habitar en nuestra conciencia como «modalidad por defecto», como estado básico natural de nuestro ser y a encarnarlo amablemente instante tras instante, día tras día y en las buenas o en las malas.

Y, si no somos nuestro cuerpo, probablemente tampoco seamos el dolor de nuestro cuerpo. Nuestra naturaleza esencial tiene que ser mayor que el dolor. En la medida en que aprendemos a asentarnos y morar en el dominio del ser, nuestra relación con el dolor y con las sensaciones intensas y desagradables de nuestro cuerpo puede experimentar cambios profundamente transformadores y curativos. Estas experiencias, y aun los gustos e indicios fugaces, pueden llevarnos a desarrollar, como han aprendido muchos de nuestros pacientes, nuestra forma de reconciliarnos con el dolor que experimentamos, hacerle un espacio y aprender a vivir con él.

Obviamente, como hemos comentado tantas veces, la práctica regular es necesaria. Es más fácil hablar del dominio del ser que experimentarlo. Pero convertirlo en algo real en nuestra vida y establecer contacto con ello en cualquier momento requiere intencionalidad, esfuerzo, determinación y, por qué no decirlo, disciplina. Es necesaria una especie de arqueología interna que ponga al descubierto nuestra totalidad intrínseca que se halla bajo capas y capas de opiniones, gustos, disgustos y una densa niebla de hábitos de pensamientos automáticos inconscientes, por no decir nada del dolor de las experiencias pasadas y presentes. No hay nada romántico ni sentimental en el trabajo de mindfulness y nuestra totalidad intrínseca tampoco es un constructo imaginario, sentimental ni romántico. Está aquí y ahora, como siempre ha estado. Forma parte del ser humano, como el simple hecho de tener un cuerpo y sentir dolor.

Si sufres de un dolor crónico y esta forma de ver las cosas te suena mucho, puedes dedicar un tiempo, si no lo has hecho ya, a probar este enfoque; y el único modo de hacerlo consiste en emprender la práctica y seguir practicando. Descubre y cultiva momentos de tranquilidad, silencio y conciencia en tu interior empleando el dolor como maestro y como guía.

Este es un trabajo muy duro y habrá ocasiones en las que nos entren ganas de abandonar, especialmente si nuestro dolor no disminuye. Pero también debemos recordar que este trabajo implica paciencia, amabilidad y bondad

hacia uno mismo y hacia nuestro dolor. Significa trabajar en nuestro límite, pero hacerlo de un modo amable, sin esforzarnos hasta el agotamiento, ni empujar hasta el punto de romper algo. Si ponemos toda nuestra energía al servicio del autodescubrimiento, los avances llegarán a su debido tiempo. Mindfulness no pretende romper ninguna resistencia. Trabajemos amablemente en el borde, un poco aquí y otro poco allí, manteniendo viva nuestra visión en el corazón, sobre todo en los momentos que nos resulten más difíciles y dolorosos.

23. MÁS COSAS SOBRE EL TRABAJO CON EL DOLOR

«Queridos Jon y Peggy: Tengo muchos dolores y achaques, pero me siento estupendamente. He podido cubrir de grava la entrada de mi garaje, que tiene ochenta metros de largo. Respiro, medito y descanso con frecuencia brazos, piernas y espalda y también hago ejercicios para el cuello. Tengo agujetas, pero nada que me incapacite. Jamás en treinta años se me había ocurrido llenar de grava en la entrada del garaje. Gracias. Pat» (15 de enero de 1982).

TRABAJAR CON ATENCIÓN PLENA LAS LUMBALGIAS Y EL DOLOR CRÓNICO DE ESPALDA

Quienes nunca han sufrido dolores crónicos no tienen ni la más remota idea del cambio que, en nuestra vida y en todo lo que hacemos, supone vivir con dolor. Muchas personas con lesiones en la espalda no pueden trabajar, especialmente si tienen que levantar peso, conducir o permanecer de pie durante largos periodos de tiempo. Son muchas las personas que pasan años cobrando subsidios mientras tratan de recuperarse para volver al trabajo y llevar una vida más o menos normal, y otros acaban siendo declarados incapacitados totales y pasan a vivir de una pensión de la Seguridad Social. Vivir con este tipo de subsidios, que habitualmente no son muy elevados, y verse obligados a permanecer en casa, sin poder hacer nada, con el dolor durante días, semanas, meses y hasta años, resulta muy frustrante y deprimente, no solo para la persona que experimenta el dolor, sino también para su familia y su círculo de amigos, porque hace que todos se sientan malhumorados, frustrados y desesperados.

Los efectos en nuestra vida de un «dolor de espalda» o de un dolor que nos incapacita pueden ser debilitantes y deprimentes. Cosas tan sencillas como cepillarnos los dientes, coger un lápiz, meternos en la bañera o salir del coche pueden provocar días o hasta semanas de intenso dolor que solo podemos

soportar acostándonos. Pero no solo el dolor, sino la amenaza también de un mal gesto que provoque su aparición afecta a nuestra capacidad de llevar una vida normal. Son muchas las cosas que nos vemos obligados a hacer lenta y cuidadosamente, sin darlas por sentadas. Levantar objetos pesados está fuera de nuestro alcance y levantar objetos ligeros puede generarnos grandes problemas. Y, en las ocasiones en que no nos duele, la extraña sensación de inestabilidad y vulnerabilidad en esa región nos hace sentir muy inseguros. Quizás no seamos capaces de mantenernos de pie, girarnos o caminar con normalidad, y tal vez tengamos la necesidad de sujetarnos a algo para protegernos de personas o circunstancias que pueden hacernos perder el equilibrio. Resulta muy difícil, cuando nos sentimos inestables y vulnerables, que nuestro cuerpo se sienta «bien».

Hay días en los que, por más cuidado que pongamos, podemos experimentar súbitamente un dolor de espalda insoportable. Hay veces en los que, sin advertir siquiera la causa, los músculos de la espalda se agarrotan y desencadenan un ataque que puede durar días o semanas. En un momento estábamos relativamente bien y, al momento siguiente, nos hallábamos sumidos en el dolor.

La gente con dolor crónico de espalda suele tener «buenos días» y «malos días». A menudo los buenos días son escasos. Puede resultar muy desalentador vivir sin saber cómo nos sentiremos mañana, o lo que podremos hacer o dejar de hacer. Resulta difícil, en tales condiciones, hacer planes, lo que llega a imposibilitar, en ocasiones, el desempeño de una actividad laboral y el mantenimiento incluso de una vida social. Y si, de vez en cuando, tenemos un día «bueno» (o un día normal), podemos sentirnos tan eufóricos que, como forma de compensar el tiempo «perdido», tratemos de hacer demasiadas cosas. Pero ese empeño tiene su precio y puede acabar sumiéndonos en un círculo vicioso.

Cuando tenemos dolor de espalda, es necesario prestarle atención, porque los resultados de no tener en cuenta nuestro cuerpo y lo que estamos haciendo pueden ser devastadores. Mindfulness resulta esencial para trabajar sistemáticamente, sin transgredir nuestros límites, para fortalecernos y llevar a cabo, al menos, algunas de las cosas que queremos hacer.

Quienes mejor aprenden, en la Clínica de Reducción del Estrés, a regular y vivir con sus problemas de dolor crónico son las personas que asumen una perspectiva de largo plazo sobre la rehabilitación. Quizás las mejoras en la

movilidad y reducción del dolor no se produzcan dentro de las 8 semanas que dura el programa REBAP. Es mejor, en este sentido, pensar –independientemente de lo bien que inicialmente funcionen las cosas– en términos de seis meses o hasta de uno o dos años y avanzar con paciencia y perseverancia. Pero, como vimos en el caso de Phil (**capítulo 13**), la calidad de nuestra vida puede empezar a mejorar desde el primer día de práctica del escáner corporal, lo que resulta especialmente cierto si estamos dispuestos a trabajar lenta y sistemáticamente con nuestro cuerpo y nuestros problemas de espalda. Este compromiso y esta estrategia deben basarse en una visión razonable de lo que, con un trabajo constante, podemos lograr. Puede ser útil, en este sentido, imaginar cómo estará nuestra espalda después de tres o cinco años de seguir un programa de ejercicio físico atento y estable que no solo fortalece y flexibiliza nuestra espalda, sino todo nuestro cuerpo. Un conocido científico que padece de fuertes dolores dedica una hora al día, antes de enfrentarse al mundo, a lo que él llama «reunificar su cuerpo».

También puede ser útil considerarse un atleta que se entrena con el objetivo, a largo plazo, de rehabilitarse. El punto de partida es el estado en que nos encontramos en el momento en que decidimos reconciliarnos con nuestro cuerpo tal como es y trabajar desde aquí, durante toda nuestra vida, si fuese necesario. ¿Acaso hay otro lugar del que partir? Tengamos en cuenta que la palabra «rehabilitación» se deriva del francés *habiter* y significa literalmente «volver a habitar», es decir, «morar». La rehabilitación, pues, no solo significa recomponer, sino, a un nivel profundo, *aprender a vivir de nuevo dentro de nuestro cuerpo*, es decir, «restablecer».

Una forma de restablecer, a largo plazo, la totalidad de nuestro cuerpo y, muy en particular, de nuestra espalda, en el caso de que padezcamos de dolor crónico, consiste en practicar yoga o llevar atentamente a cabo los ejercicios de fisioterapia que, para fortalecer la espalda, nos prescriban. Y será necesario, para ello, consultar con nuestro fisioterapeuta o nuestro médico para asegurarnos de que esos ejercicios concretos son adecuados para nuestro caso. Modifiquémoslos, día tras día, saltando ciertas posturas e incluyendo otras del modo que nos parezca adecuado. No tenemos que hacerlas todas, sino tan solo aquellas que podamos, y evitaremos aquellas otras que los médicos nos desaconsejen o no consideremos apropiadas a nuestro caso. Cualquier movimiento que hagamos, como ya hemos visto, puede ser

considerado una forma de yoga, y también lo es, en consecuencia, cualquier postura que adoptemos, siempre y cuando la asumamos atenta y amorosamente.

Cualquier trabajo corporal atento que realicemos debe ser abordado, sobre todo si tenemos dolor de espalda, de un modo especialmente lento y amable. Una fisioterapeuta que trabaja con muchos de nuestros pacientes comentó, en cierta ocasión, que le gustaba trabajar con personas que habían pasado por el programa. Según dijo, le parecían, durante las sesiones de fisioterapia, personas más responsables, relajadas y conectadas con su cuerpo que quienes no habían practicado mindfulness. Estos últimos nunca habían pensado en la posibilidad de *respirar con* su estiramiento y sus movimientos y de *trabajar con* su cuerpo y sensaciones dolorosas en lugar de hacerlo *contra* él. Y eso es lo mismo que dicen los participantes cuando afirman que la fisioterapia cambia cuando uno sabe cómo utilizar la respiración para levantarse, inclinarse y estirarse.

Si tenemos problemas de espalda, la práctica regular es más importante, para cuidar la totalidad de nuestro cuerpo, que si no los tenemos. No olvidemos la frase que dice: «lo que no se utiliza se atrofia». Es importante no permitir que los problemas de espalda se conviertan en una excusa para descuidar el resto de nuestro cuerpo. Quizás convenga, como complemento a la práctica del yoga atento, fortalecer nuestro cuerpo caminando regularmente, utilizando una bicicleta estática varias veces por semana, nadando o haciendo ejercicios en una piscina. Si queremos hacer algo para rehabilitar nuestro cuerpo es importante, en el espíritu del REBAP, hacer ejercicios que estiren y fortalezcan nuestro cuerpo día tras día (o, al menos, en días alternos), como hemos descrito con detenimiento en el **capítulo 6**, aunque, al comienzo, solo le dediquemos 5 minutos.

Además de trabajar con nuestro cuerpo, ya lo hemos dicho, como mejor podamos, también sugerimos, a modo de fundamento de tu estrategia de rehabilitación, la práctica diaria del escáner corporal (como hemos descrito en los **capítulo 5** y **22**). Aprovecha el escáner corporal, independientemente de que, al comienzo, te agrade o lo aborrezcas, como un tiempo para «recorporizarte» estableciendo en silencio, instante tras instante, un contacto profundo con tu cuerpo, trabajando con cualquier sensación que aparezca y dando la mejor bienvenida posible a cualquier sensación de incomodidad o dolor que encuentres. Es útil recordar las actitudes fundamentales de la práctica del REBAP y, muy especialmente, la disposición a ser amable y

bondadoso con uno mismo. Y, por más identificados que nos sintamos con «el logro de determinados resultados» (lo que, obviamente, es muy natural), tratemos de dirigirnos a la práctica del escáner corporal instante tras instante y día tras día sin expectativa de obtener ningún resultado. Esta puede ser la mejor estrategia, tanto a corto como a largo plazo, para conseguir que, con el tiempo, las cosas se desarrollen y profundicen en dirección a la sanación y la rehabilitación.

Si estamos de baja o jubilados, tenemos mucho tiempo para hacer esto. El tiempo puede ser una carga muy pesada cuando nos vemos obligados a estar en casa, o sentimos que la vida, de algún modo, se nos escapa. Podemos sentirnos aburridos, frustrados, incómodos, irritados o hasta apenados. Esto puede pasarle a cualquiera. Pero ninguna de esas evaluaciones se basa en la verdad, porque esos no son más que meros pensamientos. Si decidimos dedicar parte de nuestro tiempo a la rehabilitación y la sanación practicando, por ejemplo, la meditación o el yoga, podremos convertir una situación negativa en otra creativa. Obviamente, nadie quiere tener dolor de espalda, pero siempre podemos elegir, en caso de padecerlo, el mejor modo de aprovechar el tiempo para asumir una perspectiva a largo plazo sobre el despliegue de la rehabilitación. Recuerda que se trata de tu cuerpo, que nadie lo conoce mejor que tú y que, sean cuales fueren tu edad y tus circunstancias, de él depende tu bienestar.

Una de las mejores cosas que podemos hacer a diario con nuestro cuerpo consiste en utilizar periódicamente la respiración para impregnar y abrazar la región molesta o dolorida e invitarla a aflojarse, como hicimos durante la práctica del escáner corporal descrita en un capítulo anterior. Y esto es algo que podemos hacer dirigiendo conscientemente nuestra atención a la región dolorida, sintiendo cómo la respiración penetra en nuestro interior y se funde, por ejemplo, con nuestra espalda, y visualizando y/o sintiendo luego que las sensaciones dolorosas se aflojan y disuelven mientras esa región se relaja durante la espiración. Es importante asumir una perspectiva instante tras instante, recordándonos tomar cada día y cada instante tal como se presentan y renunciando, como mejor podamos, a toda expectativa sobre el modo en que el dolor debe aliviarse o cómo debemos sentirnos. Observemos sencillamente, en lugar de ello, el modo en que la respiración hace su trabajo, dirigiendo hacia nosotros instante tras instante, tras instante y respiración tras respiración, tras respiración, tanta bondad, compasión y aceptación como nos

sea posible. Y seamos creativos si, durante el escáner corporal, necesitamos modificar la postura de nuestro cuerpo para que funcione más eficazmente. Decide la superficie sobre la que acostarte, ya sea en el suelo, en una colchoneta o en la cama, o si sientes la necesidad de acurrucarte de lado en lugar de acostado de espaldas, en la postura del cadáver, o en cualquier otra que intuitivamente consideres útil para alentar la práctica continua. La verdad es que no bromeo cuando digo que es importante practicar como si tu vida dependiera de ello… porque eso es, precisamente, lo que ocurre.

La sanación es un auténtico viaje y, como tal, tiene sus altibajos, de modo que no deben sorprendernos las recaídas ni descubrir que, a veces, demos un paso adelante y dos atrás. Así ha sido siempre. Si practicamos mindfulness y buscamos el apoyo continuo de nuestro médico o de otros, podremos ver cómo las cosas cambian y ser lo suficientemente flexibles como para modificar lo que sea necesario a fin de acomodarnos a las limitaciones del momento. Todos tenemos limitaciones que merece la pena reconocer, porque son muchas las cosas que nos enseñan. Pueden indicarnos aquello a lo que debemos prestar atención y tener en cuenta porque, al hallarse en la frontera de nuestro aprendizaje y de nuestro crecimiento, son muchas las cosas que pueden enseñarnos para tratarnos amablemente en el presente tal cual es. Lo más importante es creer en nuestra capacidad de perseverar en medio de todos los altibajos y no perder de vista el compromiso a actualizar plenamente nuestra totalidad intrínseca en este instante, el único que realmente tenemos. Porque lo realmente importante, en un sentido muy profundo, es que, más allá de todo esfuerzo por avanzar y llegar a algún lugar supuestamente mejor –aunque el avance y la sanación se despliegan en el tiempo–, lo que estamos buscando o esperando ya está aquí. Ya somos totales y perfectos, incluidas nuestras supuestas percepciones. Pues no hay, en última instancia, ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que obtener. Practicar de este modo es como tener un balón de oxígeno conectado directamente a nuestros pulmones. Entonces, paradójicamente, es posible el gran logro. Este es el poder del no esfuerzo y de la no acción, a la que también denominamos *sabiduría*.

Llevar la atención plena a las actividades de la vida cotidiana es especialmente valioso –en realidad, indispensable– cuando tenemos dolor de espalda. Como ya hemos visto, el simple hecho de levantar un lápiz, abrir una

ventana, salir de un coche o coger el papel higiénico de manera equivocada (¿no les parece curioso que haya una forma «equivocada» de coger el papel higiénico?) pueden desencadenar una crisis de dolor agudo. Cuanto más conscientes seamos, pues, de lo que hacemos mientras estamos haciéndolo, mejor para nosotros. Son muchos los problemas que puede generarnos hacer las cosas en la modalidad de piloto automático. Como el lector probablemente sepa, es especialmente importante no girarnos mientras estamos levantando un peso, por más que se trate de un objeto ligero. Primero conviene levantar el objeto lo más cerca posible del cuerpo manteniendo las rodillas dobladas y, solo entonces, girarnos. También es muy interesante realizar los movimientos conscientes de la respiración y la postura. Tampoco conviene, del mismo modo, salir del coche y girarnos al mismo tiempo. Haz una cosa primero y luego la otra. ¿Te doblas por la cintura para levantar una persiana? No lo hagas más. Acércate antes de tratar de levantarla. La atención plena a estas pequeñas cosas puede evitar muchas lesiones innecesarias.

Y lo mismo podríamos decir con respecto a las tareas domésticas. Hay veces en que no podemos hacer absolutamente nada, pero, dependiendo de la gravedad del dolor, hay otras en las que sí podemos hacer las cosas con moderación y convertirlas en parte de nuestro programa de desarrollo de la fortaleza y la flexibilidad. Consideremos, por ejemplo, el hecho de pasar la aspiradora. Levantar y empujar la aspiradora puede resultar peligroso si tenemos dolor de espalda, pero siempre podemos, si no nos queda más remedio, inventar formas de realizar atentamente esta actividad. Los movimientos implicados pueden cargar mucho nuestra espalda, pero, con un poco de atención e imaginación, podemos convertirlos en una especie de yoga atento. Podemos limpiar debajo de la cama y el sofá colocándonos en cuclillas o a cuatro patas o, si tal cosa es posible, inclinándonos y llevando a cabo los movimientos con plena conciencia, utilizando nuestra respiración como guía, del mismo modo que hacemos cuando practicamos yoga. Lo más probable es que, si pasamos lenta y atentamente el aspirador, nos demos cuenta y escuchemos los mensajes que nos transmite nuestro cuerpo. Entonces podremos detenernos y seguir con la limpieza al cabo de uno o dos días. Y, una vez terminada la limpieza, tratemos de hacer 5 o 10 minutos de yoga para relajarnos, «aflojar» nuestro cuerpo y estirar aquellos músculos que hayamos tensado más de la cuenta.

Ni que decir tiene que no es ese el modo en que la gente suele pasar la

aspiradora o realizar las tareas domésticas. Pero, si experimentamos con ello, probablemente acabemos descubriendo que un poco de atención a las habilidades derivadas de la práctica regular del yoga y la meditación pueden ayudarnos a transformar las tareas «ingratas» en una forma de terapia y las limitaciones frustrantes, en oportunidades para sanar. Trabajamos al borde de lo posible escuchando nuestro cuerpo y, cuando lo hacemos, podemos descubrir que, con el paso de las semanas y los meses, vamos fortaleciéndonos. Obviamente, las personas que no experimentan dolor pueden pasar la aspiradora del modo recién explicado y, si no es posible llevar a cabo esta actividad, siempre podemos realizar de manera parecida cualquier otra tarea o rutina doméstica.

En la Clínica de Reducción del Estrés, sugerimos que las personas con dolor de espalda trabajen con mucho cuidado con aquellas áreas de su vida más comprometidas con su estado. Pero el hecho de tener dolor no implica que debamos renunciar a nuestro cuerpo. Debemos hacer todo lo posible para fortalecerlo y contar con él cuando lo necesitemos. Renunciar al sexo, a pasear, a ir de compras, a limpiar o a abrazar no va a conseguir que las cosas mejoren.

¡Experimentemos atentamente! Descubramos lo que mejor nos funciona y lo que podemos hacer para comprometernos, al menos, durante breves periodos de tiempo, en las actividades más importantes de la vida cotidiana. No nos privemos automáticamente, por miedo o autocompasión, de las actividades que dan coherencia y sentido a nuestra vida. Recuerda que si, como vimos en el **capítulo 12**, dices: «no puedo…», terminarás no pudiendo, porque ese pensamiento, esa creencia o esa afirmación se convierte en una profecía de obligado cumplimiento que acaba creando su propia realidad. Pero, como no es más que un pensamiento, no tiene por qué ser exacto. Sería mucho mejor que, en tales momentos, te detuvieras, mirases más allá de la idea «no puedo…» o «nunca podré…» y te dijeras «quizás, de algún modo, sería posible. Voy a tratar de hacerlo… con toda mi atención». Son muchas las personas que, con el tiempo, se me han acercado y me han dicho que esta forma de trabajar «les salvó la vida».

Recordemos a Phil, el camionero francocanadiense que se había lesionado la espalda y cuya experiencia con el escáner corporal durante las primeras semanas del programa describíamos brevemente en el **capítulo 13**. Tardó varias semanas antes de aprender el modo de estar en su cuerpo durante el

escáner corporal de manera que cambiase su relación con el malestar intenso y experimentó una reducción espectacular y duradera de su dolor. Es cierto que, durante esas primeras semanas, pasó por muchos altibajos, pero ello no le impidió perseverar en la práctica. Finalmente fue mucho más capaz de modular su dolor de espalda y controlar también otras áreas de su vida.

Antes de empezar a meditar, Phil había llevado cotidianamente una unidad TENS [Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation] que, como parte de su tratamiento, le había prescrito la clínica del dolor[43] que, con el tiempo, acabó considerando imprescindible y la llevaba todos los días y a todas horas. A las pocas semanas de práctica del escáner corporal, sin embargo, descubrió que podía pasar dos o tres días sin llevarla y se sintió muy complacido al poder regular el dolor por su cuenta, un claro signo, en su opinión, de que estaba recuperando su poder.

Cuando, sin embargo, llegó el momento de hacer yoga, se encontró una vez más en una encrucijada que, concluido el programa, describió del siguiente modo: «Estuve a punto de renunciar cuando, durante la tercera semana, empezaron a hablar de yoga y todas esas cosas. Entonces me dije: "¡Oh, Dios mío! Me matarán si tengo que hacer eso". Pero entonces me dijeron que, si no podía, no me preocupase y me dedicara a hacer el escáner corporal. En alguna que otra ocasión, como sucedió durante la sesión de día entero, hice también algo de yoga, aunque algunos ejercicios, como levantar las piernas y echarlas hacia atrás por encima de la cabeza mientras estaba acostado boca arriba, me resultaban imposibles. No puedo hacer muchos de los ejercicios, pero otros los hago bastante a menudo y la verdad es que me siento mucho más flexible».

Al revisar su experiencia al cabio de las 8 semanas, Phil dijo: «No, el dolor no ha desaparecido, todavía está aquí, pero cuando empiezo a sentir que aumenta, me tomo 15 minutos o media hora y luego sigo con mi vida durante 3, 4, 5, 6 horas o, a veces, todo el día, dependiendo del clima».

También dijo que las cosas en casa con su esposa e hijos habían mejorado mucho. Según sus propias palabras: «Cuando llegué por primera vez [a la clínica], tenía muchos problemas. Tenía, clavado en la mente, el problema del dolor y la necesidad de encontrar un trabajo, pero no me sentía preparado… Mi cabeza era una especie de olla a presión en la que daban vuelta todas esas cosas y estaba como loco. Mi esposa trabajaba como una esclava y, una noche, estaba tan frustrado, que le dije: "Tenemos que hablar. Hace mucho que no tenemos relaciones sexuales y estoy muy nervioso. Ya sabes que no puedo

pasar mucho tiempo sin mantener relaciones. ¡Hagámoslo!". Solo cuando ella me respondió "¿Pero sabes cuánto tiempo hace que no me dices que me quieres?", me di cuenta de lo que estaba ocurriendo.

»Entonces me invitó a sentarme junto a ella en un sofá y me dijo:

»–Vamos a sentarnos y a ver juntos la televisión.

»Pero, cuando yo miro la televisión, miro la televisión y ella, sin embargo, no paraba de hablar, mientras yo asentía mecánicamente. Entonces me dijo:

»Ves, a esto me refiero…

»Lo siento. No te escuchaba. Estaba mirando el boxeo.

»Bueno, al final consiguió que entendiera lo que estaba ocurriendo.

»–¿Sabes una cosa? –me dijo después de haber empezado el curso en la Clínica de Reducción del Estrés–, ahora ya sé lo que nos pasaba. Ahora ya no miramos la tele. Ya no nos sentamos a verla. Ahora salimos al patio. Y, cuando hace buen tiempo, encendemos una hoguera con los vecinos y nos sentamos a charlar. A veces viene otra pareja y nos sentamos mirando el fuego, que me llama mucho la atención. De vez en cuando, alguien hace un comentario, pero es como si estuviesen muy lejos. Entonces me pongo a hacer mis ejercicios de respiración y luego me encuentro mucho mejor. Es mucho mejor que mirar la tele. La relación con mi esposa ha mejorado mucho y lo mismo ha sucedido con la relación con mis hijos».

Sobre el tema de hacer cosas nuevas, Phil también dijo: «Otra cosa de las cosas que saqué del programa fue la siguiente: Antes de las clases era incapaz de hablar en público. Soy muy vergonzoso y, cada vez que lo intentaba, me ponía colorado como un tomate. Siempre he sido una persona muy tímida. No sé lo que pasó durante el curso, pero, a partir de entonces, puedo empezar hablar en público sin problema. ¿Y sabe una cosa? Todo lo que dije me pareció muy bien. Era como si las palabras no salieran de mi boca, sino de mi interior, de mi corazón.

Meditación intensiva y dolor

No es casual que la práctica de la meditación tenga algo que enseñarnos sobre la forma de enfrentarnos al dolor. Durante los últimos 2 500 años, los practicantes de meditación han aprendido muchas cosas sobre el dolor y el desarrollo de métodos para trascenderlo. La práctica intensiva de la

meditación, que puede ser tan dolorosa física y emocionalmente como edificante y liberadora, se ha llevado tradicionalmente a cabo en monasterios y centros de retiro especialmente creados para ello. Imaginémonos lo que puede ser ir a un lugar y pasar siete días, dos semanas, un mes o tres meses con un programa de actividades semejante al de nuestra sesión de día entero (véase el **capítulo 8**). Eso es, precisamente, lo que hacen los asistentes a los retiros de meditación diseñados para ese objetivo. Bien podríamos decir que se trata, de hecho, de un regalo que nos hacemos cuando estamos en condiciones.

Si nos sentamos quietos, en especial con las piernas cruzadas en el suelo, durante largos periodos de tiempo (entre media hora y una hora y, en ocasiones más, si así lo decidimos) y lo hacemos unas 10 horas al día durante días o hasta semanas enteras, el cuerpo puede empezar a dolernos mucho (sobre todo la espalda, los hombros o las rodillas). La mayor parte de las veces, el dolor físico suele disminuir por sí solo, pero sentarnos varios días puede ser muy difícil. Son muchas las cosas que el dolor puede enseñarnos sobre nosotros y el dolor, siempre y cuando estemos dispuestos a colocarnos en ese tipo de situaciones y, sin escapar, enfrentarnos a él, observarlo y aceptarlo. Por encima de todo, aprendemos que es posible trabajar con el dolor, aprendemos que el dolor no es una experiencia estática, sino que está en continuo cambio. También aprendemos que las sensaciones son lo que son y que nuestros pensamientos y sentimientos son algo diferente a nuestras sensaciones. Y asimismo aprendemos que nuestra mente desempeña un papel muy importante en la creación del sufrimiento y que también puede desempeñarlo, por tanto, en la liberación del sufrimiento. Todas esas son las cosas que el sufrimiento puede enseñarnos.

Las personas que asisten a los retiros de meditación se ven inevitablemente obligadas a enfrentarse al dolor físico que aparece durante las largas sentadas. Esto es inevitable durante los estadios tempranos de un retiro. El dolor se deriva de permanecer sentados en posturas inhabituales. También aflora cuando cobramos conciencia de la tensión física que inadvertidamente acumulamos en nuestro cuerpo. Las cualidades de este tipo de dolor se asemejan mucho al amplio espectro de sensaciones que acompañan a situaciones de dolor crónico (como el dolor, el ardor, los episodios de dolor agudo y las sensaciones punzantes en los hombros o la parte posterior de las rodillas). Bastaría, para poner fin al dolor en cualquier momento, con

levantarnos y dar unos pasos, pero si somos meditadores, decidimos quedarnos como estamos y prestar atención al dolor como hacemos con cualquier otra experiencia. Así es como aprendemos a cultivar la calma, la concentración y la ecuanimidad ante cualquier incomodidad. Y esta es una lección que no resulta fácil de aprender. Tenemos que estar dispuestos a enfrentarnos una y otra vez y día tras día al dolor y observarlo, respirar con él, mirar en su interior y aceptarlo. De este modo, la práctica de la meditación acaba convirtiéndose en un laboratorio para explorar el dolor, aprender más sobre él y sobre el modo de adentrarnos, profundizar y familiarizarnos, en suma, con él.

Como hemos visto en el capitulo anterior, investigaciones realizadas recientemente han puesto de relieve en los meditadores expertos una mayor tolerancia al dolor intenso que los novatos porque aquellos, a igualdad de intensidad, consideran las sensaciones de dolor como mucho menos desagradables que estos. También presentan un engrosamiento en regiones cerebrales asociadas a la cartografía de las sensaciones y a la regulación de la expresión emocional a través del cuerpo. Los meditadores parecen ser capaces de desacoplar la faceta sensorial de la experiencia de dolor de las dimensiones emocionales y cognitivas que suelen acompañarla y dan lugar a la experiencia del sufrimiento. Son capaces de considerarlas como meras sensaciones y no tomárselas muy personalmente. Esta diferenciación entre las dimensiones emocional y cognitiva de la experiencia del dolor y su dimensión sensorial suele ir acompañada de una reducción significativa del nivel de sufrimiento asociado a la exposición a una experiencia dolorosa. Esto es algo que vemos a diario en las clases de REBAP.

Los atletas y el dolor

Los corredores de fondo, como los meditadores, conocen perfectamente el dolor autoinducido, y también conocen del poder de la mente para trabajar *con* el dolor y no ser vencidos por él. Los atletas suelen colocarse voluntariamente en situaciones que les generan dolor. Es imposible correr una maratón a toda velocidad sin experimentar dolor. Pocas personas, de hecho, pueden correr una maratón, a la velocidad que sea, sin experimentar dolor.

¿Por qué, entonces, lo hacen? Porque los corredores, como otros atletas, conocen bien la posibilidad de trabajar y hasta trascender el dolor. Cuando, al final de un esprín de 100 m o de una maratón de 42 km, de una ultramaratón, de un triatlón o de una carrera de natación, de bicicleta o cualquier otra cosa, el cuerpo les grita que se detengan debido al dolor metabólico (es decir, al dolor provocado por músculos que no pueden obtener suficientemente rápido el oxígeno que necesitan), el atleta tiene que conectar consigo mismo y decidir, instante tras instante, si afloja el ritmo o encuentra nuevos recursos para trascender lo que una persona normal consideraría su límite absoluto.

De hecho, a menos que se produzca una lesión física importante (que provoque un dolor agudo que nos obligue a detenernos e impedir, de ese modo, lesiones todavía más graves), quien decide retirarse no es el cuerpo, sino la mente. Los atletas pueden verse atormentados por problemas de concentración, miedo, falta de confianza y el reconocimiento de que, durante el entrenamiento y la competición, deberán experimentar cierto dolor. Por ello –entre otras razones– son muchos los atletas y sus entrenadores que, si quieren desempeñarse al máximo de sus posibilidades, deben someterse a un entrenamiento mental tan sistemático como el entrenamiento físico. De hecho, es imposible, según el nuevo paradigma, estar en buena forma física y tener éxito en cualquier tipo de competición sin estar mentalmente en forma. Por ello insistimos tanto en la necesidad de su cultivo simultáneo.

En 1984 tuve la oportunidad de trabajar con el equipo masculino de remo olímpico de los Estados Unidos entrenándolos con las mismas técnicas de meditación que, para enfrentarse a sus problemas de dolor crónico, utilizan los pacientes del programa REBAP. Y, poco importaba que se hallasen en los polos opuestos del espectro de la forma física, porque los atletas de primera categoría utilizaban las estrategias de mindfulness para mejorar su capacidad de enfrentarse al dolor durante el entrenamiento y la competición del mismo modo que, para trabajar con su dolor, lo hacían nuestros pacientes.

A los lectores que tengan problemas lumbares crónicos quizás les interese saber que John Biglow, participante en el equipo de remo de los Estados Unidos en las Olimpiadas de 1984, logró clasificarse como mejor remero estadounidense de ese año pese a un problema lumbar provocado, cinco años antes, por una hernia discal. Después de su lesión y de una grave recaída en 1983, volvió a lesionarse y no podía remar más de cinco minutos seguidos, después de los cuales debía descansar tres minutos antes de seguir remando.

Gracias, sin embargo, al conocimiento de sus propios límites, pudo rehabilitarse hasta poder pedir a su espalda el enorme esfuerzo requerido para participar en una competición de esa índole. Para lograr su puesto como principal remero del equipo olímpico, Biglow tuvo que competir y ganar (en carreras de 2 000 m que duraban unos cinco minutos) a los remeros más fuertes y rápidos de todo el país. Imaginemos la fe, determinación, inteligencia corporal y atención plena necesarias para que alguien con un problema crónico de tal envergadura trabajase en ese objetivo, por no decir nada ya del hecho de lograrlo. Pero el objetivo que se estableció era lo suficientemente importante para mantenerse firme en su propósito durante el arduo, doloroso y solitario camino que había decidido emprender.

Durante las Olimpiadas de 2012 celebradas en Londres, el levantador iraní de pesos superpesados Behdad Salimikordasiabi levantó 545 libras en su primer intento en la modalidad de dos tiempos [también llamada cámara lenta]. Junto a su puntuación en el acontecimiento llamado «arrancada», su puntuación total era tan alta que, por ese simple movimiento, había ganado ya la medalla de oro. Pero, como todavía le quedaban un par de intentos más, el público se volvió loco, impulsándole a romper el récord del mundo, que acababa de establecer su propio maestro y mentor. Después de un primer intento fracasado, declinó seguir, pese a la insistencia del público, el intenso clima del momento y el hecho de que, durante las sesiones de práctica, había levantado pesos mucho más pesados. Posteriormente dijo que había descansado demasiado y que su cuerpo se «había enfriado», imposibilitándole superar el récord mundial y concluyendo que habría muchas más ocasiones para tratar de romperlo. Este es un ejemplo muy claro de alguien que está atento a su cuerpo y, pese al clima emocional (tanto interno como interno) al que se hallaba sometido, fue capaz de reconocer y respetar sus limitaciones del momento. Aunque no todos podamos levantar mucho peso, cada uno de nosotros tiene la misma capacidad de escuchar los mensajes procedentes de su cuerpo y trabajar con ellos en dirección al logro de objetivos globales. Todos somos, en este sentido, atletas de lo posible.

Independientemente de su problema o incapacidad, cada uno de nosotros es capaz de definir objetivos significativos y trabajar inteligentemente en su consecución. Y, aun en el caso de que no lo logremos, el simple intento tendrá efectos fortalecedores y curativos si encontramos sentido en el proceso y trabajamos conscientemente, instante tras instante y día tras día, teniendo en

cuenta nuestras limitaciones, pero sin quedarnos atrapados en ellas. Basta, si tenemos alguna duda en este sentido, con echar un vistazo en Youtube a los vídeos de los atletas en silla de ruedas en carreras locales o en los juegos paralímpicos, un espectáculo que despierta lágrimas de inspiración y admiración.

El dolor de cabeza

Por más que, en ocasiones, lo creamos, la mayoría de los dolores de cabeza continuos, crónicos o graves no son consecuencia de un tumor cerebral ni de otras condiciones patológicas graves. En el caso, sin embargo, de que sea muy intenso o persistente, es muy importante, para descartar la posible presencia de una causa grave, visitar al médico antes de tratar de controlarlo mediante medicación o meditación. Esto es, precisamente, lo que hace el especialista antes de derivar a algún paciente con dolor de cabeza al programa REBAP. La mayoría de los pacientes que acuden con problemas de dolor de cabeza crónico a la Clínica de Reducción del Estrés lo hacen con un diagnóstico de dolor de cabeza tensional, migrañas, o ambos, y se han visto sometidos a un estudio neurológico completo, que suele incluir un TAC, para descartar la existencia de un tumor cerebral.

La mayoría de las personas que llegan a la clínica con dolor de cabeza crónico responde bien a la práctica de la meditación. Recuerdo el caso de una mujer que llegó al programa con una historia de 20 años de migrañas, para la cual tomaba diariamente Cafergot. Hasta entonces, había pasado por numerosas clínicas, sin ningún resultado positivo. Dos semanas después de haber empezado el programa tuvo, sin embargo, por primera vez en 20 años, un periodo de dos días seguidos sin dolor. Luego permaneció libre de migrañas durante todo el curso y mucho tiempo después.

Una anciana comentó recientemente a su clase que la idea de poner la alfombra roja para dar la bienvenida a su migraña le parecía muy apropiada. La próxima vez que sintió la llegada del dolor de cabeza, se sentó a meditar y a «hablar» con su dolor. Dijo cosas como: «Muy bien, aquí estás, pero debes saber que no permitiré que sigas gobernándome. Hoy tengo mucho que hacer y no puedo dedicarte mucho tiempo», un descubrimiento que le resultó muy útil y con el que estaba muy contenta.

Hay un momento del escáner corporal en el que, después de haber recorrido casi todo el cuerpo, el CD sugiere respirar a través de un agujero imaginario ubicado en la zona de la coronilla, semejante al respiradero de las ballenas. La idea consiste en sentir como si nuestra respiración entrara y saliese a través de ese agujero y en permanecer presentes a todo lo que se siente, sea lo que fuere, con plena conciencia y aceptación. Con ello no pretendemos que suceda nada especial, sino tan solo jugar y experimentar.

Son muchas las personas con dolor de cabeza que han utilizado ese «agujero» como válvula de escape de sus dolores de cabeza. Inspiramos y espiramos a través de la parte superior de la cabeza y soltamos toda tensión o cualquier otra sensación que tengamos en esa zona y dejamos que, en la medida de lo posible, salga a través de ese agujero. Está claro que, si no hemos desarrollado la capacidad de concentrarnos a través de la práctica regular de la meditación, esto resulta difícil. Pero si, como parte de nuestro trabajo con el escáner corporal, hemos practicado cotidianamente la respiración de este modo, siempre tendremos, cuando experimentemos síntomas semejantes al dolor de cabeza, la posibilidad de disiparlo fácilmente antes de que acabe convirtiéndose en un auténtico dolor de cabeza. Pues, aunque tengamos un auténtico dolor de cabeza, este método puede ser eficaz atenuando su intensidad, acortando su duración o hasta disolviéndolo. El momento en que llegan a la Clínica de Reducción del Estrés, las personas que suelen tener dolor de cabeza afirman que, a medida que su práctica se estabiliza, se reduce tanto la frecuencia como la intensidad de su malestar.

A medida que nuestra práctica se profundiza, advertimos que el dolor de cabeza no viene de la nada. Hay condiciones identificables que provocan su aparición. El problema es que apenas si conocemos los desencadenantes fisiológicos y que a menudo ignoramos o negamos sus desencadenantes psicológicos o sociales. Ciertamente, las situaciones sociales pueden provocar dolor de cabeza y son muchas las personas, especialmente las que padecen dolor tensional, que son conscientes de esta conexión. Pero también son muchas las que afirman despertarse con dolor de cabeza, o que este aparece cuando todo va bien durante los fines de semana o en otros momentos en que no se sienten especialmente estresados.

Basta con unas pocas semanas de práctica de mindfulness para que esas personas desarrollen una nueva visión sobre sus dolores de cabeza y por qué y

cuándo aparecen. Hay veces en que afirman estar, a pesar de ser fin de semana, mucho más tensos y excitados de lo que suponían. Otras veces advierten la presencia, antes de la emergencia del dolor de cabeza, de un determinado pensamiento o preocupación, algo que puede ocurrir apenas se despiertan o levantan de la cama. Por más inconscientes que seamos de él, un pensamiento ansioso puede tensarnos antes incluso de que nuestros pies toquen el suelo y lo único que, en tal caso, sabemos es que «ya nos hemos despertado con dolor de cabeza».

Hay otra forma de estar atentos cotidianamente a lo largo del día que puede resultarnos muy útil. Nos ayuda a conectar, desde el mismo momento en que nos damos cuenta de que nos despertamos, con nuestro cuerpo y con nuestra respiración. Podemos incluso decirnos, en el momento en que nos despertamos: «Ahora estoy despertando» o «Ahora estoy despierto», y *sentir la sensación que acompaña* al hecho de dirigir la conciencia, antes de moverte y levantarte, a la totalidad del cuerpo, acostado en la cama, durante unas cuantas respiraciones. Entonces puedes dar las gracias por disponer de un día nuevo, lleno de posibilidades completamente ignotas y prepararte para estar abierto y despierto a lo que el nuevo día pueda depararte.

Esta capacidad de descansar simplemente en la conciencia puede llevarnos, con el tiempo, a descubrir conexiones que anteriormente nos pasaban desapercibidas, como darnos cuenta del vínculo existente entre el pensamiento con el que nos despertamos, o una situación que ocurre a primera hora de la mañana, quizás incluso en los primeros minutos, y un dolor de cabeza posterior. Esto puede llevarnos a tratar de romper deliberadamente la cadena de acontecimientos que han provocado el dolor de cabeza dirigiendo la conciencia al pensamiento en el mismo momento en que aparece, verlo como un pensamiento y dejarlo estar. También podemos hacer algo para cambiar nuestra relación con una situación estresante y desagradable y controlar los resultados de nuestros esfuerzos. Y asimismo puede ocurrir que, gracias a la meditación, cobremos conciencia de aquellos momentos y lugares en los que es más probable que tengamos un dolor de cabeza y que, de este modo, podamos identificar factores medioambientales, como la polución, o alergógenos que puedan desencadenar algunos tipos de dolor de cabeza.

El dolor de cabeza crónico puede ser, para algunas personas, una metáfora de todas aquellas facetas de su vida de las que estén desconectadas y estén desequilibradas, como el cuerpo, la familia, el trabajo, el medio ambiente… o

la catástrofe total. ¡Toda su vida puede ser, metafóricamente hablando, un dolor de cabeza! Hay personas que están a diario tan estresadas que les resulta difícil saber de dónde viene su dolor de cabeza. Y, si este es nuestro caso, puede resultar de interés saber que, para empezar, no tenemos que *resolver* ninguno de estos problemas. Lo único que tenemos que hacer es prestar una atención cuidadosa, instante tras instante, y durante todo el día, tengamos o no dolor de cabeza, a lo que realmente está ocurriendo. Dicho en otras palabras, tenemos que aprender a estar más presentes, encarnados, despiertos y conscientes. Con el tiempo, como ya hemos visto, el movimiento de autorregulación ocurre de manera natural, momento en el cual la alostasis se restablece y uno advierte cómo el dolor de cabeza literal y hasta metafórico *se disuelve*. Quizás requiera años trabajar con ese tipo de situación, pero el mismo intento y la disposición a ser pacientes y aceptar dónde estamos pueden mejorar espectacularmente nuestro dolor de cabeza mucho antes de que otros problemas se hayan resuelto.

Las dos historias que presentamos a continuación ilustran el modo en que el dolor crónico de cabeza puede servir, en un determinado momento, como metáfora de la situación vital y del modo en que puede trabajarse para provocar un cambio radical que, en última instancia, no solo nos libre del dolor de cabeza, sino, y mucho más importante todavía, que nos proporcione una comprensión y solucione un problema general.

Fred, de 38 años, llegó a la clínica con un problema de ansiedad asociado a la apnea de sueño, una enfermedad caracterizada por la cesación de la respiración mientras uno duerme. La apnea, en su caso, estaba asociada a su obesidad porque, midiendo menos de 1,80 m, pesaba más de 160 kilos. Además de la ansiedad y la apnea, Fred también sufría de dolor de cabeza. El simple hecho de subirse a un autobús le provocaba dolor de cabeza. Detestaba los autobuses (porque, según decía, «me ponen enfermo»), pero, como no tenía coche, los necesitaba para desplazarse. Vivía con un compañero de apartamento y trabajaba en un concesionario de automóviles. Pesaba tanto que, cuando se acostaba boca arriba, tenía muchas dificultades para respirar. A ello se debía su apnea. El otorrino le dijo que, si no perdía peso de inmediato, tendrían que hacerle una traqueotomía, una perspectiva a la que en modo alguno quería someterse y que le generaba mucha ansiedad. Fue entonces cuando un médico que le aconsejaba perder peso le sugirió que, para

enfrentarse a su ansiedad, asistiera a un programa de la Clínica de Reducción del Estrés.

La primera clase le desagradó tanto que se dijo: «No sé si aguantaré hasta el final, pero lo que sí sé es que ya no volveré más». Cuando decidió participar, no tuvo en cuenta lo que sería estar en un aula con 30 personas más. Siempre se había sentido incómodo en las multitudes y jamás había podido hablar delante de un grupo. Era muy vergonzoso y evitaba instintivamente cualquier situación que pudiese resultarle conflictiva, pero, como me dijo al concluir el programa, algo visceral le llevó a asistir a la segunda clase. Entonces se descubrió diciéndose: «si no lo hago ahora, no lo haré nunca» y «todos tienen problemas porque, de otro modo, no estarían aquí». Así fue como, pese a lo que se dijo durante la primera clase, Fred decidió continuar. Empezó a practicar el escáner corporal la primera semana y enseguida supo que le ayudaría. Según dijo: «Me metí en el tema desde el primer momento», llegando incluso a comentar en clase lo relajante que le había resultado conectar con su cuerpo.

El dolor de cabeza desapareció en el mismo momento en que empezó hacer el escáner corporal. Y esto ocurrió a pesar de que el estrés de su vida estaba aumentando, porque cada vez resultaba más evidente que no estaba perdiendo peso, sino engordando, y que acabaría viéndose obligado a someterse a una traqueotomía. Pero el simple hecho de «relajarse, dejarse llevar por la corriente y disfrutarlo» le permitieron ir en autobús sin sentir náuseas ni dolor de cabeza.

Paralelamente fue convirtiéndose en una persona más asertiva y, cuando su compañero de habitación dejó de pagar su parte del alquiler, pudo pedirle, sin problema alguno, que se marchara, algo que antes le hubiese resultado imposible. Y, a medida que ganaba confianza en sí mismo, Fred empezó también a sentirse corporalmente más relajado. El yoga le preocupaba porque, debido a su peso, no podía realizar muchas posturas. Y aunque, durante el programa, ganó algo de peso, no se sintió deprimido a pesar de que, antes de emprender el programa, engordar unos pocos gramos le sumía en una profunda depresión.

Fred también tenía la presión arterial muy elevada. Antes de emprender el programa, sus valores eran peligrosamente elevados (210/170) y tomaba medicación para mantenerla en torno a 140/95. Al finalizar el programa, su tensión era de 120/70.

Acabaremos diciendo que Fred no sufrió uno, sino dos intentos de traqueotomía en una semana, pero que no tuvieron éxito porque su cuello era tan grueso que no podían mantenerlo intubado.

Cuando volví a verle un mes después de haber finalizado el curso, Fred estaba a dieta y había perdido bastante peso. Seguía con la práctica de la meditación. Jamás, según decía, se había sentido tan seguro. Perder peso había aumentado considerablemente la confianza en sí mismo. Dijo que, por primera vez en muchos años, se sentía feliz y que, con la pérdida de peso, su apnea había disminuido. Y, desde que acabó el curso, solo había tenido un dolor de cabeza.

Laurie era una mujer divorciada de 40 años que se había visto derivada por su neurólogo por sus problemas con la migraña y el estrés laboral. Había sufrido migrañas desde que tenía 13 años, a menudo cuatro veces por semana. Uno de sus síntomas era el de ver luces delante de los ojos, que habitualmente iba seguido de náuseas y vómitos. Y los fármacos que tomaba cuando se medicaba solo atenuaban su dolor de cabeza si los tomaba antes de que el dolor se consolidará, algo que no le resultaba fácil de determinar. En los cuatro meses que precedieron a su llegada a la clínica, los dolores de cabeza de Laurie habían empeorado hasta el punto de que, en varias ocasiones, había tenido que acudir al servicio de urgencias de un hospital.

Durante la cuarta semana del programa solemos pedir a los participantes que, además de continuar con la práctica cotidiana de la meditación, rellenen en casa la Escala de Valoración del Reajuste Social de los doctores Holmes y Rahe. Esta escala, como ya vimos en el **capítulo 18**, es un listado de acontecimientos vitales y la tarea de los pacientes consiste simplemente en señalar los ítems que les sucedieron el año pasado. La lista incluye cosas tales como la muerte del cónyuge, cambios en el estatus laboral, enfermedad de algún familiar, matrimonio, asumir una hipoteca importante, y muchos otros. Cada ítem tiene una determinada puntuación, que es proporcional al estrés que puede generar adaptarse a tal cambio. En las instrucciones que acompañan al test, se dice que una puntuación total superior a 150 significa que uno está sometido a un estrés considerable y debe asegurarse de que está dando los pasos necesarios para adaptarse eficazmente a estas situaciones.

Un día que estábamos tratando este tema en el curso, Laurie tuvo la puntuación más elevada en la escala de acontecimientos de la vida que cualquier otra persona de la clase. Ella y su novio, según nos dijo, habían

decidido comparar una noche sus puntuaciones: ella llegó a los 879 puntos y él, a 700, y, al ver los resultados, ambos se echaron a reír y pensaron que debían ser más fuertes de lo que creían porque «es un auténtico milagro que sigamos vivos». Laurie sabía que, en lugar de reír, deberían haberse echado a llorar, pero interpretó la risa como una buena señal, una respuesta sana.

La vida de Laurie se hallaba, en esos momentos, dominada por el miedo a que su exesposo tratase de matarla cosa que, según dijo, ya había intentado. Además de eso, sus dos hijos habían resultado heridos en un accidente leve de automóvil y estaba viviendo una temporada laboralmente muy estresante.

Desempeñaba un cargo de ejecutiva media en una empresa que estaba experimentando grandes transformaciones que hacían que todos los empleados se sintieran inseguros y sometidos a una gran presión, una situación que se veía agravada por el hecho de que ella, su novio y su exmarido trabajaban en la misma empresa.

En la quinta clase dijo que, durante esa semana, había visto las «luces» que solían preceder a sus migrañas (el llamado «pródromo»). Por vez primera, sin embargo, en esa ocasión había sido consciente de ellas apenas se presentaron. Se trataba de unas pocas luces, no del despliegue habitual que solía significar que el dolor de cabeza estaba a menos de una hora, momento en el cual, según dijo, «ya sería imposible de detener». En ese mismo momento decidió tomarse una pastilla e ir a la cama para hacer el escáner corporal pensando que quizás, de ese modo, podría evitar tomar las tres pastillas que, para controlar farmacológicamente el dolor, solía tomar varias horas antes.

Laurie estaba orgullosa de haber podido detener, por vez primera desde que era niña, un dolor de cabeza sin llegar a tomarse las tres pastillas preceptivas que solía. Hizo el escáner corporal, se durmió y despertó completamente nueva, atribuyendo el éxito a dos cosas. En primer lugar, creía que la práctica de la meditación realizada durante las semanas anteriores la había ayudado a cobrar más conciencia de su cuerpo y de lo que estaba sintiendo. Por ello había podido hacer el escáner corporal, dormirse y apreciar los primeros signos de advertencia de la migraña varias horas antes del desencadenamiento de un ataque completo y hacer algo al respecto. En segundo lugar, ahora que reconocía los primeros signos de advertencia podía hacer algo al respecto. Al menos, contaba con una alternativa a tomar un medicamento para tratar de controlar el dolor. Había descubierto un modo nuevo de enfrentarse al

desencadenamiento de un dolor de cabeza inminente apelando, para regularlo, a sus propios recursos internos y a la práctica de mindfulness.

Laurie siguió libre del dolor de cabeza las cuatro semanas siguientes, aunque su vida seguía siendo un auténtico caos. Colgó el problema de los nueve puntos en la pared de su oficina y, en lugar de reaccionar a los estresores, trató de darles una respuesta.

Durante la semana que siguió al programa, Laurie experimentó otra migraña. Le sobrevino la víspera del Día de Acción de Gracias y continuó durante todo el día siguiente. Pese a estar más tiempo en el cuarto de baño que con su familia, Laurie no permitió que la llevaran al servicio de urgencias del hospital. Pues aunque todos insistían en llevarla al hospital, ella quería estar con sus hijos que habían ido a pasar el día con ella. Le parecía terrible sentirse tan mal el único día que podía verlos.

Cuando, a la mañana siguiente, la vi, estaba pálida, angustiada y temerosa. Según me dijo, después de los excelentes resultados que había tenido durante todo el curso, se sentía «fracasada». Había creído que, si era capaz de mantenerse libre del dolor de cabeza, su médico le quitaría el Inderal, pero ahora se daba cuenta de que «debía olvidarse por completo de esa posibilidad». Y, lo que todavía era peor, se sentía fracasada porque ignoraba cuál había sido el desencadenante del ataque. Según dijo, no se había sentido estresada por la perspectiva de la proximidad del Día de Acción de Gracias, sino que, muy al contrario, había estado deseando su llegada. A medida, sin embargo, que iba hablando de lo ocurrido los días anteriores, fue dándose cuenta de que la fiesta de ese año tenía, para ella, un significado muy especial y que había alentado expectativas más elevadas de lo habitual debido a la visita de sus hijos, a los que apenas si veía. Y también recordó que el martes, antes de la llegada del ataque en toda su virulencia, había visto, sin registrarlas conscientemente, las luces que jalonaban el pródromo. Se acordó de que su novio le preguntó qué iba a hacer para cenar y ella dijo «No sé. No puedo pensar. Tengo la mente en blanco».

Posiblemente este fuese, para ella, el punto de inflexión. Se trataba de una señal con la que su cuerpo le advertía de la llegada de una migraña. Pero, en esta ocasión, el mensaje, por la razón que fuese, no llegó a su destino. Más tarde dijo que, probablemente, había estado demasiado preocupada, acelerada y cansada para escuchar su cuerpo, aun cuando había tenido la experiencia

exitosa de haber podido cortocircuitar el último emprendiendo, al escuchar las primeras señales de advertencia, una acción inmediata.

Apenas se le pasó el disgusto, se dio cuenta de que ese terrible dolor de cabeza no suponía ningún fracaso. Solo ponía de relieve las desventajas de estar desconectada de los mensajes procedentes de su cuerpo. Entonces empezó a darse cuenta de que la expectativa de controlar, en cuatro semanas, un problema que llevaba arrastrando los últimos 27 años era desmesurada, especialmente dadas las circunstancias por las que su vida estaba atravesando.

Sin generalizar, sin embargo, este dolor de cabeza y convertirlo en un fracaso, Laurie pudo ver que ese dolor de cabeza en ese momento concreto estaba enseñándole algo que no había acabado de entender y que podía resultarle muy útil. Estaba enseñándole que necesitaba darse cuenta de que se estaba acercando a un momento especialmente crítico de su vida, en el que confluían un juicio, problemas laborales y el enfado con su exmarido. El dolor de cabeza estaba enseñándole que las presiones no desaparecen por el simple hecho de que se acerque una fiesta. De hecho, fue ella quien convirtió la fiesta en una situación emocionalmente cargada que le generó expectativas y deseos –no, por inconscientes, menos intensos– de que las cosas debían discurrir de un determinado modo.

Y, lo que es todavía más importante, el dolor de cabeza estaba enseñándole que, en ese momento concreto de su vida, no podía permitirse el lujo de ignorar los mensajes que su cuerpo le enviaba. Tenía que escucharlos y prepararse, con los primeros signos de advertencia, para dejar de hacer lo que estuviese haciendo, seguir meditando y emprender de inmediato el escáner corporal. Eso era lo que, en ese momento, exigía de ella la catástrofe total de su vida. De nada le serviría, si esperaba una mayor armonía en su vida y liberarse así, tanto literal como metafóricamente, de sus dolores de cabeza, hacer cualquier otra cosa.

24. TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL: TÚ NO ERES TU SUFRIMIENTO… PERO PUEDES HACER MUCHO PARA SANARLO

El cuerpo no posee el monopolio del sufrimiento. El dolor emocional, el dolor de nuestro corazón y el dolor de nuestra mente son mucho más dañinos y habituales que el dolor físico. Son muchas las formas que puede asumir este tipo de dolor. Por una parte, está el dolor de la autocondena, es decir, el dolor que sucede cuando nos culpamos por algo que hicimos o dejamos de hacer, o cuando nos sentimos estúpidos, indignos y desconfiamos de nosotros. Por otra parte, también está el dolor de la culpa, el dolor generado por haber causado daño a otra persona, un dolor que combina la culpa y el remordimiento. También hay que mencionar el dolor derivado de la pérdida, del duelo, de la humillación, de la vergüenza, de la desesperación y de la impotencia. Y todos llevamos también, en lo más profundo de nuestro corazón y de nuestro cuerpo, un dolor emocional que nos acompaña, durante la mayor de nuestra vida, en forma de una carga pesada y secreta que, en ocasiones, nos ocultamos a nosotros mismos.

También podemos, como hicimos con el dolor físico, prestar atención al dolor emocional y emplear su energía para crecer y sanar. La clave consiste en abrir un espacio para nuestro sufrimiento, darle la bienvenida, observarlo sin pretender cambiarlo, familiarizarnos con él e invitarlo a estar presente o, dicho en otras palabras, acompañarlo del mismo modo en que acompañamos a un síntoma, al dolor físico o a un pensamiento que aparece súbitamente.

No es fácil señalar la importancia de cambiar de perspectiva y aceptar, cuando aparece el dolor emocional, el momento presente, ocurra lo que ocurra. Si, como sucede con los pacientes que han pasado por nuestra clínica, nos asusta una urgencia médica que nos lleva a la unidad de cuidados

intensivos, nos avergonzamos y enfadamos porque la policía ha llamado a nuestra puerta y nos ha sacado en mitad de la noche de nuestra casa en contra de nuestra voluntad, o estamos frustrados y deprimidos porque un nuevo médico se ha negado a recetarnos un medicamento que, desde hacía años, nos prescribían rutinariamente, lo importante es estar dispuestos a cultivar mindfulness *en ese mismo instante* o inmediatamente después. Cobrar conciencia de lo que aparece *mientras* estamos experimentando dolor resulta esencial para trabajar con nuestras emociones.

Obviamente, todos tenemos la tendencia natural a eludir, en la medida de lo posible, las sensaciones de dolor y protegernos para no vernos arrastrados automáticamente por las oleadas de la emoción. En cualquiera de esos casos, estamos demasiado preocupados y nuestra mente demasiado agitada como para recordar la necesidad de mirar directamente, en ese mismo instante, con ojos de totalidad. Es muy interesante, pues, dejar de ser víctimas de nuestras reacciones y aprender a ver nuestros problemas (independientemente de los que sean y de su intensidad) como oportunidades para responder de un modo nuevo. Tengamos en cuenta que el daño provocado por la negación, la evitación de nuestros sentimientos o el hecho de perdernos en ellos no hace más que enmarañar nuestro sufrimiento.

El dolor emocional, como el dolor físico, es un mensajero que trata de decirnos algo. Conviene, por tanto, reconocer nuestros sentimientos, al menos para nosotros. Tenemos que afrontarlos y experimentarlos con toda su fuerza. No hay otra forma de trascenderlos. Ignorarlos, negarlos, reprimirlos o sublimarlos no hace más que intensificarlos, lo que obstaculiza su resolución y el restablecimiento de la paz. Y si, por el contrario, inconscientes de lo que hacemos, los exageramos, los dramatizamos y nos preocupamos por la inquietud que nos generan y las historias que, al respecto, nos contamos para validar su existencia, persisten y nos dejan atrapados en pautas que pueden durar la vida entera.

Aun en medio de la tortura y agonía del duelo o la ira, del incesante remordimiento de la culpa, de la ciénaga estéril de la tristeza y el daño y de las acometidas del miedo, podemos estar atentos y saber que, en ese momento, estamos sintiendo dolor y que el dolor se experimenta *así*, que estamos sintiendo ira y que la ira se experimenta *asá*, y que estamos sintiendo culpa, tristeza, daño, miedo, confusión, etcétera, y que todas esas cosas se experimentan *de otro modo*.

Por más extraño que pueda parecer, el *conocimiento* intencional de nuestros sentimientos en momentos de sufrimiento emocional encierra, en sí mismo, las semillas de la curación. Como ya vimos en el caso del dolor físico, la parte de nosotros que puede *conocer* nuestros sentimientos, que ve claramente lo que son y que puede aceptarlos en el mismo momento en que ocurren, independientemente de lo que sean, con toda la intensidad y bajo los múltiples disfraces con que se presenten (como la confusión, la rigidez o la alienación), se deriva de una perspectiva ajena a nuestro sufrimiento y no se ve afectada, en consecuencia, por las tormentas que aquejan a nuestro corazón y nuestra mente. La tormenta aún deberá seguir su curso y deberemos sufrir su paso, pero cuando nuestra conciencia abraza ese dolor, se despliega de manera diferente. Del mismo modo que el cielo es el escenario en el que se despliega el clima, la conciencia es lo que sostiene el dolor –su contenedor, por así decirlo– y no se ve, en consecuencia, afectada por el dolor.

Cuando somos conscientes de ella, la tormenta no es algo que nos suceda y podamos, en consecuencia, sustraernos a su influjo, como si fuésemos víctimas de una fuerza exterior. Cuando la sostenemos en nuestra conciencia, estamos asumiendo la responsabilidad de experimentar lo que, en ese momento, estamos sintiendo, porque esto es lo que, ahora mismo, está apareciendo en nuestra vida. Esos momentos de dolor deben ser vividos tan plenamente como cualquier otro y, aunque pocos estaríamos dispuestos a aprender voluntariamente sus lecciones, son muchas las cosas que pueden enseñarnos. El establecimiento de una relación consciente con nuestro dolor, mientras está ahí, nos permite dejar de ser sus víctimas y empezar a comprometernos plenamente con nuestras emociones.

Y, aun en el caso de que el dolor sea tan intenso que no podamos advertir ni cobrar conciencia del escenario mayor en el que ocurre, el hecho de prestar atención a la emoción nos permite ver y abrazar nuestros sentimientos con cierta sabiduría. La intensidad del dolor puede ser la misma, pero cuando nos preguntamos quién está sufriendo y observamos el modo en que nuestra mente se debate entre el rechazo, la protesta, la negación, la queja, la fantasía, el daño y la generación de todo tipo de historias al respecto, el filo del sufrimiento no resulta tan hiriente.

Mindfulness nos permite ver con más claridad la naturaleza de nuestro dolor y las historias que, a partir de él, elaboramos. A veces nos ayuda a trascender la confusión, los sentimientos heridos y los trastornos emocionales generados

por exageraciones, interpretaciones equivocadas y el deseo de que las cosas sean de un determinado modo. Trata, la próxima vez que atravieses un periodo de sufrimiento, de escuchar una voz interior que pueda estar diciéndote «¿No te parece interesante? ¿No te parece sorprendente lo que un ser humano puede tener que atravesar? ¿No es asombroso el dolor y sufrimiento que puedes crear y en el que puedes quedarte atrapado?». Al tratar de escuchar, dentro de nuestro corazón y de nuestro dolor, una voz serena y clara, estamos recordándonos la necesidad de observar con atención y cierto desapego el despliegue de nuestras emociones. Podemos descubrirnos preguntándonos cómo se solucionarán finalmente las cosas y acabar dándonos cuenta de que no lo sabemos y que no nos queda más remedio que esperar y observar. Pero no cabe la menor duda de que, tarde o temprano, habrá una solución, que lo que estamos experimentando es como la cresta de una ola y de que, como ella, no puede permanecer indefinidamente arriba y, en algún momento, deberá caer. Y también sabemos que lo que hagamos mientras nos hallamos en la cresta de la ola influirá en su conclusión. Si, por ejemplo, se trata de un ataque de ira, podemos decir o hacer algo que dañe profundamente a otra persona, con lo cual habremos complicado el sufrimiento de ese momento y tal vez hayamos alejado su solución más de lo que desearíamos. Quizás, en momentos de dolor emocional como ese, deberíamos aceptar que no sabemos cómo se desarrollarán cosas en el momento presente y empezar, partiendo de esa aceptación, el proceso de sanación.

Es fácil advertir, aun mientras estamos sintiéndolo, que parte de nuestro sufrimiento se deriva de la no aceptación, del rechazo de lo que está ocurriendo, de lo que alguien ha dicho o hecho, de nuestro deseo de que las cosas sean diferentes, más en consonancia con nuestro deseo y más bajo nuestro control. Quizás nos gustaría tener una segunda oportunidad. Quizás querríamos volver atrás y decir o hacer algo distinto a lo que dijimos o hicimos. Quizás estemos sacando conclusiones precipitadas antes de conocer toda la historia y sintiéndonos innecesariamente dañados debido a nuestra reacción prematura. Aunque habitualmente giran en torno a unos pocos temas básicos, son muchas las cosas que pueden hacernos sufrir.

Si, mientras nos hallamos sumidos en una tormenta emocional, prestamos atención, podemos descubrir que no queremos aceptar las cosas como son, independientemente de que nos gusten o nos desagraden. Quizás la parte de nosotros que vea esto se haya reconciliado ya, de un modo u otro, con lo que

está ocurriendo, o con la situación en la que nos encontramos. Quizás esa misma parte reconozca que nuestros sentimientos todavía deben desplegarse, que no están dispuestos a aceptar la situación ni a tranquilizarse y que tampoco hay, en ello, nada de malo. Nuestra mente tiende a rechazar las cosas como son, especialmente en lo que tiene que ver con *mi* dolor, *mis* problemas y *mi* sufrimiento, del mismo modo que hacemos cuando practicamos la meditación. Y esto, como bien señaló Einstein (véase el **capítulo 12**), nos deja atrapados en nuestra identificación con la sensación de identidad separada que nos despoja de la capacidad de ver claramente y de sanar, precisamente, cuando más lo necesitamos.

Si, durante el proceso de despliegue de nuestro dolor, aflora de manera espontánea una comprensión, observémosla simplemente. No nos condenemos prematuramente por no poder aceptar las cosas como son o por tener dificultades en conectar con una totalidad mayor. Eso sería más pensamiento y un pensamiento, todo hay que decirlo, crítico, romántico e idealista. Lo que, en tales momentos, necesitamos es sentir lo que hay, atravesar ese proceso descansando del mejor modo posible, por más largo que pueda ser, en la conciencia y observando con ecuanimidad lo que hacen nuestros pensamientos y nuestras emociones. Quizás la falta de disposición a aceptar lo que ocurre sea completamente apropiada a ese momento. Quizás nos sintamos amenazados por una calamidad o una amenaza inminente, quizás hayamos sufrido una importante pérdida, o quizás hayamos incurrido en un error del que estamos arrepentidos y que no estamos dispuestos a «simplemente aceptar».

La aceptación, como ya hemos visto en el **capítulo 2**, no significa que lo que ocurre tenga que *gustarnos*, o que debamos resignarnos pasivamente. Aceptar no significa capitular ni rendirse. La aceptación, en el sentido en que estamos utilizando aquí ese término, significa la disposición a admitir el simple hecho de que lo que ha ocurrido, ya ha ocurrido y se encuentra, por tanto, en el pasado. La aceptación, con frecuencia, llega a su debido tiempo, cuando pasa la tormenta y el viento amaina. Pero la sanación que sigue a la devastación solo depende de nuestra capacidad de estar despiertos, del modo en que nos enfrentemos a la tormenta y de la atención con que podamos observarla, mientras se despliega, por más embravecida que parezca.

Son muchas y muy profundas las comprensiones que puede proporcionarnos la capacidad de contemplar atentamente nuestro dolor emocional mientras ocurre. Una de las principales es la inevitabilidad del cambio, la percepción

directa de que, nos guste o nos desagrade, *la naturaleza básica de las cosas y de las relaciones es la provisionalidad*. Esto es algo que ya vimos en el caso del dolor físico cuando observábamos los cambios de su intensidad y los altibajos de las diferentes sensaciones, y aun del cambio de sensación, como a veces ocurre, de una parte a otra del cuerpo. Y el mismo cambio podemos advertir también en nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes hacia el dolor.

Resulta difícil no advertir, cuando observamos atentamente, en el mismo instante en que lo experimentamos, nuestro sufrimiento emocional, la turbulencia que afecta a nuestros pensamientos y a nuestras emociones que van y vienen, aparecen y desaparecen y se modifican a gran velocidad. En momentos de gran estrés, podemos advertir la recurrencia de pensamientos y sentimientos que se repiten con implacable frecuencia. Son pensamientos que van y vienen, una y otra vez, obligándonos a revivir lo que ocurrió y a preguntarnos cómo pudo haber ocurrido, o si pudimos haber hecho algo de manera diferente. Podemos descubrirnos culpándonos a nosotros o a otras personas, reviviendo una y otra vez una determinada situación, o preguntándonos qué nos deparará el futuro o en qué nos convertiremos.

Pero si, en tales momentos, estamos atentos y prestamos la debida atención, advertiremos también que aun esas imágenes, pensamientos y sentimientos recurrentes tienen un comienzo y un final y que son como olas que aparecen, crecen y acaban desvaneciéndose en nuestra mente. Y también veremos que nunca son exactamente iguales. Cada una de esas olas es diferente a la anterior.

También podemos advertir el cambio que afecta a la intensidad de nuestros sentimientos. En un determinado momento, podemos estar experimentando un dolor lacerante, luego una aflicción y una furia muy intensas, después miedo y, finalmente, agotamiento y un dolor sordo… y hay también momentos en los que podemos llegar incluso a olvidar que sufrimos. Al advertir tales cambios en nuestro estado de ánimo, podemos llegar a entender que nada de lo que experimentamos es permanente y que, como sucede con nuestra respiración, la intensidad del dolor no es constante, sino que se modifica, va y viene y experimenta altibajos.

La parte de nosotros que permanece atenta solo ve lo que ocurre instante tras instante. No rechaza lo malo, no condena a nada ni a nadie, no quiere que las cosas sean diferentes y ni siquiera se siente molesta. La conciencia, como

un campo de inteligencia compasiva ubicado en nuestro corazón, lo acepta todo y proporciona un remanso de paz en mitad de la confusión, como la madre que, para el niño preocupado, es una fuente de paz, compasión y perspectiva. La madre sabe que lo que ahora preocupa a su hijo pasará, de modo que le consuela, reconforta y tranquiliza.

Durante el cultivo de mindfulness a nuestro corazón, dirigimos hacia nosotros una compasión parecida. Hay veces en que necesitamos cuidar de nosotros como si la parte que sufre fuese hijo nuestro. ¿Por qué no mostrar, mientras nos abrimos al dolor, compasión, bondad y simpatía hacia nuestro propio ser? Tratarnos con la misma amabilidad con que tratamos a alguien que sufre constituye, en sí mismo, una forma especial de meditación sobre la sanación. Esa es una forma de cultivar la bondad y la compasión que carece de límites.

MEDITACIÓN, «¿CUÁL ES MI CAMINO?»

Una de las principales fuentes de sufrimiento de nuestra vida es la insistencia en querer que las cosas sean como queremos. Por eso, cuando las cosas ocurren de un modo que nos gusta, estamos contentos y, cuando no suceden como esperamos o planificamos, tendemos a sentirnos frustrados, enfadados, heridos o infelices o, dicho en otras palabras, sufrimos.

Lo paradójico es que, por más que queramos que las cosas discurran a nuestro modo, a menudo ignoramos cuál es ese modo. Y, en el caso de que logremos lo que queremos, luego queremos algo más. Para sentirse satisfecha y feliz, la mente siempre busca cosas nuevas. Por más relativamente tranquilas y satisfactorias que sean, rara vez se siente satisfecha mucho tiempo con las cosas como son.

Cuando los niños se enfadan porque no pueden tener lo que acaban de ver, solemos decirles: «No puedes tenerlo siempre todo». Y, cuando nos preguntan «¿Por qué?», respondemos: «¡Porque no!», o «Ya lo entenderás cuando seas mayor». Pero este no es más que un engaño, porque la verdad es que la conducta de los adultos no prueba que entendamos la vida mucho mejor que nuestros hijos. Nosotros también queremos que las cosas discurran a nuestra manera. Lo único que cambia son los objetos que queremos. ¿No nos enfadamos acaso como ellos cuando las cosas no salen a nuestro modo? Su

puerilidad nos hace sonreír o enfadarnos, dependiendo de nuestro estado de ánimo… pero quizás lo único que ocurre es que nosotros hemos aprendido a ocultar mejor nuestros sentimientos.

Conviene, si queremos salir de la trampa de vernos siempre motivados por nuestros deseos, que, de vez en cuando, nos preguntemos: «¿Y cuál es mi modo?» «¿Qué es lo que realmente quiero?» «¿Sabría reconocerlo en el caso de que lo tuviese?», o «¿Debo tenerlo, para ser feliz, todo bajo mi control?».

También podríamos preguntarnos: «¿Está todo bien?» «¿No será que *no veo* las cosas como son, porque mi mente sigue llena de ideas de lo que tengo o de lo que, para poder ser feliz como un niño, tendría que desembarazarme?». O, de no ser ese el caso, podríamos preguntarnos: «¿Qué pasos concretos debería dar, viendo mi infelicidad actual, que me ayudaran a alcanzar una mayor paz y armonía en mi vida?» «¿Qué decisiones tendría que tomar para descubrir cuál es mi camino? «¿Tengo el poder de dirigir mi destino, o estoy condenado a vivir el resto de mi vida sin poder experimentar la felicidad o la paz, debido al rumbo establecido por decisiones que tomé hace décadas, cuando era joven, estúpido, ciego, inseguro o incapaz de prestar atención?».

Si, durante nuestra práctica meditativa, nos preguntamos cuál es nuestro camino, descubriremos la manera más rápida de volver al momento presente. Tratemos, pues, de formularnos la pregunta «¿Cuál es, ahora mismo, mi camino?». Esbocemos la pregunta, formulémosla claramente de vez en cuando en nuestro interior y escuchemos la respuesta que entonces sale de lo más profundo de nuestro corazón. «¿Cuál es mi camino? ¿Cuál es mi camino?».

La mayor parte de los pacientes de la Clínica de Reducción del Estrés no tardan en descubrir que su camino es la vida tal como están viviéndola. ¿Acaso podría ser de otra manera? También se dan cuenta de que su dolor no es necesariamente un enemigo, sino que forma parte de su camino y de que una parte, al menos (cuando no todo), de su dolor emocional se deriva de sus acciones u omisiones y es, por tanto, potencialmente manejable. Viendo con ojos de totalidad, se dan cuenta de que ellos no son su sufrimiento, como tampoco son sus síntomas, su dolor físico ni su enfermedad.

Estas comprensiones no forman parte de ninguna filosofía abstracta, sino que tienen consecuencias muy prácticas. Nos permiten hacer algo con nuestro sufrimiento emocional ahora mismo en la unidad de cuidados intensivos, en la furgoneta de la policía, en la consulta del médico, en el trabajo, o en cualquier

otro lugar en el que nuestra vida asuma un giro inesperado y súbitamente nos encontremos en territorio desconocido y ante la emergencia, en nosotros o en los demás, de emociones muy fuertes. Asumir, en tales momentos, la responsabilidad de nuestra mente nos abre la puerta de lo que parecían las cárceles infranqueables del miedo, la desesperación o la desconfianza. Esas puertas para salir del sufrimiento se abren en el mismo instante en que nos damos cuenta de que nuestro camino es «este», la vida que estamos viviendo, la única que tenemos. Cuando estamos dispuestos a ver las cosas de este modo, podemos aceptar plenamente nuestra vida tal como es, en este mismo instante, independientemente de los detalles concretos. En este momento, al menos, lo que está ocurriendo es lo que está ocurriendo. El futuro es desconocido y lo que sucedió ya ha pasado.

Al caer en el presente tal cual es, asentados en la conciencia y en la aceptación y arraigados en algún grado de tranquilidad y visión clara, nos tornamos menos susceptibles a los sentimientos de miedo y desesperanza que, en tales momentos, suelen presentarse. Desde el centro mismo del dolor, podemos dar pasos que nos acerquen a nuestra integridad y sanación.

Sugerir que tal curso de acción es, al mismo tiempo, posible y práctico no implica, en modo alguno, minimizar nuestro dolor y nuestro sufrimiento, porque ambos siguen siendo muy reales. Lo que implica, muy al contrario, es saber que, aunque los trastornos emocionales vayan y vengan y los sentimientos negativos pesen sobre nosotros, también sabemos, porque lo estamos viviendo, que nuestra fortaleza y nuestra capacidad de crecer, realizar cambios y superar nuestras heridas y pérdidas más profundas no dependen del azar ni de fuerzas exteriores. Todo ya está aquí, en nuestro corazón, en este preciso instante.

El enfrentamiento centrado en los problemas y el enfrentamiento centrado en la emoción

El primer paso para trabajar atentamente con nuestras emociones consiste en el reconocimiento de lo que estamos pensando y sintiendo en el momento presente. Y, para ello, es útil detenernos y, aunque solo sea durante breves periodos de tiempo, *sentarnos con el dolor*, respirarlo o sentirlo, sin pretender explicarlo, cambiarlo ni hacerlo desaparecer. Eso, en sí mismo, sosiega y estabiliza nuestra mente y nuestro corazón.

Conviene recordar, volviendo a lo dicho en el **capítulo 12**, la necesidad de contemplar nuestra situación con ojos de totalidad. Desde una perspectiva sistémica, son dos los elementos que componen el dolor emocional. Por una parte, está el dominio de los *sentimientos* y, por la otra, el dominio de la situación o del *problema* que se encuentra en la raíz de esos sentimientos. Permaneciendo con nuestro dolor, podemos preguntarnos si es posible considerar nuestro estado emocional como algo separado de los detalles de lo que sucedió o está sucediendo. Y es posible, si diferenciamos ambos factores, marcar el rumbo que hay que seguir para llegar a una solución eficaz del problema, incluidos nuestros sentimientos. Si, por el contrario, no los diferenciamos y el dominio de los sentimientos se funde –hasta el punto de confundirse– con el dominio del problema, no podremos ver con claridad, ni saber cómo actuar con decisión. Esa confusión solo genera dolor y sufrimiento.

El enfrentamiento centrado en el problema empieza dirigiendo nuestra atención al aspecto problemático de la situación que estemos experimentando. Preguntémonos si estamos considerando el problema, en toda su amplitud, como algo diferente de nuestros sentimientos al respecto. Luego preguntémonos si podemos hacer algo que contribuya a corregir y resolver las cosas en el dominio del problema. Y si, en tal caso, el problema nos resulta demasiado grande como para poder trabajar con él, dividámoslo en fragmentos más manejables. Luego actuemos, es decir, *hagamos algo*. Escuchemos y confiemos en nuestra intuición, en nuestro corazón. Quizás, de este modo, podamos corregir el problema o reducir la magnitud del daño.

Y, si hay ocasiones en las que parece que no podemos hacer absolutamente nada, entonces no hagamos nada. *¡Ejercitemos la no acción!* Descansemos simplemente en la conciencia de las cosas tal como son. De este modo, podremos emplear nuestra comprensión de la no acción para permanecer plenamente atentos a lo que hay en esos instantes. Este enfoque, que consiste simplemente en permanecer con lo que está desplegándose en el campo de nuestro corazón, es tan respuesta como cualquier otra… y hay que decir que, a veces, es la mejor de las respuestas.

Actuar con plena atención, independientemente de lo que hagamos o dejemos de hacer, es una forma de dejar atrás el pasado. La acción presente modifica las cosas lo que, a su vez, influye en el problema. Esta forma de proceder –denominada, en ocasiones, *enfrentamiento centrado en el*

problema– puede ayudarnos a funcionar eficazmente pese a las intensas reacciones emocionales que se desencadenen e impedir, a su vez, que las cosas empeoren.

También podríamos, de manera parecida, dirigir nuestra atención hacia lo que estamos sintiendo. Tratemos de ser conscientes de la fuente de nuestro sufrimiento. ¿Se deriva de la culpa, del miedo o de la pérdida? ¿Cuáles son los pensamientos que atraviesan nuestra mente? ¿Son exactos? Podemos observar con total aceptación el despliegue de pensamientos y sentimientos, considerándolos como una tormenta o una ola que tiene una estructura y una vida propia? ¿Influyen en nuestro juicio y en la capacidad de ver con claridad? ¿Nos dicen que hagamos algo que sabemos que puede empeorar las cosas todavía más? Dirigir nuestra atención al dominio de los sentimientos forma parte de lo que, en ocasiones, se denomina *enfrentamiento centrado en la emoción*. Como ya hemos visto, el simple hecho de contemplar con plena atención la tormenta influye en el modo en que discurre y nos ayuda a enfrentarnos a ella. Un paso adicional de ese proceso se produce cuando podemos contemplar otras formas diferentes de ver y estar con nuestros sentimientos, cuando podemos sostenerlos a ellos y a nosotros en el mismo abrazo amoroso, como si fuésemos un padre abrazando compasivamente a su hijo, con un corazón lo suficientemente grande como para asumir, en medio del dolor y el sufrimiento (sea cual fuere el disfraz que asuman), una visión más inclusiva y bondadosa y una perspectiva más amplia de nosotros mismos.

Veamos ahora un ejemplo que combina el enfrentamiento centrado en el problema y el enfrentamiento centrado en la emoción y consideremos el modo en que podemos utilizarlos simultáneamente:

> Hace ya muchos años, estaba subiendo una montaña en el oeste de Maine con mi hijo Will durante la primavera de sus 11 años. Nuestras mochilas eran muy pesadas, empezaba a anochecer y se aproximaba una tormenta. Nos hallábamos a mitad de camino de una serie de elevados repechos y nos costaba mucho avanzar debido, fundamentalmente, al peso. En un determinado momento, nos descubrimos agarrados a un arbolillo que crecía entre las rocas. Viendo entones el valle que se extendía a nuestros pies y las nubes de tormenta que se acercaban, nos asustamos. No teníamos claro cómo continuar y subir el siguiente repecho. La verdad es que parecía que, en cualquier momento, uno de los dos podía resbalar y caer. Will temblaba, muerto de miedo, y yo, por mi parte, no quería seguir adelante.
>
> Teníamos tanto miedo como vergüenza. Ninguno de los dos quería admitir que estaba asustado, pero eso era, de hecho, lo que ocurría. Yo solo veía dos alternativas: seguir temerariamente adelante, o escuchar y hacer caso a nuestros sentimientos. Y, cuanto más se acercaba la tormenta, más intensa parecía la voz de nuestros sentimientos de incertidumbre y miedo. Entonces decidimos aferrarnos al

árbol, conectamos deliberadamente con nuestra respiración y nos quedamos ahí, en mitad del camino de ascenso, sin saber qué hacer.

Y, cuando así lo hicimos, nos tranquilizamos un poco y pudimos pensar con más claridad. Barajamos las alternativas que teníamos, hablamos de nuestro deseo de llegar a la cumbre, de no querer asumir que nuestro miedo estaba «derrotándonos», pero sopesando también la sensación de peligro y vulnerabilidad que, en ese momento, nos dominaba. No tardamos mucho en decidir escuchar a nuestros sentimientos y desistir de nuestro intento. Entonces descendimos cuidadosamente hasta encontrar un lugar en el que refugiarnos en el mismo momento en que el viento y la lluvia empezaban a azotar con más fuerza. Pasamos la noche calentitos en nuestro refugio, contentos de haber decidido hacer caso a nuestros sentimientos. Pero todavía queríamos alcanzar la cima; en realidad, lo deseábamos más que nunca, no fuésemos a quedarnos con la sensación de que nuestro miedo nos había impedido alcanzar la cumbre.

Por ello, al día siguiente esbozamos, mientras desayunábamos, una estrategia, dividiendo el problema en fragmentos más manejables. Decidimos tomar cada fase del camino tal como se nos presentara y llegamos a la conclusión de que nos resultaría muy difícil subir cargados con las mochilas. También estuvimos de acuerdo en que no sabíamos lo que podría ocurrir y si acabaríamos llegando a la cima, pero que, en cualquier caso, íbamos a intentarlo enfrentándonos a los problemas a medida que se presentaran.

Como las rocas estaban muy resbaladizas debido a la lluvia, lo que dificultaba más todavía el ascenso, decidimos ir descalzos, para ver si eso aumentaba nuestra adherencia al suelo, como así ocurrió. Subimos mientras las mochilas no nos molestaban y, cuando llegamos de nuevo a la zona de los repechos, tuvimos la impresión de que la mochila de Will era demasiado grande y pesada para él ya que, cuando trataba de buscar un hueco para los pies y un asidero al que agarrarse, le echaba hacia atrás. Entonces decidimos dejar ahí las mochilas y continuar subiendo para ver cómo se veían las cosas desde más arriba. Y, cuando llegamos de nuevo al arbolillo del día anterior, no había, en nosotros, ninguna sensación de miedo. Descalzos y sin mochilas nos sentíamos muy seguros. Lo que, el día anterior, nos parecía un obstáculo insuperable se nos antojaba, en ese momento, pan comido. Ahora teníamos claro cómo seguir adelante. Así fue como seguimos subiendo hasta alcanzar un lugar bajo la cima desde el que la subida resultaba mucho más sencilla.

La vista era espectacular. Estábamos por encima de la niebla que, al recibir los primeros rayos de sol, se disipaba rápidamente en jirones. Al cabo de un rato, dejé a Will, feliz de quedarse solo, sentado sobre una roca en medio de la quietud de la mañana contemplando, durante más de una hora, el paisaje de valles y montañas que se desplegaba ante él. Entretanto, yo hice un par de viajes en busca de las mochilas y, luego, proseguimos nuestra excursión.

Menciono esta historia porque, en el momento en que nos detuvimos en el arbolillo, me di cuenta de lo importante que, *para ambos*, había sido el hecho de asustarnos. Fue precisamente el miedo el que impidió que cometiésemos el error de seguir atolondradamente adelante. Y también nos dimos entonces cuenta de lo importante que había sido para ambos insistir, al día siguiente, en subir por la misma ruta, en mejores condiciones y después de haber analizado la cuestión desde una perspectiva de solución de problemas. Ese enfoque nos permitió resolver creativamente los problemas derivados de caminar por un suelo resbaladizo bajo el peso de las mochilas, lo que nos permitió regresar al

mismo sitio en el que tanto miedo habíamos pasado el día anterior y ver si podíamos superarlo y seguir ascendiendo desde ahí.

Esa experiencia enseñó a Will y consolidó en mí la sensación de que es posible trabajar con el miedo, de que podemos escuchar y tener en cuenta el miedo, de que el miedo no siempre es un signo de debilidad ni el resultado inevitable de un empeño desproporcionado, sino que puede convertirse en un aliado útil e inteligente. Un día, las cosas pueden parecer espantosas y al día siguiente, no. La montaña y las personas eran las mismas, pero todo era diferente. Nuestra disposición a contemplar el problema como algo separado de nuestros sentimientos y de hacer caso a *ambos* enfoques nos permitió ser lo suficientemente pacientes como para no permitir que el miedo prosperase, adquiriera dimensiones peligrosas y frustrase nuestra confianza. Esta estrategia nos permitió dividir el problema de subir la montaña en tramos más pequeños que, sin saber si acabaríamos alcanzando la meta final, nos permitieron emplear nuestra imaginación para abordar uno tras otro los problemas que iban presentándose.

Puede ser muy terapéutico, cuando nos hallamos sumidos en el desasosiego y el malestar emocional, actuar simultáneamente en dos líneas paralelas. Una de ellas consiste en cobrar conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos (es decir, la perspectiva centrada en la emoción), y la otra pasa por trabajar con la situación misma (es decir, la perspectiva centrada en el problema). Ambas son esenciales para responder eficazmente a situaciones estresantes y amenazadoras.

El enfoque centrado en el problema, como ya hemos visto, consiste en tratar de identificar lo más claramente que podamos la fuente del problema y su alcance, independientemente de nuestros pensamientos (como hicimos con el problema de los nueve puntos que presentamos en el **capítulo 12**). Luego tratamos de definir lo que tenemos que hacer, las acciones que debemos llevar a cabo, los obstáculos que pueden impedir nuestro avance y los recursos, tanto internos como externos, con que contamos para superarlos. Quizás necesitemos, para ello, hacer cosas que nunca antes habíamos intentado, buscar el consejo y la ayuda de otras personas y aprender nuevas habilidades que nos permitan enfrentarnos a ciertos problemas. Pero, si fragmentamos los problemas en otros más pequeños y manejables que luego abordamos sucesivamente, será más fácil darnos cuenta de la posibilidad de actuar

eficazmente aun en momentos de malestar y turbulencia emocional. Hay casos en los que este abordaje puede reducir o incluso suspender la excitación emocional el tiempo suficiente para evitar que acabe cegándonos o intensificando nuestros problemas.

Asumir una perspectiva centrada en los problemas también tiene sus inconvenientes, especialmente cuando nos olvidamos de que no es más que uno de dos enfoques paralelos. Hay personas que tienden a relacionarse con todo desde una perspectiva objetiva centrada en la solución de problemas. Pero, en este proceso, pueden perder el contacto con sus sentimientos sobre la situación en la que se encuentran y no reconocer ni responder de un modo emocionalmente inteligente a los sentimientos de los demás. Este es un hábito que puede generar mucho sufrimiento innecesario y que difícilmente conduce a una forma de vida equilibrada.

Al centrarnos en nuestras emociones, observamos nuestros sentimientos y pensamientos desde la perspectiva de mindfulness y somos conscientes de que podemos trabajar con nuestros sentimientos como hicimos Will y yo en ese repecho de la montaña. La práctica continua nos ayuda a descubrir la posibilidad de «trabajar» con las crisis emocionales, que, en situaciones difíciles y desafiantes, podemos ampliar deliberadamente la visión que tenemos de nuestros sentimientos y acunarlos en la conciencia. Esta es una estrategia conocida, en ocasiones, como «reenmarcar», es decir, ubicar el problema en un marco de referencia mayor o diferente. Esto es algo que podemos hacer con nuestras emociones, con el problema, o con ambos. Contemplar el problema como una oportunidad o un reto es una forma concreta de reenmarcar la situación, como también lo es ubicar el problema en el marco del sufrimiento de otras personas, que puede ser mucho peor que el nuestro. Mindfulness es el marco de referencia último que nos permite percibir la realidad de las cosas tal cual son, razón por la cual, a veces, la califico como «una rotación ortogonal de la conciencia».[44] En un momento, debido a que nuestra conciencia y las comprensiones que pueden derivarse de su espacio abierto e innatamente inteligente, todo es diferente. Entonces pueden abrirse nuevas puertas y nuevas alternativas, aunque todo sea exactamente igual que antes, excepto para uno mismo.

Los momentos de agitación y turbulencia emocional, los momentos de tristeza, ira, miedo y duelo, los momentos en que nos sentimos heridos, perdidos,

humillados, frustrados o derrotados son precisamente los momentos en que más necesitamos saber que el núcleo de nuestro ser es estable y resiliente y que, adecuadamente capeados, nos enseñan a tranquilizarnos y a ser más humanos. Cuando observamos, con aceptación, apertura y bondad, el despliegue de nuestro dolor emocional y asumimos, al mismo tiempo, un enfoque centrado en el problema, alcanzamos un equilibrio entre enfrentarnos, escuchar y observar, instante tras instante, el despliegue de nuestro dolor emocional tal y como se manifiesta y actuar eficazmente en el mundo. Y esto, a su vez, minimiza los muchos modos en que, en cualquier momento, podemos quedarnos atrapados y cegados por la emoción, una ceguera que las pautas vitales profundamente integradas –y, a menudo, no examinadas–, que hemos ido acumulando durante toda nuestra vida, no hacen sino intensificar y complicar. La atención plena a nuestros pensamientos y sentimientos, especialmente a los que afloran en nuestra relación con los demás y en situaciones estresantes, amenazantes y emocionalmente cargadas, puede desempeñar un papel fundamental para ayudarnos a actuar eficazmente en medio del más profundo malestar emocional y, al mismo tiempo, siembra las semillas que curan nuestro corazón y nuestra mente.

MINDFULNESS Y DEPRESIÓN

Hay muchas formas diferentes de sembrar y regar las semillas de mindfulness. Como el lector probablemente sepa, la depresión es la más importante de las distorsiones emocionales y la que más sufrimiento puede generarnos. Ha sido descrita con metáforas muy distintas, como un agujero negro o como el perro negro de la noche. La depresión es un problema fundamental de salud pública en todo el mundo y, en las sociedades tecnológicas más avanzadas, se ha convertido en una fuente inagotable de infelicidad crónica. Durante los últimos 20 años, se ha producido, en este campo, un avance muy significativo utilizando el mismo paradigma, prácticas meditativas y un formato global como REBAP con el objetivo de impedir el riesgo de recaída en personas que habían sido tratadas eficazmente de depresión mayor. Me refiero al desarrollo y uso de la terapia cognitiva basada en mindfulness.

La TCBM fue desarrollada por tres conocidos investigadores de la emoción y terapeutas cognitivos interesados en la depresión, Zindel Segal, de la

Universidad de Toronto, Mark Williams, de la Universidad de Oxford, y John Teasdale, anteriormente en la Universidad de Cambridge. Su libro *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión* explica perfectamente el modo en que desarrollaron su abordaje.[45] La TCBM se atiene al mismo formato de 8 semanas que la REBAP, pero está especialmente diseñada para trabajar con personas que, pese a haber atravesado muchos episodios de depresión clínica (conocidos también como trastorno depresivo mayor), han sido tratadas exitosamente con terapia cognitiva o antidepresivos y actualmente no están deprimidas. El riesgo de recaída de quien ha atravesado tres o más episodios es del 90% y los costes, incluidos los costes en términos de sufrimiento humano, son extraordinarios. Lo que Teasdale, Segal, Williams y sus colegas demostraron, en un primer ensayo aleatorio presentado en el año 2000, es que la tasa de recaídas de las personas con un historial de tres o más episodios de depresión mayor que habían pasado por el programa TCBM fue aproximadamente la mitad de la experimentada por los sujetos del grupo de control, que solo habían recibido cuidado rutinario de sus médicos y proseguían con su régimen de tratamiento regular, fuera el que fuese. Este fue, dada la prevalencia del trastorno depresivo mayor y la elevada tasa de recaída que habitualmente sigue a un tratamiento exitoso, un resultado sorprendente. Su primer libro, escrito fundamentalmente para terapeutas cognitivos, ha ido seguido de un segundo, en el que yo también participé, dirigido a un público más amplio.[46] La clave del enfoque TCBM consiste en reconocer que cualquier esfuerzo de hablar con uno mismo de la depresión o de tratar de corregirla, de un modo u otro, cambiando el modo en que uno piensa sobre las cosas o sobre uno mismo, no hace sino complicar las cosas. Lo que se requiere es lo que llevamos explicando desde el comienzo, un cambio de la actitud de «corregir» lo que uno cree que está mal (un aspecto erróneo del dominio del hacer) por otra modalidad mental mucho más *permisiva*, *aceptadora* o, simplemente, *consciente*. Esto es, precisamente, lo que hemos estado ejercitando con las prácticas de meditación llegando quizás a experimentar, al menos en cierto grado, *el dominio del ser*. En este dominio, como hemos dicho repetidamente, vemos solo las cosas, sea cual fuere su contenido y carga emocional, como «acontecimientos que discurren por el campo de la conciencia», acontecimientos que van y vienen por nuestra mente con la misma impersonalidad con la que las nubes se desplazan por el cielo. No hay que tomarlos, pues, como algo personal, ni debemos considerarlos

como si de la realidad misma se tratara. Como hemos dicho anteriormente, la TCBM es el tratamiento de elección recomendado por el Servicio de Salud del Reino Unido para impedir la recaída en la depresión de personas que ya han atravesado tres o más episodios. Cada vez hay más literatura sobre la TCBM y su eficacia para evitar la recurrencia de la depresión. Asimismo se ha utilizado exitosamente como terapia para personas aquejadas de la llamada depresión resistente al tratamiento, y también se han desarrollado aplicaciones basadas en la TCBM para tratar problemas como, por ejemplo, la ansiedad crónica.[47]

25. TRABAJAR CON EL MIEDO, EL PÁNICO Y LA ANSIEDAD

Hay una escena muy divertida en la película de finales de los años 1970 *Comenzar de nuevo* en la que Burt Reynolds se encuentra con una joven, Jill Clayburgh, en la sección de muebles de unos grandes almacenes cuando a ella le sobreviene un ataque de ansiedad. Mientras él se esfuerza en ayudarla a controlar sus emociones, mira un momento a su alrededor y se da cuenta de que están rodeados de una multitud de mirones.

−¡Rápido! ¿Alguien tiene un Valium? –pregunta él–. Momento en el cual todos los presentes se ponen a buscar frenéticamente en sus bolsos y bolsillos.

Esa imagen refleja perfectamente la escalada de ansiedad que, desde el momento en que se estrenó la película, hace ya 35 años, no ha disminuido en modo alguno. Es más, esa es una situación que, dada la velocidad a la que actualmente vivimos nuestra vida y a la que, en esta era digital, debemos acomodar el funcionamiento de nuestra mente, no ha hecho sino aumentar. Muchas personas llegan a la Clínica de Reducción del Estrés porque tienen problemas relacionados con una ansiedad generada por el estrés desenfrenado de sus vidas que se ve complicada por sus problemas médicos. La ansiedad es uno de los estados mentales que más a menudo nos encontramos en la clínica. Y esto no resulta nada sorprendente, pues la mayoría de nuestros pacientes se acercan a la clínica porque ellos o sus médicos creen que necesitan aprender a relajarse y gestionar mejor el estrés.

La mayoría de nosotros debemos admitir, por más que nos empeñemos en negarlo, que vivimos sumidos en un océano de miedo. Y esto es algo que afecta a todo el mundo, porque aun los más valientes tienen miedo de vez en cuando. Quizás se trate del miedo a la muerte o del miedo a ser traicionados o abandonados. Tal vez sea un miedo derivado de un trauma (con «T» mayúscula o con «t» minúscula) experimentado anteriormente por habernos visto

rechazados o desconsiderados crónicamente, o haber sido víctimas de abusos, violaciones y hasta tortura. Quizás se trate del miedo a sentir dolor o anticiparlo, o del miedo a sentirnos solos, enfermos o incapacitados. También puede tratarse del miedo al fracaso, del miedo al éxito, del miedo a traicionar a otros, o del miedo al destino de la Tierra. Son muchas las personas que viven con miedos que siempre están presentes, aunque solo afloren en determinadas circunstancias.

Hay personas que gestionan mejor que otras el sentimiento de miedo. Habitualmente lo ignoramos, lo negamos o lo ocultamos apenas hace acto de presencia. Pero lo único que, de este modo, conseguimos es aumentar la probabilidad del daño que acaba provocando, ya sea desarrollando, para compensar nuestra inseguridad, pautas inadaptadas de conducta (como la pasividad y la agresividad), viéndonos desbordados o incapacitados por su emergencia apenas afloran, o concentrándonos en los síntomas físicos u otras facetas menos amenazantes de nuestra vida y que nos consideramos más capaces de controlar. Pero, por más cuestionables que estas estrategias sean, todavía son muchas las personas incapaces de emplearlas. Son personas a las que les resulta muy difícil –o hasta imposible– ignorar, negar u ocultar su ansiedad. Y, en ausencia de formas adecuadas de gestionarla, la ansiedad puede tener efectos muy negativos sobre nuestro funcionamiento. La ansiedad crónica también puede alentar pautas extremas de lo que se conoce como *evitación experiencial, una estrategia mediante la cual las personas evitan a toda costa pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones físicas que pueden provocar su malestar. Pero este miedo a la experiencia interna no es, a fin de cuentas, sino una forma de alejarnos de la vida*. La ansiedad crónica provoca, en algunas personas, la depresión. Y también nos lleva, en todas sus formas, a sucumbir a las estrategias de enfrentamiento inadaptadas a las que, como ya hemos visto en el **capítulo 19**, solemos apelar para sortear o mitigar nuestro malestar.

El cultivo de mindfulness puede tener un impacto positivo sobre las reacciones de ansiedad a través de la vía de respuesta de estrés que hemos mencionado en el **capítulo 20**. Varios estudios realizados en colaboración con nuestros colegas del departamento de Psiquiatría han probado una reducción significativa de las puntuaciones de ansiedad y depresión de los pacientes que presentan un diagnóstico médico y un diagnóstico secundario de trastorno de ansiedad que han pasado por el programa REBAP, una mejora que persistía

durante un seguimiento realizado tres años más tarde.[48], [49] Más adelante veremos con detenimiento estos dos estudios.

El empleo de mindfulness para tratar la ansiedad crónica pasa por convertir a esta en objeto de una atención despojada de crítica. Ello implica observar detenidamente, cuando se presentan, el miedo y la ansiedad, como hemos aprendido a hacer con el dolor. Y, cuando nos acercamos a nuestros miedos y los observamos tal y como afloran en forma de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, nos hallamos en una posición mucho más adecuada para reconocerlos como lo que son y poder responder así más adecuadamente. De este modo, nos vemos menos arrastrados por ellos y no estamos condenados a compensarlos de modos, en última instancia, autodestructivos o autolimitadores.

La palabra *miedo* implica la presencia de algo concreto que está provocando la emergencia de este estado emocional. Todo el mundo, en determinadas circunstancias, experimenta miedo y aun terror. Este es uno de los rasgos principales de la reacción de lucha o huida. La simple sensación súbita de no poder respirar, por ejemplo, puede desencadenarlo. Este es un miedo al que deben enfrentarse las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que también tienen que aprender a trabajar con el pánico que provoca. Ser víctimas de un ataque o enterarnos de que padecemos una enfermedad letal serían otros ejemplos y, a un nivel mucho más pedestre, también puede desencadenarlo la proximidad de la fecha de entrega de un trabajo.

En tales circunstancias, los pensamientos o experiencias amenazadores pueden llevar fácilmente a un estado de pánico impulsado por la desesperación y a una sensación de completa pérdida de control. Pero la reacción de pánico, en una situación amenazadora, no solo es desafortunada, sino también peligrosa, porque nos incapacita en los momentos en los que más necesitamos mantener la cabeza sobre los hombros y solucionar clara y rápidamente el problema.

Cuando hablamos de «ansiedad» nos referimos a una intensa reacción emocional que no va precedida, no obstante, de una amenaza inminente claramente identificable. La ansiedad es un estado de inseguridad y agitación generalizada que puede verse provocado casi por cualquier cosa, y hay veces en que podemos sentirnos ansiosos sin causa evidente alguna. Como ya hemos visto en el **capítulo 23**, cuando hablábamos del dolor de cabeza, es posible

que nos despertemos temblando, tensos y asustados. Hay veces en que nos sentimos embargados por una ansiedad que no guarda proporción con la situación en la que nos encontramos. Podemos tener muchas dificultades en identificar la causa de nuestros sentimientos. Podemos estar continuamente preocupados, aun en ausencia de amenaza evidente alguna. Podemos estar continua y crónicamente tensos e incurrir en la llamada «catastrofización», atrapados en una modalidad de funcionamiento emocional por defecto, según la cual siempre hay algo por lo que preocuparse ya que «si nos es por una cosa, será por otra». Y, si este estado mental se mantiene y cronifica, acaba convirtiéndose en lo que se conoce como trastorno de ansiedad generalizado (TAG), un estado entre cuyos síntomas cabe destacar los temblores, escalofríos, tensiones musculares, intranquilidad, fatiga frecuente, dificultades respiratorias, taquicardia, sudor, sequedad de boca, mareos o vértigos, náuseas, la sensación de «tener un nudo en la garganta», excitación, nerviosismo, sobresaltos, dificultades de concentración, problemas para conciliar o mantener el sueño e irritabilidad.

Además de la ansiedad generalizada, hay personas que padecen de lo que se conoce como ataques de ansiedad o ataques de pánico. Se trata de episodios en los que, sin motivo aparente, la persona experimenta un episodio de intenso miedo y malestar. A menudo, las personas que padecen ataques de pánico no tienen la menor idea de la causa y el momento en que ocurren. La primera vez que se presentan, creen estar experimentando un infarto, porque suelen ir acompañados de síntomas físicos agudos, como dolor de pecho, vértigo, problemas respiratorios y una profusa sudoración. También pueden producirse sentimientos de falta de realidad y uno puede pensar que está muriendo, o volviéndose loco, o que está a punto de perder el control. La verdad es que puede resultar más inquietante que tranquilizador escuchar a nuestro médico decirnos que no estamos experimentando un infarto ni volviéndonos locos porque, para nosotros, resulta evidente que *algo* está muy mal. Si el médico reconoce esos síntomas como un ataque de pánico, posiblemente nos indique el modo de conseguir la ayuda apropiada para mantenerlo bajo control. Lamentablemente, las salas de urgencias siguen llenas de personas con ataques de pánico a las que se les insiste en que «no pasa nada» y a las que se envía de nuevo a casa sin ayuda y sin recetarles siquiera un tranquilizante.

Por más consolador que resulte saber que estamos experimentando un ataque de pánico y que no vamos a morir, ni a volvernos locos por ello, lo

importante es saber que podemos trabajar con esas tormentas corpomentales cambiando el modo en que vemos y prestamos atención al proceso del pensamiento y a la reactividad que se produce en nuestra mente. Para comprometerse en ese tipo de trabajo, médicos, psiquiatras, psicólogos y psicoterapeutas derivan a sus pacientes con ataques de pánico crónico a la Clínica de Reducción del Estrés a fin de que se entrenen en REBAP.

Como decía anteriormente, a mediados de la década de los 1990 llevamos a cabo, en colaboración con nuestros colegas del departamento de Psiquiatría, un estudio destinado a determinar los efectos del REBAP en 22 pacientes que nos habían sido enviados con un amplio abanico de diagnósticos médicos y que también presentaban un problema secundario de trastorno de pánico o de trastorno de ansiedad generalizado. El estudio se inició porque estábamos viendo importantes mejoras en personas que sufrían de ataques de ansiedad, mejoras que considerábamos que merecían una investigación más detallada. Además de los autoinformes que nos proporcionaban los sujetos que afirmaban tener un mayor control de sus sentimientos de pánico, también presentaban, como consecuencia del programa, una considerable reducción de los valores de ansiedad, ansiedad fóbica y otros síntomas médicos. Queríamos someter estos resultados a pruebas más estrictas utilizando medidas más sofisticadas para controlar su estado psicológico. Y también teníamos la necesidad de confirmar independientemente la adecuación del diagnóstico de síntomas de ansiedad y pánico de las personas que nos habían sido derivadas a la Clínica de Reducción del Estrés. Ello fue posible gracias a la colaboración con psicólogos y psiquiatras expertos que confirmaron la presencia, junto a los problemas médicos, de un diagnóstico de ansiedad secundario y monitorizaron su avance a lo largo del tiempo. Empezamos el estudio invitando a participar en él a las personas a las que sus médicos habían derivado a la clínica por problemas relacionados con la ansiedad. Quienes accedieron a participar en el estudio se vieron entrevistados en profundidad, para establecer un diagnóstico psicológico exacto, por un psiquiatra o un psicólogo clínico. También se evaluaron semanalmente los niveles de ansiedad, depresión y pánico de los 23 participantes durante las 8 semanas que duró el entrenamiento REBAP y durante un seguimiento realizado tres meses después de haber concluido el programa.

El estudio en cuestión puso de relieve una disminución significativa de los niveles de ansiedad y depresión de casi todos los participantes, después de las

8 semanas que duró el programa REBAP. Y lo mismo ocurrió con la frecuencia y gravedad de sus ataques de pánico. Un seguimiento realizado tres meses después de haber concluido el programa reveló también el mantenimiento de esa mejoría. La mayoría de los individuos se hallaban, durante ese seguimiento, casi libres de ataques de pánico y lo mismo ocurrió tres años después. Este último seguimiento mostró que, de un modo u otro, la mayoría de ellos seguía considerando importante la meditación y practicándola.

Estos estudios, aunque realizados con un número pequeño de individuos y sin condición de control aleatorizada que sirviera para establecer comparaciones, demostraba claramente que las personas que padecían ataques de pánico y trastornos de ansiedad eran capaces de emplear prácticamente el entrenamiento en mindfulness para regular sus sentimientos de ansiedad y pánico. Y también demostró los beneficios duraderos del programa de 8 semanas, como hemos visto en el **capítulo 22**, cuando hablábamos de las personas con problemas de dolor crónico.

Durante el periodo en el que las personas estaban recibiendo entrenamiento en REBAP, los instructores no trataban a estos pacientes de manera diferente. De hecho, los instructores no sabían quiénes participaban en el estudio, algo que ni siquiera se mencionó en las clases. Tampoco se modificó el currículo REBAP para tratar de obtener buenos resultados con quienes sufrían de ansiedad. No había forma de diferenciar a quienes habían participado en el estudio de todos los demás, personas con dolor crónico, enfermedades del corazón, cáncer y el resto de problemas médicos por los que nos eran referidos. Y, aunque los resultados del estudio mostraron notables mejoras en las distintas medidas de síntomas utilizadas en los 22 asistentes al programa, lo más interesante es que, en última instancia y como sucede con cualquier persona que pasa por la clínica, todos ellos tenían sus experiencias e historias únicas que contar. Aunque los resultados sugieren que la práctica de mindfulness puede reducir considerablemente la ansiedad, la frecuencia y la gravedad de los ataques de pánico, es en su historia concreta donde mejor podemos ver lo profundamente beneficiosa que resulta la práctica de la meditación mindfulness para quienes sufren de ansiedad. Veamos a continuación el relato de una de esas personas sobre como solucionó sus problemas después de una historia de 11 años de ansiedad y pánico crónicos.

La historia de Claire

Claire es una mujer de 37 años felizmente casada y con un hijo de 7 que llegó a la Clínica de Reducción del Estrés estando embarazada de seis meses de su segundo hijo. Según dijo, desde la muerte de su padre, que sucedió 11 años antes, sufría ataques esporádicos de ansiedad y pánico que habían empeorado durante los últimos cuatro años, imposibilitándole el desempeño de una vida normal. Claire dijo haber sido educada en una familia superprotectora. Tenía 22 años y, como había prometido a su padre que no tardaría en casarse, cuando su padre murió un jueves y fue enterrado el sábado, Claire acabó casándose, como había previsto, el domingo. En esa época, según nos dijo, no sabía nada de la vida, porque su familia la había sobreprotegido.

Hasta ese momento, Claire se consideraba una mujer feliz y bien adaptada. Sus problemas con la ansiedad empezaron al poco de la muerte de su padre y de su boda. Se sentía nerviosa y preocupada por problemas que sabía que carecían de importancia y hasta cuestionaba su realidad y se sentía incapaz de explicar esos sentimientos y controlarlos. Entonces empezó a pensar que «estaba volviéndose loca», una pauta de pensamientos y sentimientos ansiosos que fue empeorando con el paso del tiempo. Cada vez se sentía más incapaz de controlarse. Cuatro años antes de su ingreso en la clínica, empezó a tener episodios en los que acababa desmayándose, momento en el cual fue a visitar a un neurólogo que, para aliviar su ansiedad, le recetó tranquilizantes.

A partir de ese momento, el miedo a desvariar y desmayarse en medio de una multitud y a que la tomaran por loca se intensificó. Tenía miedo a conducir e ir sola a los sitios. Empezó a ver a un psiquiatra, que siguió administrándole tranquilizantes y antidepresivos que, sin embargo, se negó a tomar.

Al cabo de un tiempo de tratamiento, Claire y su marido empezaron a darse cuenta de que el enfoque terapéutico que habían adoptado con ella consistía en una especie de «lavado de cerebro», que no la tomaban en serio y se limitaban a medicarla.

Su médico solo la veía para cambiarle la medicación y trabajaba en colaboración con un terapeuta al que visitaba regularmente. Uno y otro, según dijo, insistían en que «era una persona que necesita tomar tranquilizantes a diario», una situación que asimilaban a la de las personas con problema de tiroides o tensión arterial elevada que, para encontrarse bien, necesitan tomar medicación a diario. El mensaje era que no debía resistirse a los esfuerzos

realizados para ayudarla y cooperar e insistían en que sus ataques de pánico solo podían controlarse con la ayuda de fármacos. Y eso fue, precisamente, lo que hizo… al menos al comienzo.

Pero Claire, en el fondo, sentía que su médico y su terapeuta no se interesaban por ella y que lo único que les preocupaba era que se tomase la medicación. Cuando, en la siguiente visita al psiquiatra, le decía que la medicación no funcionaba y que todavía experimentaba ataques de pánico, simplemente le aumentaba la dosis. No es de extrañar que, en esas circunstancias, Claire no se sintiera escuchada.

Para complicar todavía más las cosas, Claire se sentía censurada. La acusaban de ser tozuda e irracional por negarse a tomar antidepresivos y cuestionar la necesidad de tomar tranquilizantes durante un periodo de tiempo indefinido. Le molestaba que no le dijeran el tiempo que debía seguir tomándolos. Tenía la impresión de que probablemente se vería obligada a tomarlos décadas enteras y de que siempre dependería de la tutela de un supervisor. Cuando preguntó por la existencia de algún enfoque alternativo que pudiese reemplazar a los fármacos como, por ejemplo, la reducción de estrés, el yoga, la relajación o el *biofeedback*, le dijeron que, si lo deseaba, los probase y que «aunque no le harían ningún daño, tampoco le resolverían el problema».

La gota que colmó el vaso llegó en el momento en que se enteró de que estaba embarazada. Al recordarlo, considera que su embarazo fue una bendición, porque supuso un punto de inflexión en su relación con la medicina. Apenas supo que estaba embarazada insistió, en contra de la opinión de su médico y de su terapeuta, en prescindir de toda medicación. Durante un tiempo, vio a otro terapeuta que respaldó su decisión y, finalmente, resolvió dejar de ver al psiquiatra para no tener que seguir peleándose con él por sus diferencias de opinión con respecto a la medicación, momento en el cual empezó a buscar soluciones alternativas. Probó con la hipnosis con la intención de controlar su ansiedad, lo que la ayudó algo, pero todavía se hallaba muy nerviosa y asustada. Finalmente, fue su neurólogo quien le sugirió la posibilidad de inscribirse en el programa de la Clínica de Reducción del Estrés.

Las cosas habían llegado a un punto tal que la ansiedad la impedía conducir. No podía soportar las multitudes y su corazón parecía estar a punto de

salírsele del pecho. Y, cuando se dio cuenta de que no sabía gestionar ningún tipo de estrés, acabó inscribiéndose en el programa de reducción de estrés.

En la primera clase, descubrió que el escáner corporal la ayudaba a relajarse. Y lo curioso fue que, mientras lo hacía, no sintió ansiedad alguna por más que, embarazada de seis meses, estuviese acostada en el suelo junto a 30 desconocidos, apretados como sardinas en lata. Durante las dos horas y media de la primera clase, sus pensamientos y sentimientos ansiosos habituales desaparecieron por completo.

Claire estaba encantada con la experiencia, porque confirmaba su idea de que podía hacer algo para liberarse de su nerviosismo crónico. Practicaba a diario las meditaciones guiadas y, semana tras semana, nos informaba de su avance. Estaba entusiasmada y parecía confiar más en sí misma. Un día nos dijo que había apagado la radio de su coche y se había dedicado a seguir su respiración. De ese modo, según nos dijo, se sentía más tranquila.

Esa fue una decisión que se le ocurrió a ella sola como forma de integrar la práctica de la meditación en su vida cotidiana. Cuando sentía que estaba empezando a tensarse, prestaba atención a la tensión y la observaba. Solo tuvo, durante las 8 semanas que duró el programa, un ligero ataque de pánico, un cambio considerable con respecto a la época en que experimentaba a diario varios ataques y se veía obligada a tomar tranquilizantes.

Al finalizar el programa de 8 semanas, afirmó sentirse mucho mejor. Tenía mucha más confianza en sí misma y ya no le importaba perder el control. Tampoco tenía miedo, como antes, de aparcar en un estacionamiento público o de caminar por una calle llena de gente. De hecho, estacionaba deliberadamente varias manzanas lejos de su destino para tener así la oportunidad de caminar con atención. También dormía profundamente, cosa que antes le resultaba imposible.

Claire afirmó que, aunque sus problemas no habían cambiado, se sentía mucho mejor. Todavía temía que la medicación que había tomado las semanas anteriores a su embarazo afectasen a su bebé, pero esas ideas ya no le provocaban ataques de pánico. Las cosas ya no la abrumaban y confiaba en su capacidad de abordarlas «cuando llegara el momento», algo que antes nunca hubiese podido decir ni sentir. Tiempo atrás, la más mínima idea negativa la hubiese hundido en un estado profundo de agitación y pánico.

Hoy en día, Claire, que está embarazada de nueve meses, sigue meditando a diario levantándose, para ello, una hora antes. Pone el despertador a las 5:30

de la mañana, se queda en la cama durante un cuarto de hora y a continuación se va a otra habitación en la que lleva a cabo las meditaciones guiadas de los CD, alternando el yoga atento con la meditación sedente. Y, como prefiere la meditación al escáner corporal, se decanta fundamentalmente por aquella.

En una conversación que mantuve con ella un año más tarde, Claire me puso al tanto de su vida. Llevaba un año sin tomar medicación, durante el cual no había experimentado ningún ataque. Solo había atravesado seis miniepisodios de ansiedad que no tuvo problema en controlar. Pocos días después de dar a luz, su bebé tuvo que someterse a una operación para remediar una estenosis de píloro (un estrechamiento de la válvula que conecta el estómago con los intestinos y obligaba al bebé a vomitar todo lo que ingiería, lo que obstaculizaba la adecuada nutrición e impedía el necesario aumento de peso). Durante todo ese tiempo, Claire vivía prácticamente en el hospital con su bebé y procuraba concentrarse de continuo en su respiración para permanecer tranquila, tener las ideas claras y no permitir que su mente empezara con su rutina habitual: «¿y qué pasaría si…?». La operación fue todo un éxito y su hijo crecía con toda normalidad. De no haber sido por las estrategias que aprendió durante el programa REBAP, jamás hubiese podido gestionar adecuadamente, según nos dijo, una situación tan estresante.

La historia de Claire ilustra perfectamente la utilidad de la meditación mindfulness para controlar la ansiedad y el pánico crónicos, al menos para personas muy motivadas. Su experiencia y la de muchas personas que han pasado por la Clínica de Reducción del Estrés sugiere que el enfoque basado en mindfulness puede ser un abordaje alternativo para el tratamiento de este tipo de problemas, especialmente para personas que no deseen tomar medicación.

Con ello no estamos negando la eficacia de la medicación en el tratamiento de la ansiedad y el pánico. Ciertos tranquilizantes y antidepresivos han demostrado ser muy útiles para la gestión de los trastornos de ansiedad aguda y los ataques de pánico y han ayudado a las personas a recuperar su estado de autorregulación alostática. La medicación también puede ser muy útil combinada con una adecuada psicoterapia y asistencia conductual y ha demostrado su utilidad con un amplio abanico de enfoques diferentes (como la terapia cognitiva, la hipnosis y, cada vez más frecuentemente, las intervenciones basadas en mindfulness). Lamentablemente, sin embargo, la

experiencia de Claire con su tratamiento médico está lejos de ser atípica. Muchos pacientes con trastornos de ansiedad consideran que la medicación no les sirve y que, en algunas ocasiones, es utilizada *en reemplazo de la necesidad* de escuchar a los pacientes y guiarlos para que aprendan a conectar consigo mismos y a establecerse en los dominios de la autorregulación y el equilibrio interno. Claire estaba decidida a enfrentarse a su ansiedad y aprender a gestionarla porque era muy consciente de que estaba arruinando su vida. Sentía que su dependencia de los tranquilizantes no hacía sino reforzar la imagen que tenía de sí como un manojo de nervios, un caso perdido. Así se demostró que estaba en lo cierto y que no estaba condenada a vivir como una inválida el resto de su vida tomando medicación para controlar sus estados mentales como si padeciese una deficiencia tiroidea.

Veamos ahora, con más detenimiento, el modo de utilizar la práctica de la meditación para trabajar con nuestros sentimientos de pánico y ansiedad y conseguir que dejen de controlar nuestra vida. Estas sugerencias van acompañadas de los enfoques que hemos explorado en el último capítulo sobre el modo de abrirnos y trabajar con todo tipo de dolor emocional.

CÓMO UTILIZAR LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS PARA TRABAJAR CON LA ANSIEDAD Y EL PÁNICO

La meditación es un laboratorio perfecto para trabajar con la ansiedad y el pánico. El escáner corporal, la meditación sedente y el yoga atento nos permiten identificar y aceptar cualquier sensación de tensión que aparezca en nuestro cuerpo y cualquier pensamiento y emoción agitada que irrumpan mientras moramos en el dominio del ser. Las instrucciones de meditación insisten en que *no tenemos que hacer nada especial* con las sensaciones corporales y los sentimientos de ansiedad y que lo único que hay que hacer es cobrar conciencia de ellos sin pretender juzgarlos ni condenarnos.

El cultivo de una conciencia sin juicio instante tras instante es una forma sistemática de enseñar a nuestro cuerpo y a nuestra mente a desarrollar la calma y la ecuanimidad cuando nos sentimos dominados por sentimientos de ansiedad. Esto fue, precisamente, lo que hizo Claire con su práctica. Cuanto más practicamos, más cómodos nos sentimos en nuestra piel y, cuanto más cómodos estamos, más nos acercamos a la comprensión de que *nosotros no*

somos nuestra ansiedad y de que *nuestros miedos no tienen, en consecuencia, que gobernar nuestra vida*.

En la medida en que experimentemos momentos de bienestar, relajación y claridad no nos quedará más remedio que reconocer, tanto durante la meditación formal como en otros momentos, que no estamos continuamente ansiosos. Si prestamos atención, veremos que la ansiedad cambia de intensidad y que, como cualquier otra cosa, viene y va. Se trata de un estado mental tan impermanente y provisional como el aburrimiento o la felicidad. Y esta es una comprensión muy importante y liberadora porque nos muestra la posibilidad de vivir libres de estados mentales opresivos, sin tomárnoslos de manera personal y asumiendo una perspectiva mucho más amplia de la relación que mantenemos con nuestra plenitud.

Recordemos la historia de Gregg, el bombero del que hablábamos en el **capítulo 3** que, cuando trató de ponerse una máscara, se vio incapacitado por la ansiedad y sin poder respirar. Cuando empezó las clases de REBAP, la observación de su respiración durante el escáner corporal le provocaba sensaciones de inquietud y pánico. Pero, cuando trabajó con su reacción aversiva a su propia respiración, se dio rápidamente cuenta de la posibilidad de *cambiar su relación* con lo que más le asustaba sin necesidad de luchar consigo mismo. Dicho en otras palabras, aprendió a no tratar de desembarazarse ni de corregir su agitación, sino a «sumergirse por debajo» de ella y permitirse estar en la conciencia del momento presente y residir en la calma, la claridad y la ecuanimidad, una experiencia que inicialmente le resultaba ajena.

La práctica continua de mindfulness nos enseña a establecer y mantener contacto con nuestros recursos internos más profundos de relajación y calma fisiológica, aun en momentos de crisis y amenazas graves a nuestro bienestar y en situaciones que no podemos soslayar. Así desarrollamos la confianza en un núcleo interno estable y firme y la tensión de nuestro cuerpo y la preocupación y ansiedad de nuestra mente pierden poco a poco su fuerza y se tornan menos intrusivas. Por más agitada que se encuentre, pues, la superficie de nuestra mente, acabamos aceptando que es así y vamos adentrándonos en el dominio del ser, un espacio subyacente omnipresente en el que el movimiento encrespado de las olas se atenúa y convierte en una leve oscilación. La práctica continua nos ayuda a descansar en la profundidad de la conciencia, completamente despiertos y asentados en la no acción y el no luchar. Y, desde

este fundamento de la conciencia, podemos emprender la acción apropiada, una acción clara y decidida que corresponde al ser humano plenamente integrado que somos y nunca hemos dejado de ser.

Como ya hemos dicho en muchas ocasiones, una parte esencial de este proceso de aprendizaje consiste en reconocer que nosotros no somos nuestros pensamientos ni nuestros sentimientos y que no tenemos, en consecuencia, que creérnoslos, reaccionar ni vernos impulsados o tiranizados por ellos. A medida que, durante la práctica de meditación, nos concentremos en aquello a lo que prestamos atención, probablemente lleguemos a ver nuestros pensamientos y sentimientos como acontecimientos discretos y breves, olas individuales que emergen en la superficie del océano, perduran unos instantes y acaban desvaneciéndose. La práctica nos permite, pues, verlas como «acontecimientos discretos dentro del campo de nuestra conciencia» que aparecen y acaban desapareciendo y, cuando se van, se han ido… al menos por el momento. Y, si no las alimentamos, acaban disolviéndose y, durante unos instantes, somos libres.

Si observamos, instante tras instante, el despliegue de nuestros pensamientos, nos daremos cuenta de que van acompañados de diferentes tipos de carga emocional. Los hay negativos, pesimistas, cargados de ansiedad, inseguridad, miedo, tristeza, pérdida y condena, mientras que otros son positivos, optimistas, alegres, abiertos, amables y atentos. Y también los hay que son neutros y cuyo contenido emocional no es positivo ni negativo, sino simplemente realista. Nuestros pensamientos operan según pautas de reactividad y asociación caóticas, elaborando sus propios contenidos, creando mundos imaginarios y llenando de ruido el silencio. Los pensamientos con una elevada carga emocional suelen repetirse una y otra vez. Y, cuando llegan, atraen nuestra atención, como si de un poderosísimo imán se tratara, que aleja a nuestra mente de la respiración y la conciencia del cuerpo.

Cuando contemplamos nuestros pensamientos como meros pensamientos, dejamos de reaccionar a su contenido y a su carga emocional y nos liberamos de la atracción o repulsión que nos suscitan. Entonces es menos probable que nos veamos tan arrastrados por ellos y con tanta frecuencia como antes. Y como, cuanto mayor es la intensidad de la carga emocional asociada, más probable es que el contenido del pensamiento atrape nuestra atención y nos aleje del momento, nuestro trabajo consiste, simplemente, en ver y soltar, ver y

soltar de manera, en ocasiones, implacable, ver y soltar, ver y soltar, ver y soltar.

Cuando nos acercamos con esa actitud a los pensamientos asociados a la ansiedad o el temor que se presentan durante la meditación parecen, independientemente de que estén o no cargados emocionalmente y de que sean «buenos», «malos» o «neutros», menos poderosos y amenazantes. Y es que, cuando dejamos de considerarlos como «la realidad» o «la verdad» y los vemos como «meros pensamientos», atraen menos nuestra atención. De este modo, podemos recordar mejor que no tenemos que dejarnos atrapar por su contenido. Y también es más fácil ver entonces que, temiéndolos o aferrándonos a ellos, no hacemos sino intensificarlos.

Así, rompemos también la insidiosa cadena que nos lleva de un pensamiento ansioso a otro y, de este, al siguiente, hasta acabar perdidos en un mundo lleno de miedo e inseguridad generados por uno mismo. Y, en su lugar, solo queda un pensamiento con un contenido ansioso que deberemos ver, soltar y regresar, una y otra vez, a la calma y el espacio abierto, pensamiento tras pensamiento, tras pensamiento… asentados en la respiración (durante toda la vida, si fuera preciso), hasta aprender a atravesar los momentos de mayor agitación.

Trabajar atentamente con pensamientos y emociones muy intensos no significa desdeñar su expresión o considerar que son malos, problemáticos o peligrosos y que debemos hacer el esfuerzo de «controlarlos» o reprimirlos. Prestar una atención plena a nuestros pensamientos, aceptarlos y soltarlos sin reaccionar tampoco significa desembarazarnos de ellos o reprimirlos, sino tan solo saber lo que estamos experimentando. Somos plenamente conscientes de las emociones y reconocemos que la ira se siente de tal modo, el miedo de tal otro y la tristeza de otro modo. Nuestra conciencia de la ira no está enfadada, ni asustada nuestra conciencia del miedo o triste nuestra conciencia de la tristeza. Asentarnos en la conciencia presente de las emociones intensas tampoco significa que no debamos actuar según nuestros pensamientos y sentimientos, o que no debamos expresarlos en todo su poder. Lo único que significa es que, cuando actuamos desde ahí, lo hacemos con mayor claridad y equilibrio interno porque, en ese mismo instante, tenemos cierta perspectiva y no estamos condenados a reaccionar mecánicamente. Abrazada por la conciencia, la fuerza de nuestros sentimientos podrá ser empleada entonces, cuando sea necesario, para solucionar los problemas, en lugar de complicar las cosas y

hacernos daño a nosotros o a los demás, como ocurre con tanta frecuencia cuando perdemos nuestro centro. Este es otro ejemplo del modo en el que mindfulness nos ayuda a combinar la perspectiva centrada en la emoción con la perspectiva centrada en el problema. Y también es un ejemplo de cómo convertir la práctica de la meditación llevada a la vida cotidiana y sus altibajos emocionales en una forma de yoga que nos sirva para trabajar con cualquier tensión que aparezca a fin de trascender nuestra forma habitual de encarcelarnos tomándonos personalmente los sentimientos intensos y reaccionando automáticamente.

En la medida en que prestamos atención al proceso del pensamiento y modificamos la relación que mantenemos con nuestros pensamientos y sentimientos, también nos damos cuenta de que quizás debamos cambiar el modo en que pensamos y hablamos de ellos. En lugar de decir, por ejemplo, «tengo miedo» o «estoy ansioso» (expresiones que ponen de relieve que *nos convertimos en* la ansiedad o el miedo), resultaría mucho más exacto decir «estoy experimentando muchos pensamientos de miedo», de modo que no haya tanta identificación entre ellos y lo que somos, porque lo cierto es que somos mucho más que cualquier pensamiento o emoción que podamos estar experimentando. Nosotros somos más afines a la conciencia, especialmente si aprendemos, a través de la práctica continua, a *habitar* en la conciencia, el fundamento de nuestro ser, nuestra modalidad de funcionamiento por defecto. Pero todavía podemos ir un paso más allá y decirnos «en este momento hay miedo» con la misma naturalidad e impersonalidad con la que decimos «llueve». Esto podría ayudarnos a recordar la naturaleza impersonal de las emociones y de los pensamientos con los que habitualmente nos identificamos. Este es un modo de subrayar que nosotros no somos el contenido de nuestros pensamientos ni de nuestras emociones. No hay razón alguna, pues, para identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos ni con su carga emocional, por más poderosos que estos puedan ser. En lugar de ello, podemos ser conscientes de todo, aceptarlo y escucharlo atentamente, sintiendo cómo y dónde se manifiesta, en un determinado momento, en nuestro cuerpo. De esta manera, nuestros pensamientos no intensificarán el pánico, el miedo y la ansiedad, sino que podremos utilizarlos para ver con más claridad lo que realmente está ocurriendo en nuestra mente, algo a lo que podríamos considerar un gesto fundamental de reconciliación, una forma de

familiarizarnos con las idas y venidas de nuestra mente, sin quedarnos atrapados en ellas. Pero esta familiaridad no es, como ya hemos dicho, un ideal, sino una *práctica*. En realidad, es *la* práctica fundamental de mindfulness.

Si contemplamos con más detenimiento el proceso de nuestro pensamiento desde la perspectiva de la calma y la atención plena, no tardaremos en darnos cuenta, como hemos señalado en los capítulos **15** y **24**, de que muchas de nuestras pautas de pensamiento y emoción están motivadas por algún tipo de malestar. Por una parte, tenemos el malestar de no estar a gusto con nuestro presente, querer que ocurra algo más o poseer algo más que nos haga sentir mejor, más completos y totales. Podríamos describir esta pauta como el impulso de lograr lo que queremos y aferrarnos a ello, como el mono del que hablábamos en el **capítulo 2** que, al aferrarse al plátano, quedaba atrapado, cuando lo único que tenía que hacer para liberarse era soltar el plátano.

Si consideramos el tema con más detenimiento, probablemente descubramos, por más que nos desagrade admitirlo, que esos impulsos se ven motivados por el deseo de tener aquello de lo que carecemos y, para sentirnos completos, queremos tener. Quizás sea dinero, más dinero, tiempo, control, reconocimiento, amor o comida, aunque ya estemos ahítos. Sea lo que fuere lo que, en ese momento, queramos motivado por tales impulsos implica que, tal como somos, no creemos ser completos. Pero, de ese modo, no tardamos en convertirnos en esclavos de nuestros deseos, un peligro al que todos estamos expuestos.

También tenemos la pauta contraria, dominada por el pensamiento o el sentimiento de querer que determinadas cosas *no* ocurran o dejen de ocurrir, el deseo de desembarazarnos de ciertas cosas o aspectos de nuestra vida que consideramos que están impidiéndonos sentirnos mejores, más felices o más satisfechos. Esta es una pauta que puede ser descrita como odio, disgusto, rechazo, aversión y la necesidad, para ser felices, de desem _barazarnos de lo que no queremos o de lo que nos desagrada. Así es como acabamos convirtiéndonos en esclavos de nuestras aversiones.

Quizás advirtamos, si prestamos atención a nuestra conducta, que nuestra mente y nuestras acciones dependen –aunque sea de manera sutil o inconsciente– de las motivaciones básicas de buscar/querer (deseo) y rechazar/no querer (aversión) hasta el punto de convertir nuestra vida en una

oscilación incesante entre perseguir lo que nos gusta y escapar de lo que nos desagrada.[50] Pero esa es una maldición que deja poco espacio para la paz y la felicidad. ¿Y cómo puede hacerlo? Porque siempre hay razones para estar ansioso. En cualquier momento podemos perder lo que queremos, quizás nunca lo consigamos o descubramos, después de conseguirlo, que no es lo que queríamos y acabemos sintiéndonos incompletos.

Si no estamos atentos a la actividad de nuestra mente, ni siquiera nos daremos cuenta de lo que está ocurriendo. El piloto automático, es decir, nuestra modalidad de funcionamiento inconsciente, nos lleva de un lado a otro y sin el menor control de nuestra vida. Y eso es así porque creemos que nuestra felicidad depende únicamente de la obtención de lo que queremos. (Véase la **sección «Meditación, "¿Cuál es mi camino?"» de la que hemos hablado en el capítulo 24**).

Esta forma de vivir consume casi toda nuestra energía y oculta en la inconsciencia gran parte de nuestra vida, hasta el punto de impedirnos ver que ahora podemos estar bien y que es posible encontrar, en este mismo instante, un locus o núcleo interno de armonía en medio de la catástrofe total del miedo y la ansiedad. ¿En qué otro lugar, de hecho, si lo pensamos bien, podríamos encontrar armonía y bienestar?

Suframos o no de un exceso de ansiedad, el único modo de librarnos de una vida esclavizada por el proceso del pensamiento consiste en llegar a ver nuestros pensamientos como lo que son y reconocer, en su interior, las semillas –a veces sutiles y otras no tanto– del deseo, la aversión, la codicia y el odio. Cuando damos un paso atrás, nos damos cuenta de que nosotros no somos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, que no tenemos que creérnoslos a pies juntillas y que no tenemos que actuar según ellos. Quizás, cuando descubramos que muchos de ellos son inexactos o sesgados y están basados en la codicia o la aversión, descubramos por qué tenemos tanto miedo y ansiedad y encontremos la clave para mantener el equilibrio. El miedo, el pánico y la ansiedad dejarán entonces de ser demonios incontrolables. En lugar de ello, los veremos como estados mentales naturales como muchos otros que podremos aceptar y con los que podremos trabajar. Entonces nos sorprenderemos de ver que los demonios dejan de presentarse y molestarnos. Quizás entonces, al moverlos durante largos periodos de tiempo, nos preguntemos dónde han ido o si siguen existiendo. Ocasionalmente veremos algo de humo, el suficiente para recordarnos que la guarida del dragón sigue

ocupada y que el miedo, que forma parte natural de la vida, ha dejado de ser algo de lo que debamos asustarnos.

Creer en la capacidad de asumir lo que nos ocurra resulta esencial para lograr la sanación que tanto anhelamos. Beverly llegó a la Clínica de Reducción del Estrés porque se hallaba sumida en una situación de incertidumbre que la asustaba mucho. El año anterior había sido operada de un aneurisma cerebral (la ruptura de un vaso sanguíneo del cerebro) que dejó un punto débil que podía dar lugar a un segundo aneurisma. Tenía la impresión de no ser la misma persona y de que, en ocasiones, su cuerpo y su sistema nervioso se descontrolaban. Tenía ataques de miedo impredecibles, mareos y problemas con la visión. Se sentía insegura, confusa y asustada y llegó a pensar que estaba volviéndose loca.

Fueron necesarios muchos escáneres TAC para determinar lo que estaba ocurriéndole. Pero estas pruebas la hacían sentir muy ansiosa e incómoda, porque no le gustaba tener que meter la cabeza dentro de una gran máquina y quedarse absolutamente quieta durante largos periodos de tiempo… y, obviamente, también tenía miedo a los resultados.

Dos semanas después de emprender el programa de reducción de estrés, se vio obligada a someterse a otro TAC, lo que no le hacía la menor gracia. Pero, mientras su cabeza estaba entrando lentamente en el interior del aparato, se le ocurrió dirigir su atención a los pies como había hecho, las últimas dos semanas, durante la práctica del escáner corporal. Así estuvo, durante toda la prueba, inspirando y espirando hacia y desde los pies, que eran la parte más alejada de la máquina, lo que le permitió relajarse y controlar la situación. Para sorpresa, no solo suya, sino también de su esposo, salió de la prueba tranquila y relajada. Y, cuando llegó a la siguiente sesión, estaba emocionada por el descubrimiento de haber podido controlar algo que anteriormente se le escapaba.

Su cuerpo sigue haciendo cosas extrañas que le preocupan mucho, pero ahora posee algunas herramientas que puede utilizar cotidianamente para mantener el equilibrio. En este sentido, encuentra especialmente útil la imagen de «la montaña interior» estática e inmóvil en medio de todos los embates climatológicos, una imagen a la que apela a menudo, tanto mientras medita como en otros momentos.[51] Ahora afirma aceptar la incertidumbre de su situación, lo que le proporciona una gran tranquilidad mental. La catástrofe

total no ha desaparecido, pero ahora gestiona la situación de un modo que la ayuda a sentirse mejor y ser más optimista con respecto a su futuro.

Tener la confianza y la imaginación necesaria para apelar y trabajar con cualquier cosa que se presente requiere contar con herramientas poderosas con las que trabajar y la experiencia suficiente para saber cómo emplearlas, al tiempo que la flexibilidad y presencia para recordar utilizarlas en situaciones amenazantes. Esta fue la habilidad a la que Beverly apeló cuando decidió concentrarse en los dedos de los pies y utilizar la meditación mientras se hallaba en el escáner.

Pocas semanas después del TAC, Beverly tuvo que someterse a otra prueba de imagen cerebral, en este caso un RMI. Pero, cuando trató de emplear el mismo método que la había ayudado durante el escáner TAC y concentrarse en los pies, se dio cuenta de que el ruido del aparato se lo impedía. En lugar de dejarse llevar por el pánico, sin embargo, dirigió su atención a los sonidos y descubrió que era capaz de permanecer tranquila durante todo el proceso. Y, además de elaborar herramientas para enfrentarse a su ansiedad, Beverly desarrolló también la imaginación y flexibilidad necesarias para utilizarlas adecuadamente. De este modo, en lugar de reaccionar automáticamente a lo que, para ella, era una situación estresante, respondió creativamente. Pues, si queremos mantener el equilibrio frente a lo inesperado, la flexibilidad es esencial.

Esto también forma parte de la práctica de mindfulness que, como ya hemos visto en varias ocasiones, consiste parcialmente en llevar nuestra atención plena a todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, sobre todo en las situaciones difíciles e imprevistas.

El siguiente ejemplo de trabajo exitoso con la ansiedad nos lo proporciona un hombre en una de las sesiones de la Clínica de Reducción del Estrés. Siempre había tenido una tendencia al pánico y se había sentido amenazado y asustado por las multitudes, pero llevaba seis meses sin experimentar ningún ataque. Se había inscrito en el programa por un problema médico que nada tenía que ver con la ansiedad. En un determinado momento del programa fue con unos amigos a ver un partido de baloncesto de los Celtics en el Boston Garden. Al sentarse en su localidad, ubicada en la parte superior de la grada, experimentó la habitual sensación de claustrofobia de sentirse atrapado en un espacio cerrado con muchas personas. Y aunque, en el pasado, esa sensación hubiera presagiado el inicio de un ataque de pánico que le hubiese obligado a

salir corriendo en busca de la salida más próxima (aunque lo más probable es que, en tal caso, ni siquiera hubiese ido a ver el partido), en esa ocasión, sin embargo, en lugar de salir corriendo, simplemente se recordó que estaba respirando. Se recostó en su asiento y cabalgó durante unos minutos las olas de la respiración, centrándose en ellas y soltando sus ideas sobre el pánico. Al cabo de unos minutos, la sensación había desaparecido y pudo disfrutar del resto de la velada.

Estos son dos ejemplos del modo en que las personas utilizan la práctica de la meditación mindfulness y sus aplicaciones a la vida cotidiana para trabajar con ella y calmar la ansiedad y el pánico. Junto con algunas de las historias que presentamos en este libro, pueden ayudarnos a entender la importancia de conectar con nuestro centro de estabilidad y calma mental en medio de las tormentas del miedo, el pánico y la ansiedad que, en ocasiones, se desatan en nuestra vida y cómo salir de ellas más sabios y más libres.

26. EL TIEMPO Y EL ESTRÉS GENERADO POR EL TIEMPO

Practica la no acción y todo encajará.

LAO-TZU, *Tao Te King*

El tiempo se ha convertido, en nuestra sociedad, en uno de los principales estresores. El advenimiento de la era digital, internet, los dispositivos inalámbricos y la redes sociales nos han introducido en un mundo sorprendente en el que estamos conectados las 24 horas de los 7 días de la semana [lo que suele denominarse «conectividad 24/7»]. Se supone que todo ello facilita nuestra vida y, en muchos sentidos, así es, pero lo cierto es que también genera una dependencia de la tecnología que, al dejarnos a expensas de mensajes que nunca dejan de llegar, acaba convirtiendo en servidumbres lo que parecían ventajas. Y todo sucede, además, a tal velocidad que resulta difícil, aun con las cosas realmente importantes, mantenerse al día. Por ello se dice que la tecnología es, simultáneamente, algo imprescindible, pero con lo que resulta difícil vivir (y baste, para ello, con pensar en la sobrecarga que supone el correo electrónico). Y este no es más que el comienzo. Los jóvenes desconocen el mundo exclusivamente analógico en el que nacimos los mayores y aquí nos hallamos ahora todos inmersos en un mundo novedoso y en constante cambio, lleno de promesas y retos que hace poco ni siquiera podíamos sospechar.

No existe la menor duda de que el discurrir del tiempo está acelerándose y que cada vez tenemos que procesar una mayor cantidad de información. Estamos conectados con todo el mundo (a través de Facebook, Twitter y similares), pero hemos perdido el contacto con nosotros… y lo que es peor es que estamos demasiado ocupados o absortos para advertirlo.

El tiempo, sea como fuere, siempre ha sido, para nosotros, un gran misterio y no hay razones para pensar que deje de serlo. Hay estadios de la vida en los que podemos sentir que no tenemos tiempo para hacer todo lo que tenemos que hacer. Y los años pasan tan aprisa que, a veces, nos preguntamos dónde se ha ido el tiempo. En otros momentos, sin embargo, el tiempo parece discurrir muy lentamente y los días y las horas parecen interminables. No sabemos qué hacer con el tiempo. Por más extraño que pueda parecer, sugiero que el antídoto para el estrés generado por el tiempo consiste precisamente en no hacer nada y que ese no hacer resulta tan aplicable a sufrir por no tener «suficiente tiempo» como por tener «demasiado tiempo». El reto consiste en poner a prueba esta afirmación en nuestra propia vida y ver si la práctica de la no acción –o, dicho en otras palabras el cultivo de mindfulness– puede transformar nuestra relación con el tiempo.

Siempre podemos preguntarnos si la presión del tiempo nos desborda: «¿Cómo podemos robar tiempo a "lo que tenemos que hacer" para practicar el no hacer?». Y si, por otra parte, nos sentimos aislados y aburridos y lo único que tenemos es tiempo, podemos preguntarnos: «¿Cómo podemos llenar ese tiempo vacío con "nada"?».

La respuesta es tan sencilla como directa: *el bienestar, el equilibrio interior y la paz existen fuera del tiempo*. Si nos comprometemos a dedicar diariamente un tiempo al ejercicio de la paz interior, aunque solo sea 2, 5 o 10 minutos, estaremos aprendiendo a salir, durante esos momentos, del flujo del tiempo. La tranquilidad, la calma, la sensación de bienestar y la presencia despierta derivadas de dejar que el tiempo transcurra modifican, cuando regresamos a él, nuestra experiencia del tiempo. De este modo, el simple hecho de dirigir nuestra conciencia hacia la experiencia del momento presente nos ayuda a dejar de sustraernos al influjo del tiempo y aprender a fluir con él.

Cuanto más tiempo dediquemos a no hacer, más se impregnará nuestro día de no acción o, dicho en otras palabras, más se impregnará nuestro día de la conciencia asentada en el presente y ajena, por tanto, al flujo del tiempo. Quizás ya hayamos experimentado esto si hemos practicado la meditación sedente, el escáner corporal o el yoga. Quizás hayamos visto que ser consciente no requiere tiempo, que la conciencia simplemente llena cada momento, restablece su plenitud, le insufla vida y la encarna. Por eso, si nos sentimos apremiados por el tiempo, estar en el presente nos proporciona más tiempo para devolver la plenitud a cada uno de nuestros momentos.

Independientemente de lo que ocurra, podemos centrarnos en percibir y aceptar las cosas como son. Y, por supuesto, también podemos ser conscientes de lo que tenemos que hacer en el futuro, sin que ello nos genere ansiedad o nos haga perder la perspectiva. Luego ya podremos dedicarnos a hacer, de modo que nuestra acción se derive de nuestro ser, de nuestro arraigo, de nuestra integración, de un momento de ecuanimidad, paz y equilibrio interior.

Y podemos llegar a impregnar con esta orientación todas nuestras comunicaciones electrónicas, independientemente de que estemos mandando mensajes de texto, correos electrónicos, pasando el tiempo en Facebook o Twitter, compartiendo fotografías o vídeos, etcétera. ¿Cómo? Manteniendo contacto, en primer lugar, con nuestro cuerpo mientras utilizamos estos dispositivos y asentándonos, de ese modo, en el presente. En segundo lugar, podemos escribir textos atentamente, con plena conciencia de lo que estamos haciendo. Si estamos respondiendo a un montón de correos electrónicos, podemos hacerlo sin pretender acabar cuanto antes, como si estuviéramos jugando a un juego, como el *Whac-A-Mole*, en el que se trata de responder cada vez más rápido. Pero, así, acabamos perdiendo el contacto con quien hace lo que se hace, es decir, con quienes somos y con el dominio entero de nuestro ser. De otro modo, como ya sabemos, podemos enviar el mensaje antes de darnos cuenta de que hemos olvidado el punto más importante, o de que no queríamos decir lo que hemos dicho. También podemos darnos cuenta del impulso a tuitear, es decir, a compartir (y comunicar) la experiencia que creemos estar teniendo aunque, en realidad, no la tenemos porque estamos demasiado preocupados por nuestra ubicación y nuestras impresiones y no nos tomamos el tiempo necesario para zambullirnos en ella y sentirla, durante unos instantes, sin valorarla ni compartirla. Todos esos son retos continuos generados por la velocidad a la que casi todo discurre y por el deseo o el impulso incesante de anotar y compartir nuestra experiencia antes incluso de que podamos sentirla, experimentarla y digerirla de un modo que la asimilen nuestro corazón y nuestra mente. Todos esos son los peligros inherentes al hecho de llevar en nuestros bolsos y bolsillos microsuperordenadores inalámbricos multiusos. Hacemos todas estas cosas porque podemos, pero nunca nos detenemos a preguntarnos, aunque solo sea durante un instante o el lapso de una respiración, qué pasará si, durante el proceso de documentar y compartir, acabamos perdiéndonos.

Consideremos ahora, después de haber visto lo que ocurre al no disponer nunca de tiempo y lo que podemos hacer al respecto, lo que sucede en la situación contraria, es decir, cuando tenemos tanto tiempo que no sabemos qué hacer con él. Es innecesario decir que esto es, precisamente, lo que ocurre cuando envejecemos, estamos más solos y nos sentimos más frágiles, quizás con algunos de nuestros sentidos más desconectados que nunca y menos agudos de lo que solían. En tal caso, el tiempo puede pesarnos. Quizás entonces nos sintamos vacíos, separados del mundo y de todas las cosas importantes que hemos hecho en él. Quizás no podamos salir, trabajar, levantarnos de la cama o leer para «pasar el rato». Quizás estemos solos, sin amigos y sin parientes o lejos de ellos. Quizás ni siquiera sepamos ni queramos utilizar internet. ¿Cómo podría, en tal caso, ayudarnos la no acción? ¿No nos volvemos acaso locos cuando llevamos mucho tiempo sin hacer nada?

En realidad, es muy probable que, sin ser conscientes de ello, estemos haciendo muchas cosas. Para empezar, estamos «haciendo» infelicidad, aburrimiento y ansiedad. Probablemente pasemos tiempo –quizás mucho tiempo– dando vueltas a nuestros pensamientos y recuerdos y reviviendo acontecimientos pasados placenteros o infelices. También podemos estar «haciendo» ira hacia otras personas por cosas que ocurrieron hace mucho tiempo, o estar «haciendo» soledad, resentimiento, compasión o desesperanza. Todas esas actividades internas de nuestra mente pueden resultar agotadoras, despojarnos de toda nuestra energía y hacer interminable el paso del tiempo. Tengamos en cuenta que la soledad es, por sí sola, un factor de riesgo de enfermedad y mortalidad. Como puso de relieve el estudio de Carnegie Mellon, el entrenamiento en REBAP puede reducir la sensación de soledad y marcar una diferencia a nivel genético y celular. Y una forma de hacerlo consiste en transformar nuestra relación con el tiempo.

Nuestra experiencia subjetiva del paso del tiempo parece depender, de algún modo, de la actividad de nuestro pensamiento. Nosotros *pensamos* en el pasado y *pensamos* en el futuro. El tiempo se mide como el espacio entre nuestros pensamientos y su interminable corriente. En la medida en que dirigimos una atención plena al ir y venir de nuestros pensamientos, estamos cultivando la capacidad de morar, más allá de la corriente de los pensamientos, en el silencio y la tranquilidad del presente atemporal. Y, como el presente está siempre aquí y ahora, ya es ajeno al paso del tiempo. A esto,

precisamente, se refiere T.S. Eliot al final del poema «Burnt Norton», de *Cuatro cuartetos*, con las siguientes palabras:

> Ridículo el estéril tiempo triste
> que se extiende antes y después.

Cuatro cuartetos, su último y mayor poema, trata del tiempo, su belleza, su misterio y sus «indignidades».

No hacer es, aunque solo sea un instante, una postura radical. Significa relajar nuestra identificación con *todo*. En primer lugar, significa ver y dejar ir el vaivén de nuestros pensamientos. Significa dejarnos ser. No hacer es, si nos sentimos atrapados en el tiempo, una forma de salir del tiempo en que vivimos y de adentrarnos en la atemporalidad. De ese modo, también salimos, al menos, provisionalmente, de nuestro aislamiento, de nuestra infelicidad, de nuestro deseo de estar comprometidos y ocupados y de formar parte de las cosas haciendo algo significativo. Conectando con nosotros mismos fuera del flujo del tiempo, estamos haciendo lo más importante que podemos hacer, es decir, hacer las paces con nuestra mente y conectar con nuestra totalidad. Y esto es de nuevo lo que dice Eliot «Burnt Norton»:

> El tiempo pasado y el tiempo futuro
> permiten una pequeña conciencia.
> Ser conscientes es no estar en el tiempo…

Podemos considerar el tiempo que tenemos como una oportunidad de comprometernos con el trabajo interno de ser y desarrollarnos. Por más que nuestro cuerpo no funcione «bien», por más que permanezcamos confinados en nuestra casa o en nuestra cama y por más que nos sintamos algo disminuidos con respecto a nuestro yo anterior, todavía podemos convertir nuestra vida en una aventura y encontrar sentido en cada instante. Si, en tal caso, emprendemos el trabajo de mindfulness, nuestro aislamiento físico asumirá una perspectiva muy diferente. De este modo, la incapacidad de permanecer externamente activos y el dolor y malestar que sintamos por ello se verán equilibrados por la alegría de nuevas posibilidades, una nueva perspectiva que nos permite vernos de un modo más optimista y aprovechar el tiempo que tanto nos pesaba como una oportunidad para llevar a cabo el trabajo del ser, el trabajo de no

hacer, el trabajo de la comprensión y de la conciencia de uno mismo, el trabajo de estar presentes amable y compasivamente con los demás.

Este es un trabajo que no tiene fin y cuya meta es impredecible. Sea como fuere, sin embargo, nos alejará del sufrimiento, del aburrimiento, de la ansiedad, de la autocompasión y nos aproximará a la curación. Cuando se cultiva la atemporalidad, los estados mentales negativos no pueden sobrevivir mucho tiempo. ¿Cómo podrían hacerlo cuando estamos encarnando la paz? La conciencia estable y concentrada es el crisol que nos permite contener y transmutar los estados mentales negativos.

Y, si no estamos físicamente bien como para hacer algunas cosas en el mundo exterior, morar en la no acción probablemente nos permita entender cómo podemos conectar con personas, actividades y acontecimientos importantes para nosotros y útiles para los demás. Todo el mundo tiene algo que ofrecer, algo que nadie más puede ofrecer, algo único y de un valor incalculable, *su propio ser*. El cultivo de la no acción nos permite descubrir que tenemos, en nuestras manos, todo el tiempo del mundo y que los días pueden ser muy cortos para hacer todo lo que tenemos que hacer. Jamás, si emprendemos este trabajo, estaremos en paro.

Nadie, desde una perspectiva cósmica, permanece mucho tiempo aquí. La duración de la vida en nuestro planeta ha sido, en ese contexto, un breve pestañeo y nuestra vida individual una infinitésima parte en la inmensidad del tiempo geológico. Stephen Jay Gould, el difunto paleontólogo de la Universidad de Harvard, dijo, en cierta ocasión, que «la especie humana ha vivido en este planeta solo 250 000 años, un 0 0015% de la historia de la vida, el último milímetro de la milla cósmica». Pero, si atendemos al modo en que nuestra mente se representa el tiempo, pareciera como si todavía nos quedase muchísimo tiempo para vivir. A veces, nos engañamos a nosotros, especialmente cuando somos jóvenes, con sentimientos de inmortalidad y permanencia y, en otros momentos, somos agudamente conscientes de la celeridad del paso de nuestra vida y de la inevitabilidad de la muerte.

Quizás sea el conocimiento, consciente o inconsciente, de la muerte el que, en última instancia, nos lleva a sentirnos presionados por el tiempo, un significado perfectamente ilustrado por la expresión inglesa *deadline* [que significa *fecha tope*]. Son muchas las fechas tope que jalonan nuestra vida, algunas impuestas por nuestro trabajo, otras por los demás y aun otras por

nosotros mismos. Vamos corriendo de un lado a otro, haciendo un montón de cosas y tratando de acabarlo todo «a tiempo». Pero es tanta, en ocasiones, la presión del tiempo, que hacemos las cosas simplemente para acabarlas, decirnos: «¡una cosa menos!», y pasar al siguiente ítem de nuestra interminable lista de «cosas que tenemos que hacer». Y así vamos, de un ítem de esa lista hasta el siguiente, sumidos en una situación tipo *Whac-A-mole* haciendo, haciendo y haciendo lo más rápidamente posible con la intención de acabar todos los ítems de nuestra lista, sabiendo que nunca llegaremos a conseguirlo y sabiendo también en ocasiones que, si no somos cuidadosos, perderemos lo más valioso, lo más importante y lo que más fácilmente olvidamos de nuestra vida, es decir, la experiencia encarnada de quién está haciendo lo que se hace. O, dicho en otras palabras, ¡perderemos el contacto con el dominio del ser!

Algunos médicos creen que el estrés generado por el tiempo es la causa fundamental de las enfermedades de nuestra era. La presión del tiempo se vio originalmente caracterizada como uno de los rasgos más sobresalientes de la personalidad tipo-A, el rasgo distintivo de las personas proclives a la enfermedad coronaria a la que, en ocasiones, se conoce como «enfermedad de la prisa». Las personas que caen en esta categoría se ven apremiadas por el tiempo para llevar a cabo todas sus actividades cotidianas y hacer y pensar más de una cosa a la vez. Son personas que no saben escuchar y, en consecuencia, no paran de interrumpir y acabar las frases de los demás. También son personas muy impacientes y que tienen grandes dificultades para permanecer en una cola, sentarse o no hacer nada y que, en las situaciones sociales y profesionales, tienden a hablar muy aprisa y a asumir una actitud dominante. Suelen ser asimismo muy competitivas, cínicas y hostiles y se irritan con facilidad. Como ya hemos dicho anteriormente, son varias las investigaciones que han señalado la hostilidad y el cinismo como los elementos más tóxicos de la conducta proclive a la enfermedad coronaria, aunque otros consideran que estos factores se derivan de la presión del tiempo. Pero, aunque la investigación continua no corrobore que la prisa sea un elemento decisivo de la enfermedad cardiaca, es evidente que se trata de un factor claramente tóxico. Mal gestionado, el estrés generado por el tiempo puede erosionar fácilmente la calidad de vida de una persona y poner en peligro su salud y bienestar.

El doctor Robert Eliot, cardiólogo e investigador del estrés, describía con las siguientes palabras su propio estado mental y su relación con el tiempo

antes de experimentar un ataque cardiaco; y hay que decir que esto ocurría en una época anterior a la aparición de internet:

> Mi cuerpo suplicaba descanso, pero mi cerebro no le hacía caso. Yo ocupaba el último lugar de mi lista de prioridades. Según mis planes, a los 40 años debía ser jefe del departamento de Cardiología de una importante universidad. Tenía 43 cuando, en 1972, abandoné la Universidad de Florida en Gainesville para aceptar el puesto de jefe de Cardiología de la Universidad de Nebraska. Solo tenía que ir un poco más aprisa para que las cosas se acomodaran al ritmo en que las había planeado.

Pero lo cierto es que su esfuerzo por poner en marcha un centro innovador de investigación cardiovascular acabó convirtiéndose en una auténtica carrera de obstáculos:

> Empecé a sentir que las paredes se me caían encima y que nunca podría convertir mi sueño en realidad.
>
> Me empeñé desesperadamente en hacer lo que siempre había hecho, acelerar el paso. Traté de forzar las cosas. Crucé el Estado de un lado a otro para proporcionar formación cardiológica a los médicos rurales de toda Nebraska y conseguí que la universidad aprobase mi programa cardiovascular. Programé conferencias académicas por todo el país volando continuamente de un lado a otro. Recuerdo que, durante un viaje, mi esposa Phyllis, que me ayudaba con las cuestiones organizativas, trató de comentar, después de haber dado una conferencia que me pareció soberbia, lo bien que había ido todo. Pero yo no tenía tiempo para saborear el recuerdo de lo ocurrido. Había demasiadas cosas que hacer y me pasé todo el viaje de vuelta revisando los formularios y preguntándome cómo podría mejorar la siguiente conferencia.
>
> No me quedaba tiempo para la familia, los amigos, la relajación y la diversión. Por ello, cuando Phyllis me compró una bicicleta estática para Navidad, me sentí ofendido. ¿A quién podía ocurrírsele que tenía tiempo para sentarme y pedalear?
>
> Con frecuencia me sentía agotado, pero no le hacía caso. Mi salud no me preocupaba. ¿Por qué debería hacerlo? Era un experto en enfermedades del corazón y sabía que no presentaba ninguno de los factores de riesgo. Mi padre había vivido hasta los 78 años y mi madre murió a los 85, sin mostrar signo alguno de enfermedad del corazón. No fumaba, no tenía sobrepeso, no tenía la tensión elevada y tampoco tenía colesterol alto ni diabetes. Me consideraba una persona inmune a las enfermedades del corazón.
>
> Pero corría un grave riesgo por otras razones. Llevaba mucho tiempo trabajando demasiado. Todos mis esfuerzos parecían fútiles… y se apoderó de mí una sensación de desencanto y de haber caído en una trampa invisible.
>
> Entonces no lo sabía, pero mi cuerpo estaba reaccionando de continuo a ese torbellino interno. Durante nueve meses fui preparándome para el gran golpe, que llegó dos semanas después de cumplir los 44 años.

El doctor Eliot cuenta que un día, después de un enfrentamiento desagradable, se sintió furioso y no pudo tranquilizarse. Después de una noche de insomnio, tuvo que conducir para llegar a un lugar en el que tenía que pronunciar una conferencia. Finalizada la charla, asistió a un pesado almuerzo y, mientras

trataba de diagnosticar varios casos, se sintió mareado y su mente se nubló, los indicios claros de un infarto.

Ese ataque le llevó a escribir un libro titulado *Is It Worth Dying For?* [*¿Merece la pena morir por ello?*] en el que describía cómo llegó a responder a la pregunta formulada en el título con un rotundo «¡No!» que le llevó a cambiar su relación con el tiempo y el estrés. En ese libro describe el estilo de vida que le llevó a ese ataque «como si me hallara sumido en una noria despojada de alegría». Y hay que puntualizar que todo eso le ocurrió a una persona que disfrutaba de su trabajo.

El conocido editor de revistas e intelectual Norman Cousins explica de manera muy parecida en su libro *The Healing Heart* las circunstancias que desembocaron en un infarto en la era previa al protocolo de seguridad de los aeropuertos que siguió a los ataques del 11 de septiembre de 2001:

> La causa principal de estrés de mi vida estuvo ligada, durante algunos años, a los aeropuertos y los aviones, por culpa de una apretada agenda de charlas y conferencias. Luchar contra los atascos, correr por las terminales de los aeropuertos… hacer cola para conseguir la tarjeta de embarque y acabar descubriendo que el avión estaba completo, esperar en la cola de recogida del equipaje maletas que se habían perdido, jet lag, comidas irregulares, sueño insuficiente, etcétera. Todos esos rasgos del transporte aéreo habían sido, durante muchos años, la causa principal de mi melancolía y resultaba especialmente estresante durante los últimos meses de 1980… Acababa de volver de un viaje frenético por la Costa Este poco antes de Navidad para enterarme de que, a los pocos días, tenía que volar de nuevo al sudeste. Pregunté a mi secretaria por la posibilidad de cancelar o posponer ese viaje y, después de revisar juntos la agenda, nos dimos cuenta de que, a menos que ocurriese algo realmente grave, me iba a resultar imposible librarme de ese compromiso… Y mi cuerpo pareció escuchar atentamente nuestra conversación porque, al día siguiente, sufrí un infarto.

Adviértase las imágenes de urgencia y apremio contenidas en las expresiones utilizadas en estas descripciones: «agenda apretada», «lista de prioridades», «aceleré el paso», «no tenía tiempo para la familia ni para los amigos», «noria despojada de alegría», «correr para no perder el avión», «hacer cola», «esperar el equipaje», «jet lag».

Esas presiones no solo las sufren los ejecutivos, médicos y académicos que viajan mucho. En una sociedad postindustrial y digital como la nuestra, todos estamos expuestos al estrés provocado por el tiempo. A primera hora de la mañana, nos ponemos el reloj y el teléfono inteligente en el bolsillo con calendarios, citas, correos electrónicos y comentarios de Twitter y nos ponemos en marcha. Vivimos a golpe de reloj y todo queda en el «entre» o «mientras vamos de un lado a otro». Es el reloj el que dicta dónde y cuándo

tenemos que estar en un determinado momento y… ¡ay de nosotros si lo olvidamos! El tiempo y el reloj nos llevan de una cosa a la siguiente. Este se ha convertido, para muchos de nosotros, en un «estilo de vida» que nos condena a vivir acuciados por nuestras obligaciones y responsabilidades y nos lleva, al acabar el día, a caer exhaustos en la cama. Y, si mantenemos esta pauta mucho tiempo, sin descansar lo suficiente ni recargar nuestras reservas de energía, acabamos inevitablemente condenados a sufrir algún tipo de colapso. Pues, por más estables y robustos que sean nuestros mecanismos homeostáticos, pueden verse finalmente afectados si no los recalibramos de vez en cuando para reducir la carga alostática, el desgaste cotidiano.

Y también transmitimos, en estos días, a nuestros hijos la urgencia del tiempo. ¿Cuántas veces nos hemos descubierto diciéndoles: «¡Vamos, vamos, que se hace tarde!» o «Ahora no tengo tiempo»? Los apresuramos para que se vistan, coman y se preparen para ir a la escuela. A través del modo en que les hablamos, de nuestro lenguaje corporal y la manera en que vamos corriendo de un lado a otro, estamos transmitiéndoles el mensaje de que nunca hay suficiente tiempo.

No es de extrañar que, desde su más tierna infancia, los niños se sientan estresados. En lugar de seguir su propio ritmo, se ven obligados a subirse a la cinta transportadora de la vida de sus padres, a cobrar conciencia del tiempo y a aprender a apresurarse. Esto puede tener efectos letales en sus ritmos biológicos y provocar, como sucede en el caso de los adultos, varios tipos de estrés psicológico y de disregulación fisiológica. En las sociedades preindustriales, por ejemplo, la hipertensión arterial era prácticamente desconocida mientras que, en nuestra sociedad, empieza en la infancia, con pequeños, aunque significativos, aumentos detectables hasta en niños de 5 años. Hay algo en nuestra forma de vida, más allá de los factores dietéticos, responsable de esta situación, que quizás tenga que ver con el estrés generado por el tiempo.

En el pasado, nuestras actividades discurrían a un ritmo mucho más acorde con los ciclos del mundo natural. Nuestros antepasados no se movían tanto ni viajaban tan lejos. La mayoría vivían en el mismo lugar en el que habían nacido y conocían a todo el mundo. El día y la noche dictaban los ritmos vitales. Muchos trabajos no podían realizarse por la noche debido a la falta de luz. Sentarse frente al fuego, única fuente de calor y de luz, era una forma

natural de relajarse. No solo tenía un efecto calorífico, sino también tranquilizador. Contemplando las llamas y las brasas, la mente podía concentrarse en el fuego, siempre diferente pero siempre igual. Las personas podían observar el fuego instante tras instante, noche tras noche, mes tras mes, año tras año y estación tras estación y descubrir que, frente a él, el tiempo se detenía. Quizás el ritual de sentarse frente a la hoguera haya sido la forma de meditación más rudimentaria de la humanidad.

La vida de nuestros antepasados se atenía a los ritmos de la naturaleza. El agricultor solo podía arar una determinada cantidad de tierra al día a mano o con un buey. Una persona solo podía correr una determinada distancia caminando o a caballo. La gente mantenía un contacto profundo con sus animales y sus necesidades y era su ritmo el que dictaba los horarios y los límites de tiempo. Si uno valoraba a su caballo, sabía que no podía obligarle a recorrer largas distancias ni correr muy rápido. Solo podía comunicarse con los demás cara a cara o, en caso extremo, mediante tambores o señales de humo.

Nuestra sociedad vive alejada de esos ritmos naturales. La electricidad nos proporciona luz en medio de la oscuridad y, al difuminar la diferencia entre el día y la noche, también podemos, si así lo queremos o necesitamos hacerlo, trabajar después de la puesta de sol. Tenemos coches, tractores, teléfonos, aviones, radios, televisiones, fotocopiadoras, ordenadores portátiles, tabletas y todo tipo de dispositivos inalámbricos cada vez más pequeños y poderosos, y todo un universo alternativo en internet. Todos estos avances han empequeñecido nuestro mundo y lo han reducido al tiempo que necesitamos para hacer las cosas, encontrarlas, comunicarnos, ir a algún lugar o acabar un trabajo. Los ordenadores han amplificado tanto nuestra capacidad de trabajo que aunque, en cierto sentido, sean liberadores, obligan a las personas a hacer más cosas en menos tiempo. Las expectativas propias y ajenas aumentan exponencialmente en la medida en que la tecnología nos proporciona el poder de hacer más cosas y cada vez más aprisa. En lugar de sentarnos por la noche en torno al fuego en busca de luz, calor y algo que mirar, podemos pulsar un interruptor y seguir haciendo lo que estábamos haciendo. También podemos ver la televisión y vídeos de YouTube, navegar por la red o vivir en la blogosfera y pensar que estamos relajándonos y ralentizando nuestro ritmo cuando, de hecho, solo estamos exponiéndonos a un mayor bombardeo sensorial.

Y, en un futuro no muy lejano, con la siguiente ola de productos tecnológicos en camino –compras *online*, televisión «inteligente», publicidad orientada hacia el consumidor, hogares electrónicos con funciones activadas por voz y robots personales con los que podremos hablar y satisfacer cualquier necesidad– tendremos cada vez más formas de distraernos, cada vez más vías para permanecer ocupados y hacer más cosas a la vez, lo que disparará, en consecuencia, nuestras expectativas. Hoy en día, ya podemos conducir *y* hacer negocios (y aumentar exponencialmente, dicho sea de paso, la probabilidad de sufrir un accidente provocado por las distracciones que acompañan a la multitarea), podemos usar *y* procesar información, podemos leer *y* ver programas en las pantallas divididas de nuestras tabletas y podemos ver, a la vez, dos, tres o cuatro programas en televisión. Pero, de ese modo, nunca estamos desconectados del mundo y ante retos y exigencias que pueden terminar siendo adictivas. Pero… ¿no habremos perdido, en el camino, el contacto con nosotros mismos?

Cuatro formas de liberarnos de la tiranía del tiempo

Que la tecnología se haya acelerado tanto no es razón para dejar que gobierne nuestra vida hasta el punto de estresarnos más allá de todo límite y empujarnos a una muerte temprana debido al ritmo enloquecido de la vida moderna. Son muchas las formas con que contamos para sustraernos a la tiranía del tiempo. La primera consiste en recordarnos que el tiempo es un producto del pensamiento. Las horas y los minutos son convenciones que nos ayudan a encontrarnos, comunicarnos y trabajar en armonía; pero lo cierto es que, como le gustaba decir a Einstein a su público lego en la materia, carece de significado absoluto. Parafraseando su explicación del concepto de relatividad: «Sentados sobre una estufa caliente, un minuto nos parece una hora, pero haciendo algo que nos resulta placentero, parece un minuto».

Esto es algo que, por experiencia propia, todos conocemos. La naturaleza es, de hecho, muy justa. Todos tenemos 24 horas al día para vivir. El modo en que las vivamos y lo que hagamos con ellas marca la diferencia entre tener «tiempo suficiente», «demasiado tiempo» o «poco tiempo». Por eso debemos ser muy conscientes de cuáles son nuestras expectativas, muy conscientes de lo que estamos tratando de lograr y si pagamos o no, por ello, un precio

demasiado elevado o, en palabras del doctor Eliot, si «merece la pena morir por ello».

Una segunda forma de liberarnos de la tiranía del tiempo consiste en vivir en el presente. Perdemos mucho tiempo y energía dando vueltas a lo que ocurrió en el pasado y preocupándonos por lo que sucederá en el futuro. Pero esos momentos difícilmente resultan satisfactorios y lo más habitual es que generen ansiedad, necesidad de más tiempo y pensamientos como «el tiempo se acaba», o «aquellos sí que eran buenos días». Como ya hemos dicho en numerosas ocasiones, la práctica de prestar una atención plena a cada momento nos conecta con la vida en el único momento que tenemos para vivirla, es decir, ahora mismo. Cualquier cosa que hagamos adquiere, cuando desconectamos el piloto automático y actuamos con conciencia y aceptación, una mayor riqueza. Si estamos comiendo, hagámoslo de verdad, es decir, no comamos mientras leemos una revista o vemos la televisión. Si cuidamos a nuestros nietos, *estemos* realmente con ellos. Si nos comprometemos completamente, el tiempo desaparecerá. Si ayudamos a nuestros hijos a hacer los deberes o hablamos sencillamente con ellos, no lo hagamos a toda prisa mientras contemplamos subrepticiamente el buzón de nuestro correo electrónico. Hagamos el esfuerzo de estar completamente presentes. Mantengamos contacto visual. No olvidemos que somos los dueños de nuestro presente y, de ese modo, no consideraremos a los demás «ladrones» de nuestro tiempo. Todos nuestros momentos deben ser nuestros, y, si queremos recordar el pasado o hacer planes para el futuro, hagámoslo plenamente conscientes. Recordemos *en el presente* y planifiquemos *en el presente*.

La esencia de la aplicación de mindfulness a la vida cotidiana consiste en apropiarnos de cada uno de los instantes de nuestra vida. Aunque, en ocasiones, tengamos que hacer las cosas aprisa, hagámoslo plenamente conscientes. Seamos conscientes de nuestra respiración, de la necesidad de movernos más aprisa hasta que ya no sea preciso y podamos relajarnos deliberadamente del mejor modo posible y démonos tiempo, si fuese necesario, para recuperarnos. Y, si descubrimos que nuestra mente se empeña en hacer todas las cosas de nuestra lista de situaciones pendientes, cobremos conciencia de nuestro cuerpo y de la tensión física y mental que podamos estar acumulando y recordemos que probablemente haya algo que puede esperar. Y, si nos acercamos demasiado al borde del precipicio, hagamos un alto y

preguntémonos: «¿Vale la pena morir por ello?», o «¿Hacia dónde estoy corriendo?».

Una tercera forma de liberarnos de la tiranía del tiempo consiste en dedicar cada día un rato a ser, es decir, a meditar. Necesitamos crear y proteger nuestro tiempo para la práctica de la meditación formal, porque es muy fácil considerarla un lujo innecesario; después de todo, está vacía de «hacer». Cuando eliminamos esa parte y dedicamos ese tiempo a la acción, acabamos tirando por la borda la parte más valiosa de nuestra vida, es decir, el tiempo dedicado a ser.

Todas las formas de práctica de meditación mindfulness que hemos estado explorando y en las que nos hemos comprometido implican, como ya hemos visto, salirnos del flujo del tiempo y mantenernos en la calma, en el presente eterno. Esto no significa que, en cada práctica, nos asentemos en la atemporalidad, porque ello depende del grado de concentración y calma que aportemos a cada instante. Pero el simple hecho de comprometernos a practicar la no acción, de dejar de luchar y de no criticarnos como, en ocasiones, lo hacemos, enlentece el tiempo y alienta lo atemporal. Dedicar un rato a diario a enlentecer el tiempo, y a regalarnos un tiempo simplemente para ser, supone desarrollar nuestra capacidad de habitar plenamente el momento presente y actuar, desde nuestro ser, el resto del día, cuando el ritmo de los mundos interno y externo puede ser más implacable. Por ello es tan importante organizar nuestra vida reservando a diario un tiempo a permanecer sencillamente despiertos.

Una cuarta forma de liberarnos del tiempo consiste en simplificar, de algún modo, nuestra vida. Como ya hemos dicho, en cierta ocasión llevamos a cabo un programa REBAP de 8 semanas diseñado para jueces, profesionales que soportan mucho estrés debido a la responsabilidad de su trabajo y a la cantidad de casos que llevan entre manos. Recuerdo que uno de los jueces se quejaba de no tener tiempo para prepararse, revisar las causas ni estar con su familia. Cuando exploró el modo en que empleaba su tiempo mientras estaba en casa, resultó que dedicaba una hora a ver la televisión y leía religiosamente tres periódicos al día, lo que le requerían hora y media de su tiempo. Era una especie de adicción.

Por supuesto, sabía a qué dedicaba su tiempo, pero, por alguna razón, no había caído en la cuenta de que dedicaba dos horas y media al día a las noticias, que solían ser las mismas en todos los medios. Cuando hablamos de

ello, se dio cuenta de que, si se limitaba a leer un solo periódico, ganaría un tiempo para dedicarlo a las cosas que más le importaban.

Simplificar nuestra vida, aunque solo sea en pequeños detalles, puede provocar grandes cambios. Si llenamos de actividades nuestro día, el tiempo se nos escapará sin que nos demos cuenta siquiera de ello. Simplificar significa priorizar las cosas que tenemos y queremos hacer y *renunciar deliberadamente a otras*. Y también significa, por tanto, aprender a decir «no», incluso a cosas que queremos hacer o a personas que nos interesan y a las que queremos cuidar, para preservar y proteger, de ese modo, un tiempo para el silencio, la no acción y todo aquello a lo que hemos dicho «sí».

Al final del minirretiro de mindfulness de día entero que se celebra en el hospital durante la sexta semana del programa REBAP, una mujer que llevaba varios años sufriendo dolores descubrió que, al día siguiente, no tenía ninguno. Y también despertó esa mañana sintiendo el tiempo de manera diferente. De algún modo, le pareció extraordinariamente valioso. Cuando recibió la llamada rutinaria de su hijo para decirle que estaba a punto de llevarle a sus hijos para que ella y su marido los cuidasen, se descubrió respondiendo que no podría ocuparse de ellos porque necesitaba estar sola. Era como si tuviese la necesidad de proteger la libertad del dolor que esa mañana estaba experimentando sin llenarla de actividades, aunque se tratara de algo que le gustaba tanto como cuidar a sus nietos a los que, por supuesto, adoraba. Hubiese querido ayudar a su hijo, pero, en esta ocasión, no le quedó más remedio que apostar por sí misma y decir «no». Y su marido, percibiendo en ella algo diferente, quizás su tranquilidad interna, apoyó sorprendentemente su decisión.

Como su madre nunca le había negado nada, su hijo no podía creer lo que estaba escuchando y se extrañó mucho de su reacción, sobre todo sabiendo que, ese día, su madre no tenía nada que hacer. Ella, por su parte, se dio cuenta, por vez primera en mucho tiempo, que merece la pena proteger algunos momentos, aunque solo sea para que no pase nada, porque esa «nada» es, en realidad, preciosa.

Aunque exista un refrán que dice «el tiempo es oro», hay personas que tienen mucho dinero y muy poco tiempo. No les vendría nada mal, a esas personas, cambiar algo de dinero por un poco de tiempo. Durante muchos años trabajé solo tres o cuatro días por semana, con un sueldo consecuentemente reducido.

Ya que, aunque necesitara el dinero, el tiempo me parecía más importante, porque quería pasar con mis hijos todo el tiempo que pudiera. Luego pasé a trabajar a jornada completa en el hospital y la Facultad de Medicina durante muchos años, lo que significa que paso más tiempo fuera de casa y siento, en muchos sentidos, cada vez más la presión del tiempo. No obstante, trato de practicar, en la medida de lo posible, la no acción en medio de la acción y también procuro, aunque no siempre lo consiga, no asumir demasiados compromisos.

No todo el mundo tiene la suerte de poder dosificar su trabajo como lo he hecho yo. Además mi trabajo, en todas sus expresiones, es una labor de amor. La gente no suele tener mucho que decir sobre su trabajo y el modo en que lo realiza, pero hay muchos modos de simplificar nuestra vida. Quizás no sea necesario que corramos tanto o que asumamos tantas obligaciones y compromisos. Quizás no sea necesario que tengamos encendida todo el día la televisión. Quizás no sea necesario que utilicemos tanto el coche. Quizás no haga falta que llamemos tanto por teléfono. Y quizás tampoco necesitemos ganar tanto dinero. Prestar atención y pensar en el modo de simplificar las cosas probablemente nos coloque en el punto de partida del camino que nos enseña a recuperar la posesión de nuestro tiempo. Sea como fuere, el tiempo es nuestro y lo mejor que podemos hacer es disfrutarlo y habitarlo en todos sus instantes. No olvidemos que no será «nuestro» para siempre.

En cierta ocasión, un periodista le preguntó a Mahatma Gandhi: «Usted ha estado trabajando 15 horas al día, cada día, durante casi 50 años, ¿no cree que ha llegado el momento de tomarse unas vacaciones?», a lo que Gandhi respondió: «¡Yo siempre estoy de vacaciones!».

El significado de la palabra *vacaciones* está muy ligado al de las palabras «vacío» o «vacante». Cuando estamos plenamente atentos, tenemos acceso, en todo momento, a la vida en toda su plenitud precisamente porque, en el presente, estamos fuera del tiempo. El tiempo, entonces, se vacía y lo mismo hacemos nosotros y, de ese modo, podemos estar siempre de vacaciones. Hasta podemos aprender, si practicamos durante todo el año, el modo de disfrutar más de nuestras vacaciones.

> Pero solo en el tiempo puede el momento pasado en el jardín,
> el momento en que la lluvia se abate sobre el emparrado
> y el momento en que, al caer la niebla, la corriente de aire atraviesa la iglesia,
> ser recordados y combinarse con el pasado y el futuro.

Solo con tiempo se conquista el tiempo.

T.S. ELIOT, «Burnt Norton», *Cuatro cuartetos*

27. EL SUEÑO Y EL ESTRÉS GENERADO POR EL SUEÑO

El sueño quizás sea, de todas las cosas que hacemos regularmente, una de las más extraordinarias y, paradójicamente, de las menos valoradas. Una vez al día, nos acostamos sobre una superficie cómoda y abandonamos nuestro cuerpo varias horas. Se trata, además, de un tiempo sagrado. Estamos tan identificados con el sueño que casi nunca consideramos la posibilidad de renunciar deliberadamente a él para dedicarlo al logro de objetivos personales. ¿Cuántas veces hemos oído «necesito dormir ocho horas diarias porque, de lo contrario, no sirvo para nada»? Y, si le pedimos a alguien que se levante una hora o incluso 15 minutos antes para hacer algo que le parezca importante, pero para lo que no tiene tiempo, tropezaremos con mucha resistencia. La gente, cuando tratamos de recortar su sueño, se siente amenazada.

Resulta paradójico que uno de los síntomas más comunes y tempranos del estrés sean los trastornos del sueño. No podemos dormir porque nuestra mente pensante no se desconecta, nos despertamos en mitad de la noche y no podemos volver a conciliar el sueño, o ambas cosas a la vez. En tales casos, damos vueltas y más vueltas en la cama tratando de tranquilizarnos y diciéndonos que, si no conseguimos dormir, mañana nos espera un día muy difícil, pero cuanto más nos empeñamos en dormir, más despiertos estamos.

Lo cierto es que no podemos *obligarnos* a dormir. Este es uno de esos estados en los que, como la relajación, tenemos que aprender a soltarnos. Cuanto más nos empeñamos en dormir, más tensión y ansiedad generamos y más despejados, en consecuencia, estamos.

Cuando decimos «vamos a dormir», estamos sugiriendo que nos desplazamos a algún lugar, pero quizás sería más exacto decir que esperamos que, cuando las condiciones sean adecuadas, el sueño «se apodere de

nosotros». Poder dormir es un signo de una vida armónica. Dormir lo suficiente es fundamental para disfrutar de una buena salud. Cuando nos vemos privados de sueño, nuestro pensamiento, nuestros estados de ánimo y nuestra conducta son erráticos y poco fiables, nuestro cuerpo se cansa y nos tornamos más vulnerables a la enfermedad.

Las pautas de sueño están íntimamente ligadas al mundo natural. Nuestro planeta da una vuelta sobre sí cada 24 horas, generando los ciclos de luz y oscuridad –conocidos como *ritmos circardianos*– que parecen marcar el ritmo de los organismos vivos. Estos ritmos se manifiestan en las fluctuaciones cotidianas de secreción de neurotransmisores en el cerebro, el sistema nervioso y la bioquímica celular. Esos ritmos planetarios básicos están integrados en nuestro sistema. De hecho, los biólogos hablan de un «reloj biológico» controlado por el hipotálamo que regula nuestro ciclo sueño-vigilia y que puede verse interrumpido por el *jet lag* y los turnos de trabajo nocturno, entre otras pautas conductuales. Nosotros ciclamos al mismo ritmo en que lo hace el planeta, nuestras pautas oníricas reflejan esta conexión y, cuando se interrumpen, necesitamos un tiempo para adaptarnos y recuperar la normalidad.

Una mujer de 75 años se vio enviada a la Clínica de Reducción del Estrés debido a trastornos del sueño que habían comenzado un año y medio antes. Había sido maestra y llevaba 10 años jubilada. La mayor parte de las noches, según decía, no podía dormir y pasaba la noche despierta, «muy cómoda y tranquila, pero sin descansar». Su médico le había recetado, para ayudarla a relajarse, una dosis muy baja de tranquilizantes, pero cuando pensaba en la medicación, «temblaba de miedo». Aunque, a veces, solo tomase media pastilla y pudiese dormir, no podía soportar la idea de depender de ella toda la vida y dejó de hacerlo y acudió a nosotros con la esperanza de aprender a dormir sin necesidad de tomar medicación.

Y lo logró. Estuvo practicando la meditación durante todo el curso. No le gustaba la meditación sedente, porque decía que su mente se distraía demasiado, pero le gustaba el yoga y lo practicaba diariamente mucho más tiempo del que le prescribíamos. Al finalizar el curso de 8 semanas dormía, según dijo, «maravillosamente» toda la noche y estaba muy contenta por haberlo conseguido sin necesidad de tomar medicación.

Los trastornos del sueño pueden ser el modo en que nuestro cuerpo trata de decirnos algo sobre el modo en que vivimos. Y, como sucede con otros síntomas corpomentales, se trata de un mensaje que merece la pena escuchar. Habitualmente es una señal de que estamos atravesando un momento interesante de nuestra vida y podemos esperar que, cuando se resuelva –si es que lo hace–, nuestras pautas de sueño se normalizarán. El problema, a veces, es que hacemos poco ejercicio físico. Cualquiera puede ver que el ejercicio regular (como, por ejemplo, caminar, el yoga o la natación) contribuye a mejorar la calidad de nuestro sueño.

Hay veces en que las personas se empeñan en dormir más de lo necesario. No olvidemos que la necesidad de dormir cambia con la edad y disminuye a medida que envejecemos. Hay quienes funcionan bien con 4, 5 o 6 horas de sueño por noche, pero también hay quienes consideran que «deberían» dormir más.

Lo mejor, cuando tenemos dificultades para conciliar el sueño, es levantarnos de la cama y hacer, durante un rato, algo que nos guste o sepamos que nos hará sentir bien. Yo creo que, si no puedo dormir, quizás sea porque, en ese momento, no lo necesito. La segunda cosa que hago cuando tengo problemas para conciliar el sueño es meditar (la primera es dar vueltas y más vueltas en la cama y sentirme incómodo hasta que caigo en la cuenta de lo que estoy haciendo). Entonces me levanto, me envuelvo en una manta, me siento en mi cojín de meditar y me dedico a observar el funcionamiento de mi mente. Esto me proporciona la oportunidad de ver con detenimiento eso tan urgente que me impide conciliar el sueño. Si no, también puedo asumir la postura del cadáver tumbado de espaldas en la cama y practicar el escáner corporal.

Hay veces en que basta con meditar media hora para sosegar lo suficiente nuestra mente como para conciliar el sueño. Otras veces, podemos dedicarnos a hacer algo diferente, como trabajar en un proyecto que nos guste, leer un buen libro, escuchar música, pasear, dar una vuelta en coche, o aceptar simplemente que, por alguna razón, en ese momento, estamos inquietos, molestos, enfadados, asustados, o lo que sea, y abrazarlo en nuestra conciencia sin pretender hacer, con ello, nada especial. Ese también es un buen momento, si estamos levantados, para hacer yoga, aunque eso podría despertarnos todavía más.

Esta aproximación al insomnio pasa por reconocer y aceptar que, nos guste o nos desagrade, ya estamos despiertos. De nada sirve «catastrofizar» y pensar

que, si no nos esforzamos en dormir, al día siguiente estaremos agotados, y tampoco sirve forzar el sueño, porque tal cosa no funciona. ¿Por qué no dejar, pues, que el futuro cuide de sí mismo? ¿Y por qué, puesto que ya estamos despiertos, no nos dedicamos a despertarnos más todavía?

La práctica de mindfulness, como señalábamos brevemente en la Introducción, se deriva fundamentalmente de la tradición meditativa budista aunque, de un modo un otro, se encuentra también en todas las tradiciones y prácticas contemplativas. Es interesante señalar que, en el budismo, no hay Dios, lo que la convierte en una religión muy poco corriente. El budismo se basa, en realidad, en la reverencia a un principio representado por un personaje histórico conocido como el Buda. Según la tradición, cuando alguien se acercó al Buda, considerado como un gran sabio y maestro y le preguntó «¿Eres un Dios o algo por el estilo?», este respondió: «No. Yo estoy despierto». Así pues, la esencia de la práctica de mindfulness consiste en trabajar para despertar del semisueño autoimpuesto por la inconsciencia en el que habitual, aunque no inevitablemente, estamos sumidos.

La mayor parte del tiempo tendemos a funcionar en la modalidad de piloto automático hasta el punto de que bien podríamos decir que, aun estando despiertos, seguimos dormidos. En su libro *Walden* (que, en realidad, es una rapsodia de la atención plena), Henry David Thoreau dice: «Debemos aprender a redespertar y a mantenernos despiertos, no por ayudas mecánicas, sino por una infinita expectativa de la aurora, que no nos abandona ni en nuestros sueños más profundos».

Si nos comprometemos a estar *plenamente* despiertos cuando estamos despiertos, nuestra visión de no poder dormir en determinados momentos cambiará como lo hace la visión de cualquier otra cosa. Cada instante en que, durante el movimiento de rotación de 24 horas del planeta, estamos despiertos, puede ser considerado una oportunidad para tratar de estar plenamente presentes y aceptar las cosas como son, incluido el hecho de que nuestra mente puede estar tan agitada que nos impida dormir. Cuando lo hagamos, nuestro sueño cuidará de sí mismo, aunque puede que no llegue en el momento en que consideremos que debería llegar, o no dure el tiempo que creamos que debería durar… Demasiados «debería».

Si este enfoque parece demasiado radical, vale la pena pensar, por un momento, en las alternativas de que disponemos. Existe una industria

multimillonaria que gira en torno a los medicamentos destinados a controlar el sueño. La magnitud de esta industria ilustra perfectamente la extensión de esta disfunción, que es una consecuencia de nuestra pérdida colectiva de homeostasis o alostasis. Son muchas las personas que, para conciliar o mantener el sueño, dependen regularmente de las pastillas. En tal caso, el control y la regulación de los ritmos y ciclos naturales internos quedan en manos de un agente químico que cumple así con la función de restablecer la homeostasis. ¿No sería mejor apelar a ese recurso únicamente cuando los demás hubiesen fracasado?

En la Clínica de Reducción del Estrés conseguimos que muchas personas vuelvan a dormir bien, pero no tanto porque lo pretendamos, sino porque el escáner corporal resulta muy relajante. Es muy fácil, si realizamos el escáner corporal cuando estamos cansados, caer dormidos en lugar de «caer despiertos», por más que este sea el objetivo básico del escáner corporal (observar y habitar las distintas partes de nuestro cuerpo para caer en una condición de conciencia abierta y relajada). Por ello hay también quienes practican el escáner corporal con los ojos abiertos o incluso sentados. Hay personas que pasan semanas enteras sin poder llegar a escuchar el final del CD, y otros que se quedan dormidos mientras cobran conciencia de los dedos del pie izquierdo (que es donde habitualmente empezamos) o al llegar a la rodilla izquierda. Cuando practicamos juntos en clase, la guía del instructor suele verse interrumpida por ronquidos, lo que provoca sonrisas y hasta risas, pero eso es lo que esperábamos. Casi todo el mundo está privado de sueño, de modo que no es de extrañar que, apenas nos relajemos, nos sumamos en la inconsciencia. Por ello tenemos que *aprender* a relajarnos y caer despiertos. Esta es una habilidad muy valiosa que, como tantas otras, también se aprende y, para ello, solo se requiere práctica, práctica y más práctica.

Cuando las personas llegan a la clínica en busca de ayuda para sus problemas con el sueño, les damos permiso explícito para que utilicen el CD del escáner corporal para dormir por la noche, siempre y cuando se comprometan a utilizarlo también para caer despiertos en otro momento del día. ¡Y eso funciona! La mayor parte de las personas con trastornos del sueño afirman experimentar, a las pocas semanas de emprender la práctica del escáner corporal, una notable mejora en ese problema (véase, por ejemplo, la gráfica del sueño de Mary que hemos presentado en la **figura 3 del capítulo 5**), y también son muchas las que, antes de haber concluido las 8 semanas del

programa, dejan de tomar somníferos. Y el restablecimiento de la homeostasis es algo que, a medida que avanza el curso, se palpa en la sala.

También hay quienes afirman la eficacia de concentrarse en la respiración mientras están en la cama para conciliar el sueño y volver a dormirse, dejando que la mente siga a la respiración desplazándose por el cuerpo y acompañándola cuando sale y dejando que, a cada espiración, el cuerpo se hunda cada vez más en el colchón. Podríamos decir que se trata de espirar hasta los confines del universo y de inspirar desde ahí, durante todo el camino de regreso a nuestro cuerpo.

Dediquemos ahora unos instantes a pensar con más detenimiento en cómo vamos a dormir al llegar la noche. En un determinado momento nos acostamos sobre una superficie acolchada, cerramos los ojos y dejamos que el colchón nos sostenga mientras nos introducimos entre las sábanas. Las cosas empiezan a desdibujarse y, poco a poco, el sueño va envolviéndonos. Como estamos acostumbrados a quedarnos dormidos en determinadas circunstancias, cuando practicamos el escáner corporal acostados en una superficie cómoda y con los ojos cerrados, tenemos que aprender a recorrer el camino de la relajación profunda y permanecer conscientemente en el presente, independientemente de la parte del cuerpo en la que estemos concentrándonos, y reconocer que estamos en una encrucijada. Uno de los caminos de esa bifurcación conduce a las tinieblas, la pérdida de conciencia y el sueño, y es muy adecuado, por cierto, como ya hemos dicho, para tomarlo regularmente, porque el sueño es una bendición y nos ayuda a permanecer sanos y a restablecer nuestros recursos físicos y psicológicos. El otro camino, por el contrario, nos lleva fuera del tiempo, al despertar, la conciencia expandida y el bienestar profundo. Este también es un camino que conviene cultivar regularmente. Se trata de dos caminos muy diferentes, tanto fisiológica como psicológicamente. La idea consiste en cultivar, en nuestra vida cotidiana, tanto el sueño como el despertar y saber cuándo uno es más importante que el otro. Ambos son, aunque de manera diferente, auténticas bendiciones.

El apego al sueño nos lleva a preocuparnos mucho por las consecuencias de los trastornos del sueño. Pero, si creemos que nuestro cuerpo y nuestra mente pueden autorregularse y queremos corregir algunas de las perturbaciones en las pautas oníricas que, de vez en cuando, experimentamos, podemos utilizar

nuestro desequilibrio onírico como vehículo para el crecimiento (como ya hemos hecho con los síntomas, el dolor y la ansiedad), para experimentar niveles más profundos de totalidad. Pero esto requiere el desarrollo de la escucha profunda.

Yo he pasado, cuando mis hijos eran pequeños, noches enteras sin dormir. Y ello significaba levantarme muchas veces durante la noche. De vez en cuando, me iba a dormir muy temprano y, de ese modo, me recuperaba. Pero mi sistema parecía ajustarse a dormir y soñar cada vez menos y la verdad es que, durante esos años, me las arreglé bastante bien.

Creo que una de las razones por las cuales no me agoté y caí enfermo fue porque no luché contra la situación. Muy al contrario, la acepté y utilicé como parte de mi práctica meditativa. En el **capítulo 7** he dicho que frecuentemente me descubrí, cuando eran pequeños, paseando en mitad de la noche (cantándoles, acunándolos y tranquilizándolos) y utilizando el paseo, el canto, el abrazo y los golpecitos en la espalda para cobrar conciencia de que se trataba de mis hijos y ser consciente de sus sentimientos, de sus cuerpos y de mi cuerpo, de su respiración y de mi respiración y del hecho de que yo era su padre. La verdad es que me hubiera gustado mucho más estar en la cama, pero como no lo estaba y tampoco podía estarlo, aproveché la ocasión para estar todavía más despierto. Permanecer despierto en mitad de la noche se convirtió, de ese modo, para mí, en otra forma de crecer como persona y como padre.

Ahora que nuestros hijos duermen de un tirón, a veces me despierto en mitad de la noche. Y, cuando lo hago, a veces me levanto, me siento o hago yoga, o ambas cosas. Entonces, dependiendo de cómo me sienta, vuelvo a la cama, o me pongo a trabajar en algún proyecto pendiente. Me gusta mucho trabajar en mitad de la noche, porque no hay interrupciones ni llamadas telefónicas, especialmente si me mantengo lejos del correo electrónico, por más tentado que me siente a comunicarme con el mundo. Esto también puede ser muy interesante, especialmente si se lleva a cabo con atención plena y con la alegría de conectar con las personas con las que quiero conectar. La noche tiene regalos demasiado valiosos como para ignorarlos. En primer lugar, el silencio. Las estrellas, la luna y el amanecer pueden ser un auténtico espectáculo y proporcionarnos una sensación de conexión que no obtendríamos si fuésemos inconscientes del firmamento nocturno. La mente

suele relajarse apenas dejo de empeñarme en conciliar el sueño y disfruto, en su lugar, del don precioso de esas horas para estar lo más presente posible.

Obviamente, las personas son diferentes y tienen ritmos diferentes. Los hay que funcionan mejor por la noche y otros que lo hacen mejor a primera hora de la mañana. Es muy interesante descubrir el mejor modo de emplear las 24 horas de cada día, lo que solo podemos lograr escuchando atentamente nuestra mente y nuestro cuerpo y dejándoles que nos enseñen lo que necesitamos saber tanto en los momentos fáciles como en los difíciles. Y esto, como casi siempre, requiere dejar a un lado algunas de las resistencias al cambio y a la experimentación y darnos permiso también para entusiasmarnos con explorar las condiciones no examinadas y a menudo limitadoras de nuestra vida. Nuestra relación con el sueño y las horas del día y de la noche constituyen objetos muy provechoso de atención plena. Son muchas las cosas que aprenderemos sobre nosotros prestando más atención al hecho de estar plenamente despiertos y si no nos preocupamos tanto por dormir menos.

28. EL ESTRÉS GENERADO POR LA GENTE

Quizás el lector haya advertido que la gente es otra fuente importante de estrés en nuestra vida. Todos hemos vivido momentos en los que creíamos que los demás controlaban nuestra vida, nos hacían perder el tiempo y se mostraban desagradables u hostiles, sin hacer lo que esperábamos y sin tenernos en cuenta a nosotros ni a nuestros sentimientos. Probablemente, todos conocemos a personas que nos estresan, personas a las que preferiríamos evitar, pero que, por alguna que otra razón, ya sea porque vivimos o trabajamos con ellas, estamos obligados a relacionarnos. De hecho, las personas que más nos estresan suelen ser aquellas a las que más queremos. Y todos sabemos también que, además de alegría y placer, la relaciones amorosas suelen generar un profundo sufrimiento emocional.

Las relaciones nos proporcionan numerosas oportunidades para practicar mindfulness y reducir lo que, a veces, denomino «estrés generado por la gente». El estrés, como ya hemos visto en la Parte III, no solo depende de factores estresantes externos, porque hay también un estrés psicológico que es el fruto de la *interacción* entre nosotros y el mundo. Por eso, en el caso de las personas que «nos generan estrés», debemos asumir la responsabilidad que nos corresponde por nuestras percepciones, pensamientos, sentimientos y conducta. Como sucede con cualquier otra situación desagradable o amenazante, podemos reaccionar inconscientemente, cuando tenemos un problema interpersonal, con alguna que otra versión de la reacción de lucha o huida, lo que empeora todavía más las cosas.

Muchos hemos desarrollado hábitos muy profundos para enfrentarnos a conflictos interpersonales que forman parte del legado recibido de nuestros padres y que se ha visto moldeado por el modo en que reaccionaban entre sí y a los demás. Hay personas que se sienten tan amenazadas por la relaciones problemáticas que no dudarían en hacer cualquier cosa para evitar un

estallido. Y, si ese es nuestro caso, tenderemos a ocultar lo que realmente estamos sintiendo, asumiendo una actitud pasiva, tranquilizando a los demás, cediendo, echándonos la culpa, disimulando, o lo que haga falta.

También hay quienes, por otra parte, se enfrentan a sus sentimientos de inseguridad generando problemas por donde pasan. Son personas que valoran sus relaciones en términos de poder y control. Las relaciones, para ellos, son ocasiones de ejercer el control, despreocuparse de los demás y salirse con la suya. Las personas que tienen ese hábito suelen ser agresivas y hostiles y no suelen tener conciencia del modo en que los demás los ven. Son personas bruscas, agresivas e insensibles, personas que emplean palabras y tonos de voz bruscos por mera costumbre. Y como cualquier interacción es, en su caso, una oportunidad para pelearse y afirmar su control, dejan a su paso un reguero de malos sentimientos.

Es muy probable que todos alberguemos, en nuestro interior, una combinación diferente de esas dos formas de ser (en un extremo, la evitación experiencial y, en el otro, la dureza, la insensibilidad y la agresividad), quizás no tan extremas, pero en cualquier caso presentes de manera manifiesta o latente. Como ya hemos visto en el **capítulo 19**, el impulso automático de lucha o huida influye en nuestra conducta aun cuando nuestra vida no esté en peligro. Cuando sentimos amenazados nuestros intereses o nuestro estatus social, podemos reaccionar inconscientemente, antes de darnos cuenta siquiera, para proteger o defender nuestra posición.[52] Esta es una conducta que habitualmente complica nuestros problemas intensificando el nivel de conflicto, tanto interno como externo. También podemos, por el contrario, asumir una actitud sumisa y, cuando lo hacemos, es a expensas de nuestras opiniones, sentimientos y respeto por nosotros mismos. Pero, como también tenemos la capacidad de reflexionar, pensar y ser conscientes, contamos con una amplia panoplia de posibilidades que trascienden los instintos inconscientes profundamente arraigados. En su mayor parte, sin embargo, debemos cultivar deliberadamente estas opciones. No aparecen mágicamente, sobre todo si nuestra modalidad de relación interpersonal se ha visto dominada por una conducta automáticamente defensiva o agresiva sobre la que nunca hemos reflexionado. Este es un nuevo caso para decidir responder en lugar de dejarnos llevar por una reacción.

La relaciones se basan en la conexión y la interconexión, es decir, en lo que podríamos llamar la *relacionalidad intrínseca*. La comunicación sincera,

ingenua y respetuosa suele ir acompañada de un intercambio de perspectivas que conduce a los implicados a nuevas formas de ver y estar. Cuando nuestras emociones forman parte del paisaje legítimo de nuestra conciencia, podemos comunicar mucho más que miedo e inseguridad. Pues, aunque nos sintamos amenazados, enfadados o asustados, nuestras relaciones pueden mejorar mucho si prestamos atención al dominio de la comunicación. Como ya hemos visto en el **capítulo 15**, la motivación de confianza afiliativa, por ejemplo, que es más fuerte en las personas que han pasado por el programa de reducción de estrés, puede ser una alternativa sana al uso incesante y unidireccional de las relaciones interpersonales como forma de ejercicio de poder.

La palabra «comunicación» sugiere un flujo de energía a través de un vínculo común. Como sucede con el término «comunión», implica un acercamiento, es decir, una forma de unir o compartir. Comunicar es, pues, un encuentro o una unión entre mentes. Pero esto no necesariamente implica acuerdo, sino ver la totalidad de la situación y abrir lo suficiente nuestro corazón para llegar a entender el punto de vista de los demás.

Cuando estamos absortos en nuestros sentimientos y aferrados, sin reconocerlo, a nuestra visión y nuestra agenda, resulta casi imposible que nos comuniquemos. En tal caso, nos sentimos fácilmente amenazados por quien no vea las cosas como nosotros y tendemos a relacionarnos solamente con aquellas personas cuya visión coincide con la nuestra. Y los encuentros con quienes sostienen puntos de vista claramente opuestos a los nuestros nos resultan estresantes. No es difícil, cuando reaccionamos sintiéndonos personalmente amenazados, desenterrar hachas de guerra que lleven a la relación a degenerar en un «nosotros» contra «ellos». Esto es algo que perjudica gravemente la comunicación. Si nos encerramos en una perspectiva muy limitada, no podremos ir más allá de los nueve puntos y percibir el sistema total del que nosotros y nuestra visión no somos más que una parte. Pero, cuando los implicados en una relación expanden el dominio de su pensamiento y están dispuestos a considerar la totalidad del sistema y el punto de vista del otro, afloran nuevas posibilidades, al tiempo que se difuminan las fronteras mentales imaginarias aunque no, por ello, menos limitadoras.

La posibilidad de lograr una comunicación armónica afecta tanto a individuos como a grupos e influye en relaciones, gobiernos, partidos políticos e individuos que descubren el precio de tratar al otro como a un

enemigo y, en consecuencia, como algo inferior a un ser humano. ¿De qué otro modo podemos explicar que países que, hace solo dos generaciones, eran enemigos y cuyos ciudadanos se mataban entre sí, como los Estados Unidos, Alemania y Japón, sean, en la actualidad, aliados y sus economías se hallen tan entrelazadas? ¿Quién hubiera dicho que el apartheid sudafricano no terminaría en una guerra étnica, en vez de en una Comisión Verdad y Reconciliación esencial para dar nombre, enfrentarse y poner de manifiesto sin recriminación ante la conciencia pública ejemplos individuales de extraordinaria brutalidad y sufrimiento perpetrados durante décadas y que víctimas y verdugos expresarían cara a cara su dolor y su sufrimiento? ¿De qué otro modo podemos explicar las grandes vías de comunicación y comercio que existen actualmente entre los Estados Unidos y China que durante tantos años permanecieron cerradas?

Aun cuando una parte asuma la responsabilidad de pensar en el sistema global y la otra no lo haga, todo el sistema se ve alterado y pueden aflorar nuevas posibilidades que favorezcan el entendimiento y la solución de los conflictos. Obviamente, estas posibilidades también pueden tener una vida corta, interrumpida, amenazada y cerrada por la regresión unilateral de una de las partes a modalidades de pensamiento y conducta más automáticas y rudimentarias. Las noticias nos proporcionan a diario ejemplos de este tipo. Pese a la resistencia de quienes se benefician del *statu quo* o de quienes se hallan ideológicamente estancados en una determinada perspectiva, la imagen global de comprensión mutua a través de la comunicación es, en mi opinión, optimista, en la medida en que los medios reales y virtuales de compartir información y alentar el intercambio social, económico, educativo y cultural influyen en la comunicación global no solo entre gobiernos, sino también entre grupos y hasta entre individuos, lo que se puso de relieve en la llamada primavera árabe de 2011 y sus complejas, aunque esperanzadoras, secuelas, y en los movimientos en aras de una mayor democracia que están produciéndose, a veces dolorosamente y frente a algunos obstáculos aparentemente insuperables, en muchos países. Cada vez hay más economistas y científicos serios que están buscando marcos de referencia globales para entender estos rasgos sociales, geoeconómicos y geopolíticos, sus orígenes y sus promesas a largo plazo. En su reciente *El precio de la civilización*, Jeffrey Sachs, un macroeconomista de la Universidad de Columbia, señaló que mindfulness puede servir como vehículo para reconciliar muchos de los

elementos discordantes fundamentales que están amenazando el bienestar del mundo, en general, y de las naciones, en particular. Este es un tema al que volveremos en el **capítulo 32**, cuando consideremos el estrés generado por el mundo.

Cuando el programa REBAP llega al tema de los problemas de comunicación y el estrés generado por la gente, cosa que habitualmente sucede en la sexta semana, dividimos la clase en parejas para realizar una serie de ejercicios de conciencia originalmente adaptados del arte marcial del aikido por el difunto autor y practicante George Leonard. Estos ejercicios enseñan a dejar de reaccionar *corporalmente* a situaciones amenazadoras y estresantes y aprender, en su lugar, a responder. Y, para ello, representamos diferentes escenarios interpersonales destinados a explorar el modo en que se experimenta la dinámica energética de estas distintas formas de relación.

El objetivo del aikido consiste en permanecer tranquilos y sin perder el centro cuando nos vemos atacados físicamente. El reto consiste en aprovechar la energía irracional y desequilibrada del atacante para disipar su agresividad sin que nadie experimente ningún daño. Y ello implica la disposición a acercarnos al atacante y establecer contacto sin colocarnos, por ello, en el lugar más peligroso, es decir, frente a él.

Los participantes van asumiendo alternativamente, en clase, los papeles de atacante y atacado. El primero representa la situación o persona que «nos agrede», es decir, el estresor. Son varias las formas en las que el atacado puede responder al atacante que, en cada caso, se acerca del mismo modo, es decir, caminando rápidamente hacia delante con los brazos extendidos hacia delante con la intención de chocar o «golpear» a la otra persona, es decir, de avasallarla.

En el primero de los ejercicios el atacado, al acercarse el atacante, se tira al suelo diciendo: «Muy bien. Haz lo que quieras. Tienes razón. La culpa es mía», o «No lo hagas. Yo no tengo la culpa. Lo habrá hecho otra persona».

Luego observamos lo que ocurre cuando se intercambian los papeles. Y, aunque este escenario sea desagradable para ambos, todo el mundo reconoce que así es como habitualmente actuamos en el mundo real. Son muchas las personas que dicen sentirse, en el seno de la familia, como un «felpudo», o que, intimidadas por personas más poderosas, afirman sentirse atrapadas en su propia pasividad. Los atacantes, por su parte, también se quejan de que, como

esperaban algún tipo de conexión o impacto, se sienten frustrados por el sometimiento o la rendición del atacado.

Luego pasamos a un segundo escenario en el que, cuando el atacante se acerca, el atacado lo esquiva rápidamente en el último momento. Y como no logra, en este caso, el contacto físico que esperaba, el atacante se siente todavía más frustrado que en el ejercicio anterior, mientras que el atacado, por su parte, se siente muy satisfecho porque, al menos, no se ha visto avasallado. Sin embargo, también se da cuenta de que no puede actuar siempre así porque, si lo hiciera, se pasaría la vida evitando situaciones y personas que le resultan estresantes. Este es el tipo de conducta en el que suelen incurrir las parejas donde, mientras una busca el contacto, la otra lo rechaza o evita a cualquier precio. Cuando estos roles pasivo y agresivo (y, en ocasiones, pasivo-agresivos como cuando, para mantenernos lejos del otro, evitamos el contacto) se convierten en hábitos, resultan muy dolorosos para los miembros de la pareja, porque desembocan en la falta de contacto y de comunicación. Y, aunque las actitudes pasiva y agresiva nos hagan sentir aislados y frustrados, son muchas las personas que mantienen este tipo de relación, especialmente con sus más allegados.

En el tercero de los escenarios el atacado, en lugar de apartarse, se afianza en su lugar y resiste el embate. De este modo, los participantes, sin utilizar brazos ni manos, acaban empujándose con los hombros. Para intensificar y cargar emocionalmente más aún la situación, los invitamos a gritarse: «¡Yo tengo razón y tú estás equivocado!», lo que no tarda en resultar agotador. Y cuando, finalmente, detenemos la acción, recuperamos el aliento, cerramos los ojos y dirigimos la atención al cuerpo y a las emociones presentes en ese momento, los implicados afirman siempre sentirse mejor que en cualquiera de los escenarios anteriores en los que uno de los participantes se mostraba pasivo, porque, al menos, en este caso hay algún tipo de contacto. Y también señalan que, por más agotador que sea, el ejercicio resulta asimismo muy estimulante. Establecer contacto, afirmar nuestra posición y expresar nuestros sentimientos nos hace sentir bien. Después de realizar este ejercicio, queda un poco más claro por qué tantas personas se han acostumbrado a esta forma de relación hasta el punto de quedar atrapados en ella. Se trata de una forma de relación que, aunque se sienta mejor que las anteriores, resulta bastante limitada.

Este ejercicio también nos deja vacíos. Los dos implicados creen tener

razón y cada uno se empeña en que el otro vea las cosas «a su manera». Pero ambos, en el fondo, saben que es muy improbable que la fuerza o la intimidación lleve al otro a cambiar de perspectiva. Lo que ocurre, en tal caso, es que nos adaptamos a vivir en perpetua lucha, o que uno de los dos siempre se somete, afirmando hacerlo para «salvar la relación». Hay veces en que caemos en la trampa de creer que las relaciones normales se rigen por este tipo de pautas. Y es que, por más desagradables y dolorosas que sean, acabamos acomodándonos y sintiéndonos seguros con aquello que conocemos y con lo que estamos familiarizados. De esta forma, al menos, no tenemos que enfrentarnos al riesgo de ver o hacer las cosas de manera diferente y poner así en peligro el *statu quo*.

Con demasiada frecuencia, sin embargo, soslayamos el coste físico y psicológico asociado a este tipo de relación, no solo para los implicados, sino también para las personas que los rodean (como los hijos y los abuelos), que se ven obligados a soportar, un día sí y otro también, este tipo de enfrentamientos. Así es como la vida de los implicados acaba atrapada en una visión muy limitada de uno mismo, de sus relaciones y de sus opiniones. Ya que la pelea continua no parece el mejor modelo de comunicación para crecer o cambiar.

El último ejercicio de esta serie, que se conoce, en aikido, como *entrar y fundirse*, es una forma de respuesta al estrés mediada por la atención plena que es el opuesto a las reacciones habituales representadas por los otros escenarios. El gesto de entrar y fundirse nos obliga a permanecer despiertos, centrados y atentos. Nos obliga a ser conscientes del papel de estresor desempeñado por la otra persona sin perder nuestro equilibrio mental y nuestro arraigo en la totalidad del cuerpo. En tal caso, permanecemos asentados en la respiración y el intento de ver globalmente la situación, sin permitir que el miedo, por más intenso que sea, nos lleve a reaccionar, algo muy probable en los encuentros interpersonales estresantes de la vida real. En el nivel físico, la respuesta de entrar y fundirse significa *avanzar hacia* el atacante de modo que, aunque nos acerquemos a él, nos quedemos ligeramente a su lado y le tomemos de la muñeca o del brazo extendido más próximo (un movimiento que, en aikido, se conoce con el nombre de *entrada*). Al «entrar» de este modo, eludimos el impacto al tiempo que nos aproximamos y establecemos un contacto firme, seguro y completamente implicado. Nuestra misma postura corporal refleja la disposición a encontramos y trabajar con lo

que se presente y pone claramente de relieve que no queremos escapar. Tampoco tratamos de controlar al atacante por medio de la fuerza bruta. En lugar de ello, le sujetamos de las muñecas y nos «fundimos» con su energía aprovechando su impulso para girar y acabar mirando en la misma dirección de modo que, al compartir el mismo punto de vista, vemos lo mismo.

Una de las virtudes del movimiento de entrar y fundirse es la de evitar el impacto frontal que podría desbordarnos y dañarnos, aunque estableciendo un contacto firme y claramente comprometido. Y la misma disposición a girar aprovechando el impulso del atacante transmite metafóricamente al atacante el mensaje corporal de que estamos receptivos y dispuestos a ver, escuchar y contemplar las cosas desde su punto de vista. Esto le permite conservar su integridad, al tiempo que transmite el mensaje de que no tenemos miedo a establecer contacto, ni permitiremos que su energía nos desborde o nos haga daño. Y, en este mismo momento, lo sepa o no y lo quiera o no el atacante, dejamos de ser adversarios y nos convertimos en socios.

Ignoramos lo que, llegados a ese punto, ocurrirá, pero son varias las alternativas que entonces se despliegan. Una de ellas consiste en aprovechar la energía contenida en el impulso del atacante para hacerlo girar en torno al punto de contacto, el punto en que nuestra mano sujeta su muñeca, para realizar ambos un nuevo giro que nos proporcione la posibilidad de mostrarle cómo se ven las cosas desde nuestra perspectiva. Lo que sucede a continuación es una especie de danza en la que ni él ni nosotros tenemos el control. Al mantener, sin embargo, nuestro centro, conservamos el control de nosotros mismos en el presente y somos, en consecuencia, mucho menos vulnerables. Es imposible planificar lo que entonces pasará, porque tal cosa dependerá de las circunstancias. Debemos confiar en nuestra imaginación y la capacidad de ver, en ese instante, las cosas de un modo nuevo.

Obviamente, no debemos tratar de hacer esto cuando, en la vida real, alguien nos ataca físicamente… a menos que estemos bien entrenados en el arte marcial del aikido. Y, aun en tales casos, la respuesta más evolucionada suele ser dar la vuelta y alejarse, un lance muy habitual en los cinturones negros más evolucionados y al que se conoce con el nombre de sabiduría.

Los ejercicios que estamos describiendo tienen un significado metafórico. Si recordamos la posibilidad de entrar y fundirnos, dar un paso a un lado, sujetar y dar la vuelta cuando estamos siendo atacados por tal o cual mensaje o circunstancia, podemos descubrir que, además de reaccionar a situaciones

estresantes emocionalmente muy cargadas, también tenemos la posibilidad de responder de muchas otras formas, sobre todo cuando se refieren a personas que tienen puntos de vista u objetivos muy diferentes a los nuestros.

Cuando acababa de empezar la Clínica de Reducción del Estrés y antes de entrar en la Facultad de Medicina, tuve un supervisor que solía dirigirse a mí esbozando una gran sonrisa al tiempo que decía: «¡Eh tú, grandísimo hijo de puta!», una actitud que me generaba mucho estrés, porque su agresividad impedía que mantuviésemos una relación de trabajo eficaz. Después de varios intentos infructuosos de comunicarle mis necesidades, tuve finalmente la oportunidad de ver que no tenía la menor idea de la hostilidad de su actitud y del estrés que generaba en quienes se hallaban bajo su supervisión. A menudo acababan discutiendo con él y marchándose furiosos, heridos y sobre todo frustrados, por su falta de apoyo y reconocimiento. Se trataba de una situación muy poco profesional. Un día en el que tuve que visitarle en su oficina para pedirle algo que necesitaba para la clínica y me espetó, sonriendo, alguna de las «gentilezas» a las que nos tenía acostumbrados, me decidí a hacerle frente y le pregunté, de un modo tan amable como directo, si era consciente de que, cada vez que se dirigía a mí, lo hacía humillándome. Y también aproveché la ocasión para decirle, con toda la inocencia de la que fui posible, que tenía la sensación de que yo le desagradaba personalmente y de que desaprobaba el trabajo que estaba haciendo con la meditación, el yoga y mis intentos de poner en marcha, en el hospital, una Clínica de Reducción del Estrés.

Su respuesta resultó sorprendente, porque no tenía la menor idea de que había estado insultándome, de que transmitía la impresión de que yo no le gustaba y de que desaprobaba lo que hacía. Como resultado de esa conversación, nuestra relación laboral mejoró mucho y pasó a ser menos estresante. Llegamos a entendernos, en parte, porque, en lugar de resistirme a sus ataques y de reaccionar partiendo de la sensación de frustración, ira y daño, traté de entrar y fundirme con sus ataques inconscientes. Todos sus supervisados afirmaron, después de ese incidente, que la relación con él había mejorado mucho. Y, cuando abandonó el hospital por otro trabajo y me pidió que le escribiese una carta de recomendación, no tuve el menor inconveniente en acceder. El camino de entrar y fundirse en momentos en los que uno se siente, de algún modo, atacado o amenazado conlleva, obviamente, ciertos riesgos, porque ignoramos lo que el atacante hará a continuación y de qué manera responderemos nosotros. Pero, si nos comprometemos a enfrentarnos

atentamente, instante tras instante, conscientes de nuestra integridad y equilibrio y con la mayor tranquilidad y aceptación de la que seamos capaces, pueden aparecer, cuando más las necesitamos, soluciones nuevas e imaginativas que conduzcan a una mayor armonía y a un nuevo nivel de comprensión. Pero esto requiere estar parcialmente en contacto con nuestros sentimientos y aceptarlos, reconocerlos y compartirlos, cuando sea apropiado, de un modo que no sea hostil ni defensivo. Esta capacidad de establecer y mantener una relación sabia con nuestros pensamientos y sentimientos y con los pensamientos y sentimientos de los demás, que pueden ver las cosas de manera muy diferente a nosotros, es lo que se conoce como *inteligencia emocional*. Cuando una persona que mantenía una relación de oposición asume la responsabilidad de relacionarse de manera diferente, la dinámica de la relación se transforma, aunque la otra persona no lleve a cabo ningún cambio. El mismo hecho de ver las cosas de manera diferente y de mantener nuestro centro ante lo que no nos gusta, lo que nos resulta difícil y lo que nos amenaza significa que estamos mucho menos atrapados en la reactividad emocional y dependemos menos del logro de un determinado resultado, por más deseable que sea. ¿Por qué dejar que el impulso de la agenda de otra persona desequilibre nuestro cuerpo y nuestra mente en el mismo instante en que más necesitamos todos nuestros recursos internos?

La paciencia, la sabiduría y la firmeza derivadas de un momento de atención plena da sus frutos inmediatos en medio del calor de una situación interpersonal estresante, porque la otra persona se da cuenta de que no nos vemos intimidados ni desbordados. Y, al advertir nuestra calma, nuestra confianza y la disposición a dar un paso adelante, entrar y comprometernos, nuestro oponente se ve arrastrado *hacia* ello porque encarna una presencia abierta, una ecuanimidad, una paz y un equilibrio interior que, de algún modo, resultan sutilmente contagiosos. Y tampoco estamos hablando aquí de un estado ideal, sino de una forma de estar en relación, de una práctica continua que se despliega sola cuando prestamos una atención plena a la relación. Podemos «fracasar» una y otra vez, pero si permanecemos abiertos, acabaremos aprendiendo y creciendo más fuertes y más sabios.

Cuando estamos dispuestos a escuchar lo que los demás tienen que decirnos y a ver lo que ellos ven sin reaccionar, objetar, discutir, luchar ni resistirnos de continuo por creer que estamos en posesión de la verdad, ellos se sentirán escuchados, bienvenidos y aceptados. Esto es algo que le gusta a todo el

mundo. Quizás, de este modo, será mucho más probable que escuchen lo que tengamos que decirles, aunque no en ese preciso instante, sí apenas disminuya la intensidad de la emoción. Entonces aparecerán más posibilidades de comunicación, acuerdo y encuentro mental que reconozca y acepte las diferencias. Es así como la práctica de la atención plena puede tener un efecto curativo sobre nuestras relaciones.

Las relaciones, como nuestro cuerpo y nuestra mente, pueden sanar. Esto es algo que sucede gracias a la aceptación, la bondad y el amor. Pero, para sanar las relaciones o desarrollar una comunicación eficaz, debemos ser conscientes de la *energía* de las relaciones, lo que incluye el dominio del cuerpo, de la mente, del pensamiento, del sentimiento, del habla, de los gustos, de los disgustos, de las motivaciones y de los objetivos, no solo de los demás, sino también los nuestros, tal y como se despliegan, instante tras instante, en el presente. Si queremos sanar o aliviar el estrés generado por la relaciones con los demás, sean estos quienes sean, se trate de padres, cónyuges, exesposos, jefes, colegas, amigos o vecinos, es muy importante prestar una atención plena a la comunicación. Ese es el corazón mismo de la inteligencia emocional.

Una buena forma de intensificar la atención plena a la comunicación consiste en llevar, durante una semana, un diario de comunicaciones estresantes. Esto es lo que hacen algunas personas durante la semana anterior a la clase de comunicación (en la Semana 5). La tarea en cuestión consiste en ser conscientes, durante un día, de las interacciones estresantes en el mismo momento en que están produciéndose. Y ello implica cobrar conciencia de la persona con la que tenemos problemas, cómo se generaron estos, lo que realmente queríamos de ella o de la situación, lo que estaba sucediendo, cuáles fueron las consecuencias y cómo nos sentimos entretanto. Todos estos ítems se registran a diario en un cuaderno de trabajo que podemos compartir y discutir luego en clase. (Véase la **hoja de registro de muestra** que presentamos en el Apéndice).

De ese modo, las personas hacen observaciones muy pertinentes sobre pautas de comunicación de las que antes no habían sido conscientes. El simple hecho de observar esas comunicaciones, pensamientos, sentimientos y conductas estresantes mientras están ocurriendo nos proporciona importantes pistas sobre lo que podemos hacer para lograr nuestras aspiraciones. Hay

quienes, en este momento del programa, se dan cuenta de que gran parte de su estrés se deriva de no saber ser asertivos en las relaciones interpersonales. Quizás consideren que no tienen derecho a sentir lo que están sintiendo, no sepan cómo expresar lo que realmente sienten o simplemente tengan miedo de expresarlo sinceramente. Los hay que se sienten completamente incapaces de decir «no», por más que sepan perfectamente los problemas que implica decir «sí» cuando uno cree que debería decir «no». Son personas que se sienten culpables por tener planes propios o hacer algo por sí mismas. Son personas dispuestas a ayudar a los demás a expensas de sí mismos, pero no porque hayan trascendido sus necesidades físicas o psicológicas y se hayan convertido en santos, sino porque creen que eso es lo que, para ser «buenas personas», «deben» hacer. Lamentablemente, sin embargo, esto significa que ayudamos a los demás, pero somos incapaces de ayudarnos a nosotros, porque eso sería demasiado «egoísta», demasiado «egocéntrico». Son personas, pues, que ponen los sentimientos de los demás por delante de los suyos, pero lo hacen por razones equivocadas. Quizás se pongan al servicio de los demás como forma de escapar de sí mismos, tal vez lo hagan para ganar su aprobación, o porque se les ha enseñado y creen que eso es lo que hacen las «buenas personas». Pero esa, en el fondo, es una forma falsa de altruismo.

Es mucho el estrés que puede generar este tipo de conducta, porque uno no es consciente de su identificación con el papel que ha adoptado ni permite el restablecimiento de los recursos internos. Ayudando, de ese modo, a los demás y empeñándonos en «ser bueno», podemos acabar vaciándonos hasta el punto de sentirnos tan extenuados que somos incapaces de ayudarnos a nosotros mismos y de hacer algo bien. Pero hay que subrayar que lo que genera estrés no es hacer cosas por los demás, sino la falta de paz y armonía de nuestra mente cuando nos empeñamos en actuar de ese modo.

Si uno decide que, para aportar a su vida un mayor equilibrio, tiene que aprender a establecer límites en sus relaciones y decir «no» con más frecuencia, descubrirá que hay muchas formas de hacerlo. Hay formas de decir «no» que generan más problemas de los que solucionan. Si uno reacciona a las exigencias ajenas diciendo «no» de forma malhumorada, generará malos sentimientos a su alrededor, lo que no hará sino intensificar el estrés. No es de extrañar que, cuando nos sentimos insultados, ataquemos inmediatamente a los demás, haciéndoles sentir culpables, amenazados o incompetentes. Y el empleo de un lenguaje y un tono de voz duros no hacen sino intensificar la

agresividad del ataque. Habitualmente, lo primero que, en tal caso, hacemos, es decir «no» de manera muy estricta llegando incluso, en ocasiones, a insultar. Aquí es donde el entrenamiento en asertividad, que subraya la necesidad de prestar una atención plena a los sentimientos, las palabras y las acciones, puede resultar muy útil.

La asertividad requiere permanecer en contacto con lo que realmente estamos sintiendo. Va mucho más allá de decir «no» cuando sea necesario. Implica la capacidad de conocernos a nosotros mismos, interpretar adecuadamente las situaciones y enfrentarnos adecuadamente a ellas. Es posible, si cobramos conciencia de nuestros sentimientos, romper las modalidades reactivas pasivas u hostiles que asumimos automáticamente cuando nos sentimos amenazados. El primer paso para tornarnos más asertivos consiste, pues, en saber lo que realmente estamos sintiendo o, dicho en otras palabras, prestar una atención plena a nuestros estados emocionales. Esto no es nada fácil, sobre todo si, durante toda nuestra vida, hemos sido condicionados a creer que está mal tener ciertos tipos de pensamientos y sentimientos. A ello se debe, precisamente, el reflejo a sumirnos en la inconsciencia cada vez que estas pautas de pensamiento y de sentimiento hacen acto de presencia. También podemos, alternativamente, condenarnos, culpabilizarnos por lo que estamos sintiendo y tratar de ocultarlo a los demás. Y también es frecuente que nos quedemos atrapados en nuestras creencias sobre lo que está bien y lo que está mal y acabemos negando o reprimiendo nuestros sentimientos.

¡La primera lección de la asertividad es que nuestros sentimientos no son «buenos» ni «malos», sino que solo son meros sentimientos! Bueno y malo son juicios que los demás o nosotros superponemos a nuestros sentimientos. La acción asertiva requiere de una conciencia ecuánime que no enjuicie nuestros sentimientos, de una conciencia que encarna la bondad y la compasión por uno mismo, de una conciencia, en suma, sabia.

Muchos hombres han crecido en un mundo dominado por el mensaje de que «los hombres de verdad» no tienen sentimientos y que, en consecuencia, tampoco los muestran. Este condicionamiento social, que convierte en «inaceptables» los sentimientos, obliga a los adolescentes y a los hombres a negar o reprimir sus sentimientos y les impide cobrar conciencia de ellos. Y eso obstaculiza la comunicación eficaz en los momentos emocionalmente

cargados, como cuando nos sentimos amenazados o vulnerables o cuando experimentamos dolor, pena o daño.

El mejor modo de superar este dilema consiste en suspender, apenas tengamos conciencia de estar incurriendo en ellos, los juicios o censuras de nuestros sentimientos y dedicarnos, en su lugar, a escuchar nuestros sentimientos y aceptarlos tal como son, por el simple hecho de que están ahí. Pero ello, obviamente, nos obliga a ser más abiertos y sinceros, al menos con nosotros mismos, y comunicar también de manera diferente, con una conciencia más encarnada, cómo vemos las cosas y cómo nos sentimos.

Los hombres tienen dificultades para comunicar sus sentimientos aun en aquellas situaciones que no son amenazadoras. Estamos tan acostumbrados a subestimar la comunicación de los verdaderos sentimientos que, a menudo, olvidamos que tal cosa es posible. Podemos zambullirnos en lo que estamos haciendo y esperar que los demás *se enteren* de lo que queremos o de lo que estamos sintiendo sin que se lo digamos… o despreocuparnos simplemente de todo ello y dejar que cada cual cargue con las consecuencias. Y es que, desde esa perspectiva, contar a los demás nuestros planes, nuestras intenciones o nuestros sentimientos podría amenazar nuestra autonomía, una conducta que puede llegar a exasperar a las mujeres.

Cuando sabemos lo que estamos sintiendo y recordamos que nuestros sentimientos no son más que sentimientos y que está bien tenerlos y sentirlos, podemos dedicarnos a explorar formas de tenerlos en cuenta sin que nos compliquen la vida. Los sentimientos generan problemas cuando asumimos una actitud pasiva y no los tenemos en cuenta, o cuando asumimos una actitud agresiva y los exageramos y reaccionamos desproporcionadamente. Ser asertivos y actuar con inteligencia emocional significa ser conscientes de nuestros sentimientos *y* capaces de comunicarnos de un modo que mantenga nuestra integridad sin amenazar la integridad ajena. Si sabemos por ejemplo que, en una determinada situación, queremos o necesitamos decir «no», podemos aprender a decirlo sin utilizarlo como un arma. Quizás podamos empezar, por ejemplo, informando a la persona de que, si las circunstancias fuesen diferentes, estaríamos muy contentos de satisfacer sus demandas (si ese fuera, de hecho, el caso), o reconocer que la respetamos a ella y a sus necesidades. Y no es necesario explicar por qué estamos diciendo «no» aunque, si queremos, siempre podemos hacerlo.

Es muy útil, para ser asertivos, expresar el modo en que estamos

sintiéndonos en una determinada situación y haciendo afirmaciones sobre el «yo» en lugar de sobre el «tú», porque aquellas transmiten información sobre nuestros sentimientos y puntos de vista. Tales afirmaciones no están mal, porque son simples declaraciones de nuestros sentimientos. Pero, si nos sentimos mal con nuestros sentimientos, podemos acabar culpando, sin darnos siquiera cuenta, a los demás. Entonces podemos descubrirnos diciéndonos cosas tales como: «¡Me pones enfermo o furioso!», o «¡Siempre estás exigiéndome cosas!».

¿Nos damos cuenta de que estas afirmaciones transmiten a la otra persona el mensaje de que controla *nuestros* sentimientos? Pero, de ese modo, no estamos asumiendo la responsabilidad de la parte de relación que nos corresponde y estamos entregando literalmente nuestro poder a la otra persona.

Una alternativa podría ser decir algo así como «Me siento muy mal cuando dices tal o cual cosa», lo que resulta bastante más exacto, porque afirma el modo en que nos sentimos en respuesta a algo. Así, la otra persona tiene espacio para escuchar lo que le decimos sobre cómo nos sentimos sin hacerle sentir culpable ni atacado y sin otorgarle más poder del que realmente tiene.

Quizás, a pesar de ello, la otra persona siga sin entender, pero, al menos, habremos hecho el intento de comunicarnos sin desenterrar el hacha de guerra. A partir de este punto, como en el aikido, empieza la danza. Lo que digas o hagas dependerá de las circunstancias concretas, pero, si mantienes la atención plena a la situación y a tus propios pensamientos y sentimientos, será mucho más probable que te abras, pese a las diferencias, a la comprensión, la acomodación o el acuerdo, sin renunciar a tu dignidad e integridad ni caer en la pasividad o la agresividad.

El aspecto más importante de la comunicación eficaz consiste en permanecer atentos a nuestros pensamientos, sentimientos, palabras, lenguaje corporal y situación en que nos hallemos. Es esencial recordar que nosotros y nuestra «posición» forman parte de un sistema social mayor. Si ampliamos el campo de nuestra conciencia hasta incluir la totalidad del sistema, podremos ver y tener en cuenta el punto de vista de otra persona y *sentir* sus pensamientos y emociones (es decir, empatizar con ella). Entonces podremos oír y escuchar de verdad, mirar y entender, hablar y saber lo que estamos diciendo y actuar de manera eficaz y asertiva, mostrando respeto y dignidad por la otra persona como ser humano completo. El tiempo que dediquemos al cultivo de este enfoque –al que podemos llamar «camino del despertar»–

puede resolver conflictos y crear un entorno más armónico y respetuoso. Y es muy probable que, en el proceso, obtengamos lo que queremos y necesitamos de nuestros encuentros con los demás, y que lo mismo le suceda a la otra persona.

29. EL ESTRÉS GENERADO POR LOS ROLES

Uno de los grandes obstáculos de la comunicación, un obstáculo que, en ocasiones, nos impide *conocer* nuestros verdaderos sentimientos, consiste en identificarnos con nuestros roles personales y profesionales hasta el punto de quedarnos atrapados en ellos. No siempre somos conscientes de este hecho y, cuando lo somos, tampoco solemos tener la capacidad de romper la ataduras que imponen sobre nuestras actitudes y nuestra conducta. Los roles tienen su propio impulso, una inercia procedente del pasado, del modo en que los demás han hecho las cosas, de las expectativas que tenemos sobre nosotros, sobre el modo en que debemos hacer las cosas y el modo en que creemos que los demás esperan que nos comportemos. Los hombres adoptan inconscientemente determinados roles con las mujeres y estas hacen lo propio con los hombres, y lo mismo sucede entre hijos y padres. Pero, si no tenemos conciencia de ellos y de cómo, en diferentes situaciones, determinan nuestra conducta, los roles laborales, grupales, profesionales, sociales y hasta los roles que adoptamos cuando estamos enfermos pueden resultar muy limitadores.

Y, cuando nos alejamos del dominio del ser, el estrés provocado por los roles tiene un efecto sobre nuestros hábitos de conducta que puede convertirse en una fuente de frustración y sufrimiento que obstaculice nuestro crecimiento psicológico y espiritual e impida, en consecuencia, nuestro desarrollo como seres humanos. Todos tenemos opiniones muy claras sobre quiénes somos, las situaciones en las que nos encontramos, lo que hacemos, cómo deben ser las cosas, el marco de referencia y las reglas del juego en que nos hallamos sumidos y las limitaciones que todo ello nos impone. Y esto es algo que suele estar teñido con creencias muy fuertes sobre lo que podemos y no podemos hacer, sobre la conducta adecuada a una determinada situación con la que nos

sentiríamos cómodos y con lo que, para nosotros, significa ser un/una _____ (rellenar el espacio en blanco con lo que cada cual considere adecuado, como madre, padre, hijo, hermano, esposo, jefe, trabajador, amante, atleta, maestro, abogado, juez, sacerdote, paciente, hombre, mujer, director, ejecutivo, líder, médico, cirujano, político, artista, banquero, conservador, radical, capitalista, socialista, adulto, anciano, abuelo, etcétera).

Cada una de estas formas de movernos en el mundo refleja un determinado perfil y establece un conjunto de expectativas implícitas sobre lo que significa «ser bueno» en lo que hacemos. Cada rol confiere un manto de importancia, autoridad o poder que configura una determinada identidad. Y, aunque algo de esto resulte esencial para conocer el rol o la vocación, se trata, fundamentalmente, de una creación de nuestra mente, de una pose, de una identificación con una imagen o expectativa concreta de nosotros que representamos y con la que acabamos identificándonos. Y estas complicaciones, si no nos damos cuenta de que estamos avanzando por ese sendero, acaban generando mucho malestar e impidiéndonos ser quienes somos y hacer lo que tenemos que hacer. Investidos de esas expectativas inconscientes autoimpuestas, los impulsos y las exigencias establecidas por nuestros roles pueden dejar de ser vehículos para expresar la plenitud de nuestro ser y de nuestra sabiduría y nuestra forma única de compartirla con el mundo, y acabar convirtiéndose en prisiones autogeneradas.

Mindfulness puede ayudarnos a liberarnos de los efectos negativos del estrés excesivo generado por nuestros roles porque, como en tantos otros casos, la mayor parte del estrés procede de la inconsciencia, de una visión sesgada o de una percepción equivocada. Solo el reconocimiento de nuestra implicación en el estrés generado por nuestros roles nos permitirá salir del estancamiento y actuar de manera imaginativa para recuperar el equilibrio y la armonía.

Esto quedó muy claro un día en clase cuando estábamos realizando el ejercicio que hemos mencionado en el capítulo anterior. Después de intentar realizar infructuosamente el ejercicio de «entrar y fundirse», Abe, un rabino de ser 64 años que llegó a la clínica con una enfermedad cardiaca y con muchos problemas de relación, se quedó quieto y desconcertado. Todo su cuerpo reflejaba la confusión que estaba experimentando cuando súbitamente exclamó, en voz alta: «¡Se acabó! ¡No volveré más! ¡Tengo miedo a hacerme daño!».

Se había dado cuenta de que, en el momento en que le atacaban, no giraba y de que, cuando trataba de sujetar la muñeca del atacante, su cuerpo se quedaba rígido, lo que no permitía la combinación armónica de sus energías con las del atacante.

Fue entonces cuando, en un fogonazo de intuición profunda, se dio cuenta de que esa situación era una metáfora perfecta de su mundo interpersonal. Y también reconoció que, en sus relaciones, siempre estaba rígido, nunca «giraba» y que, aun cuando «jugase» a asumir el punto de vista de la otra persona, jamás abandonaba el suyo. Y todo ello porque –según dijo– «tenía miedo de hacerse daño».

Fue entonces cuando, dando un paso hacia adelante y, señalando a su «adversario», dijo: «Puedo confiar en él. Solo pretende ayudarme».

En ese momento se dio cuenta, sacudiendo la cabeza, de todas las consecuencias de ese ejercicio. Ese fue, para él, un nuevo tipo de aprendizaje. En pocos minutos, su cuerpo le enseñó algo que las palabras nunca hubieran podido enseñarle y, por unos instantes, se liberó de un rol con el que estaba tan identificado que ni siquiera podía verlo. Ahora tenía que aprender a mantener viva esa conciencia recién descubierta y encontrar formas alternativas de relacionarse con las personas y los conflictos que se le presentaran.

A veces creemos, equivocadamente, que los roles que nos han tocado desempeñar no podrían ser peores que los que les han tocado a los demás (aunque iguales a los nuestros) lo que, obviamente, no es cierto. El simple hecho de hablar con personas que se encuentran en una situación parecida o completamente diferente a la nuestra puede resultar curativo, porque nos permite contemplar las cosas desde otra perspectiva y ampliar así nuestra visión. De ese modo, nos enteramos de que hay personas que están o han estado en roles y circunstancias semejantes y que se sienten como nosotros, y nos sentimos menos solos en nuestro sufrimiento.

Si estamos dispuestos a hablar de nuestros roles, los demás nos hablarán de los suyos, lo que nos ayudará a contemplar nuevas posibilidades que nuestra mente quizás haya soslayado como «impensables». Pero solo son impensables porque nuestra mente está identificada con una forma de ver, o porque somos tan inconscientes de nuestros roles que apenas si los vemos.

Un día, en clase, una mujer de unos cuarenta y pico años que nos había sido enviada debido a una enfermedad cardiaca y ataques de pánico nos contó lo difícil que era, para ella, la relación con uno de sus hijos mayores, que era muy exigente y, pese a que ella y su marido se lo pedían, se negaba a abandonar la casa paterna. Siempre estaban como el perro y el gato, ella insistiendo en la necesidad de que se marchara de casa y él negándose a irse y sintiéndose, en consecuencia, culpable por lo que podría ocurrirle si le hiciera caso y se marchara. Ese comentario despertó una oleada espontánea de simpatía y consejos de otros participantes que habían pasado por circunstancias parecidas, que trataron entonces de ayudarla a entender que el amor que sentía por su hijo le impedía ver con claridad que necesitaba irse y que, con su conducta, estaba pidiéndole, en realidad, que le echase. Pero el amor de un padre es tan fuerte que puede acabar atrapándole en un rol y una dinámica que hace ya tiempo que han dejado de ser útiles tanto para el padre como para el hijo.

Independientemente del rol que nos toque desempeñar, todos sufrimos. En general no es el rol, sino la relación que mantenemos con él, lo que lo convierte en algo estresante. Los roles son oportunidades para hacer un buen trabajo, aprender, crecer y ayudar a los demás. Pero debemos ser muy cautelosos en no identificarnos tanto con una determinada visión o sentimiento que, confinándonos en rutinas que acaban frustrándonos e impidiéndonos crecer, nos ciegue a todo lo que está ocurriendo y limite nuestras posibilidades.

Cada rol va acompañado de su propio conjunto de posibles estresores. Supongamos por ejemplo que, en el trabajo, desempeñamos el rol de líder innovador y solucionador de problemas difíciles. Quizás, en tal caso, nos sintamos incómodos y extraños si nuestra empresa tiene éxito y las cosas están bajo control. Quizás funcionemos mejor trabajando bajo presión y sometidos a amenazas, crisis y desastres inminentes que requieren de toda nuestra energía. Quizás no sepamos acomodarnos a situaciones en las que hemos triunfado y logrado cierta estabilidad. Quizás necesitemos, para sentirnos cómodos e implicados, buscar nuevos molinos de viento a los que enfrentarnos. Esas pautas pueden ser indicios de que estamos quedándonos atrapados en un determinado rol.

Quizás estemos experimentando una adicción crónica al trabajo que nos lleve a devaluar otro roles y obligaciones. Y tal vez, si esta adicción al trabajo

afecta a la calidad de nuestra vida familiar, por ejemplo, podamos estar sembrando, sin darnos cuenta, las semillas de la infelicidad. También podemos descubrir, como ilustraba el caso del doctor Eliot, el cardiólogo estresado por el tiempo del que hablábamos en el **capítulo 26** que, pese a tener mucho éxito en determinadas áreas de su vida, cada vez nos relacionamos peor con nuestros hijos, nuestra esposa o nuestros nietos. Quizás nuestra mente esté tan absorta en cuestiones laborales que nuestros familiares apenas nos conozcan o encuentren interesantes. Quizás pasemos muy poco tiempo con ellos, física o psicológicamente. Quizás ni siquiera sepamos mucho de su vida, de lo que piensan y de lo que hacen durante el día. Quizás ni siquiera los conozcamos y hayamos perdido la capacidad de conectar con las personas a las que amamos y que más nos quieren. Quizás hayamos perdido la capacidad de expresar nuestros sentimientos. Quizás nos hayamos quedado atrapados en nuestro rol laboral y hayamos perdido la capacidad de asumir otros roles importantes de nuestra vida. Quizás nos hayamos olvidado de las cosas importantes o quizás, lo que todavía es peor, nos hayamos olvidado de quiénes somos.

Las personas que ocupan posiciones de poder y autoridad corren el peligro de experimentar un tipo de alienación conocida como «estrés del éxito». El poder, el control, la atención y el respeto que despierta su rol profesional pueden resultar embriagadores hasta el punto de la adicción. No es fácil realizar la transición que conduce desde la autoridad que ordena, dicta y toma decisiones importantes que afectan a personas e instituciones a desempeñar un rol normal y corriente como el de padre, madre, marido o esposa. Nuestra familia no necesariamente se sentirá presionada por el hecho de que seamos personas importantes e influyentes o tomemos decisiones de millones de dólares, porque también nos han visto sacando la basura, lavando los platos, pasando tiempo con los niños y siendo personas normales y corrientes como cualquier otro. Nuestra familia sabe perfectamente quiénes somos. Ellos conocen lo bueno, lo malo y lo feo de nosotros, el tipo de cosas que ocultamos en nuestra vida laboral para dar la impresión de ser más perfectos de lo que somos. Ellos saben bien cuándo estamos confundidos, inseguros, estresados, enfermos, molestos, enfadados o deprimidos, y no nos quieren por lo que hacemos, sino por lo que somos. Pero, si no nos apeamos de nuestro rol profesional y no valoramos adecuadamente nuestro rol dentro de la familia, pueden acabar perdiéndonos y echándonos de menos. De hecho, si estamos demasiado perdidos o identificados con nuestro rol laboral y lo que satisface

en nosotros, podemos acabar abriendo un abismo que resulte imposible de salvar. Y quizás, llegados a ese punto, nadie quiera hacer ya el esfuerzo de superar esa distancia.

La discrepancia entre nuestros roles y el modo en que nos desgarra en diferentes direcciones son una expresión continua de la catástrofe completa de este nuevo mundo en el que debemos reinventarnos aceleradamente de continuo. Esto es algo a lo que tenemos que enfrentarnos y que debemos trabajar. Hay que encontrar algún tipo de equilibrio. Sin conciencia de los daños potenciales provocados por el estrés generado por los roles, el daño puede producirse mucho antes de que nos demos cuenta siquiera de lo que está ocurriendo. Esta es una de las razones por las que hay, en las familias, tanta alienación entre hombres y mujeres, entre padres e hijos y entre hijos adultos y padres mayores. Es posible crecer y cambiar dentro de nuestros roles sin necesidad de abandonarlos. Pero, si nos encerramos dentro de ellos, pueden acabar convirtiéndose en una cárcel que impida el crecimiento.

Cuanta más conciencia tengamos de los distintos roles, más probable será que funcionen eficazmente sin que nos quedemos atrapados en ellos. Podríamos arriesgarnos incluso a ser nosotros mismos en nuestros diferentes roles. En cierto modo, podríamos sentirnos lo suficientemente seguros como para ser fieles a nosotros y más auténticos en lo que decidamos hacer. Obviamente, esto implica la disposición a reconocer y soltar lastre que ya ha dejado de servirnos. Quizás nos hayamos quedado atrapados en el papel de chico malo, víctima, felpudo, persona débil, incompetente, dominante, autoridad, héroe, persona ocupada, persona que no tiene tiempo, que siempre va corriendo, enfermo o sufridor. Pero, cuando estamos hartos de desempeñar esos roles, podemos tomar la decisión de prestarles una atención plena, ejercitarnos en soltarlos y expandir todas las dimensiones de nuestro ser y cambiar la forma en que realmente hacemos y respondemos a las cosas. Solo hay una forma de lograrlo, lo que implica el claro compromiso de ver la tendencia de nuestros impulsos a caer en lo familiar, a caer en pautas y actitudes habituales limitadoras y la disposición a dejarlos ir en el mismo momento en que advertimos su presencia. Como Abe descubrió tan claramente, tenemos que aprender a girar, girar y girar para permanecer frescos y evitar los caminos trillados.

Quizás el hecho de que el carácter chino para «crisis» signifique «cambio» también pueda enseñarnos algo.

30. EL ESTRÉS GENERADO POR EL TRABAJO

Todos los factores estresantes que, hasta el momento, hemos considerado (es decir, el estrés generado por el tiempo, el estrés generado por los demás y el estrés generado por los roles) confluyen en el entorno laboral y se ven intensificados por la necesidad de ganar dinero. La mayoría tenemos que hacer algo para ganarnos la vida y gran parte de los trabajos son, en sentidos muy diversos, esencialmente estresantes. Pero el trabajo también es una forma de conectar con el mundo en general, una forma de hacer algo útil, algo que no se limite a procurarnos el dinero necesario para pagar las facturas, sino que también nos proporcione alguna recompensa adicional. La sensación, por ejemplo, de hacer algo útil por los demás, de darles de comer, de cuidar de su salud, de ayudarlos a ir donde necesiten o de serles, de algún modo, de utilidad –poniendo a su servicio nuestras habilidades y conocimientos–, puede contribuir a que nos sintamos parte de algo mayor por lo que merezca la pena trabajar. Desde esa perspectiva, nuestro trabajo se hace, aun en circunstancias difíciles, más tolerable y satisfactorio.

Las personas que están enfermas o lesionadas y tienen que permanecer recluidas en cama o en casa dando vueltas y más vueltas sienten que darían cualquier cosa por volver a trabajar. Cuando nuestra capacidad de desplazamiento y relación se halla así limitada, casi cualquier trabajo puede resultar gratificante. A menudo no nos damos cuenta de que el trabajo puede dar sentido y coherencia a nuestra vida, un sentido y una coherencia proporcionales a lo mucho que nos interese y al grado en que creamos en él. Y también es mucho, obviamente, el estrés personal, familiar y social que puede generar, en una sociedad como la nuestra, la necesidad de encontrar trabajo en épocas de desempleo y el malestar que acompaña al hecho de ser despedidos y no poder encontrar otro trabajo, o tener que hacer algo que no nos gusta, o trabajar por un salario muy inferior.

Hay trabajos especialmente exigentes y explotadores. También hay condiciones laborales tóxicas para nuestra salud física, psicológica, o ambas. El trabajo puede ser peligroso para la salud. Hay estudios que demuestran una mayor incidencia de infarto en hombres (porque se trata de estudios realizados concretamente con hombres) que desempeñan trabajos de poca responsabilidad, pero mucha actividad (como los trabajos de camarero, cocinero u operador de ordenador), independientemente de la edad y de otros factores de riesgo.

Pero, aun en el caso de que uno sea autónomo, tenga un buen salario y trabaje en algo que le interese –y hasta que le guste–, jamás tendrá, por más que así lo crea, todo bajo control. También aquí se aplica la ley de la impermanencia. Todo es provisional y se halla en continuo proceso de cambio. Esto es algo que se escapa de nuestro control. Siempre habrá personas o factores que interrumpirán nuestro trabajo, pondrán en peligro nuestro trabajo o nuestro rol o, independientemente del poder que podamos haber acumulado, harán que un día sea posible lo que el anterior nos parecía imposible. Además, aunque objetivamente parezca que tengamos mucho poder e influencia, nuestra capacidad de cambiar las cosas o resistirnos a ciertos cambios dentro del mundo empresarial o industrial también tiene sus límites. Baste con pensar por un momento en la imposibilidad de regular –por más que así lo quisiéramos–, en aras de la estabilidad, Wall Street o el sector financiero global. Eso es algo que queda lejos incluso del alcance, en el supuesto de que lo pretendiera, del mismísimo presidente de los Estados Unidos. Pensemos en la recesión provocada, el año 2008, por personas muy inteligentes del mundo bancario y un mercado inmobiliario empeñado en vender casas a sabiendas de que sus compradores no podrían pagarlas, una estrategia que acabó esquilmando los ahorros de las clases medias del mundo entero y expulsando a muchas personas del mercado laboral. Y aunque, finalmente, pudo restablecerse el equilibrio y una cierta cordura, ya se había provocado un daño extraordinario y duradero. Y esto, dada la limitada memoria colectiva del mundo empresarial y financiero, es algo que tiende a repetirse cíclicamente. Esta es una enfermedad que afecta a la mente humana que ha perdido su brújula moral y florece en entornos laborales sometidos a las competitivas presiones del «éxito» y «hacer negocios».

Todos los trabajos, desde el de basurero hasta el de ejecutivo, camarero, obrero, conductor de autobús, abogado, médico, científico, jefe de policía y

político, pueden generar estrés, frustración y fracaso. También los hay que, debido a una peculiar combinación de excesiva responsabilidad y poca posibilidad de tomar decisiones son, como ya hemos dicho, intrínsecamente estresantes. Si quisiéramos evitar este problema o hacerlo más tolerable, deberíamos reorganizar el trabajo o compensar mejor a los trabajadores. Pero como las empresas no parecen muy interesadas en aliviar el estrés de sus empleados, la gente se ve obligada, para enfrentarse a esta situación, a apelar a sus propios recursos. Las habilidades para enfrentarse del trabajador son, pues, las que se ocupan de atenuar el impacto de circunstancias tan estresantes. Como ya hemos visto en la Parte III, el nivel de estrés psicológico que experimentamos depende del modo en que interpretamos las cosas, es decir, de nuestra actitud, de nuestra capacidad de fluir con el cambio o aprovechar, por el contrario, cualquier circunstancia en una ocasión para luchar, preocuparnos o caer en la desesperación.

Si no somos cuidadosos, podemos «quemarnos» en cualquier trabajo, independientemente del grado de control y de la capacidad de toma de decisiones que tengamos, porque nos hemos acostumbrado a llenar de actividades las 24 horas del día. Y esto es especialmente cierto en una era, como la nuestra, caracterizada por un bombardeo incesante de interacciones electrónicas, multitareas y distracciones que no solo no nos moviliza a trabajar, sino que, en el fondo, nos impide cualquier trabajo verdadero. Tony Schwartz, autor y estudioso, desde hace mucho tiempo, del rendimiento y la excelencia en el mundo empresarial escribió, en el *New York Times*, que las investigaciones realizadas al respecto demuestran que «paradójicamente, el mejor modo de hacer más parece ser dedicar más tiempo a hacer menos… lo que alienta la productividad, el rendimiento, y, por supuesto, la salud es una renovación estratégica que incluye talleres de día entero, siestas cortas, muchas horas de sueño, más tiempo fuera de la oficina y vacaciones más largas y frecuentes». Dicho en otras palabras, tenemos que desarrollar estrategias personales que nos permitan conservar nuestra energía y nuestra atención, evitar distraernos, renovar nuestros recursos y trabajar menos para no poner en peligro nuestro rendimiento. Y ello, obviamente, requiere estar atentos instante tras instante a lo que sucede tanto dentro de nosotros como a nuestro alrededor para poder cambiar en un sentido más positivo nuestra relación con todo ello. Pero esto, por más sencillo que parezca, resulta difícil

de hacer, a menos que apliquemos mindfulness a todos los aspectos de nuestra vida.

Si queremos enfrentarnos adecuadamente al estrés generado por el trabajo, es necesario considerar nuestra situación laboral, independientemente de sus detalles, desde la perspectiva de la totalidad. Puede ser útil contemplar las cosas con cierta distancia preguntándonos, de vez en cuando: «¿Qué trabajo estoy haciendo y cómo puedo, dadas las circunstancias en las que me encuentro, desempeñarlo mejor?». No es difícil, como ya hemos visto, caer en nuestros roles habituales rutinarios, especialmente en el caso de llevar mucho tiempo realizando el mismo trabajo. Mal podremos, si no tomamos las medidas necesarias, contemplar cada momento con ojos nuevos y abordar cada día como una aventura. Es fácil, muy al contrario, vernos desbordados por la sensación de que nuestra vida es una rutina y de que hoy es una mera réplica de la de ayer. No es de extrañar que, amenazados por las nuevas ideas, estándares, reglas o personas, nos resistamos a cualquier innovación y cambio y nos dediquemos a proteger abiertamente lo que tanto nos ha costado lograr.

Tampoco es extraño que, en nuestro trabajo, funcionemos con el piloto automático, como hacemos en tantos otros ámbitos de nuestra vida. ¿Por qué deberíamos esperar a estar completamente despiertos y vivir en el momento en nuestro entorno laboral si, en el resto de las facetas de nuestra vida, no valoramos la importancia de mindfulness? Como ya hemos visto, funcionar en piloto automático puede ayudarnos a vivir, pero en modo alguno nos libera de la sensación de agotamiento provocada por las presiones, rutina y monotonía de las actividades cotidianas, especialmente si nos sentimos alienados de su propósito mayor. Podemos sentirnos tan atrapados –o incluso más– en nuestro trabajo como en cualquier otro aspecto de la vida. Quizás creamos que no tenemos más alternativa y que estamos condicionados por la realidad económica, por nuestras decisiones vitales anteriores, por todo lo que nos impide cambiar de trabajo, avanzar o hacer lo que realmente queremos hacer. Pero tal vez no estemos, en realidad, tan atrapados como creemos. El estrés generado por el trabajo puede verse considerablemente aliviado, en muchos casos, por el decidido compromiso a cultivar la tranquilidad y la conciencia en el entorno laboral y permitir que mindfulness guíe nuestras acciones y nuestras respuestas a todos los estresores que tengamos que superar o con los que tengamos que lidiar. También podemos tornarnos menos reactivos y confiar más en nuestra sensación de individualidad.

Como ya hemos visto en numerosas ocasiones, nuestra mente puede generar más limitaciones de las ya existentes. Aunque todos vivimos dentro de ciertas realidades económicas y necesitamos ganarnos la vida trabajando, no solemos tener muy claros nuestros límites ni los límites de la capacidad de sanación de nuestro cuerpo. Lo que sí sabemos es que una visión clara no hace daño y puede proporcionarnos una perspectiva y posibilidades nuevas. En este sentido, podemos aprender a ver aperturas más allá de las limitaciones y barreras que nos impiden avanzar.

La aplicación de la meditación al entorno laboral puede mejorar, independientemente de cuál sea nuestro trabajo, la calidad de nuestro desempeño. No siempre tenemos que abandonar un trabajo estresante para que nuestra vida laboral empiece a orientarse en un sentido positivo. A veces, el simple hecho de decidir, a modo de experimento, convertir nuestro trabajo en parte de nuestra práctica meditativa y del trabajo con nosotros mismos puede convertir una obligación en algo que queremos y decidimos hacer. Este cambio de perspectiva puede modificar el sentido que, para nosotros, tiene el trabajo y acabar convirtiéndose en un vehículo útil para nuestro propósito de aprender y crecer. De este modo, los obstáculos se convierten en retos y oportunidades; las frustraciones, en ocasiones para ejercitar la paciencia y la compasión; lo que otras personas hacen o dejan de hacer, en invitaciones para ser asertivos y aprender a comunicarnos más eficazmente, y las luchas por el poder, en oportunidades para observar el despliegue de la codicia, la aversión y la inconsciencia tanto en los demás como en nosotros mismos. Y ello no implica que, en cualquier momento, no podamos abandonar un trabajo porque, dadas las circunstancias, ya no nos merece la pena continuar en él.

Así, mindfulness se convierte en una brújula que, instante tras instante y días tras día, orienta nuestra visión y nuestra acción en el mundo laboral y, desde el momento en que nos preparamos para ir al trabajo hasta el momento en que dejamos de trabajar para volver a casa, el trabajo deja de ser algo que tenemos que hacer para ganar dinero o «conseguir algo» en la vida y se convierte en algo que *decidimos* hacer. Así es como asumimos, en nuestra vida laboral, las mismas actitudes fundamentales de mindfulness que hemos cultivado en los demás dominios de nuestra vida. En lugar de dejar que el trabajo gobierne completamente nuestra vida, estamos en posición de lograr, en ella, un mayor equilibrio.

Es cierto que el entorno laboral nos impone obligaciones,

responsabilidades y presiones a las que tenemos que responder y que pueden estar más allá de nuestro control y estresarnos. ¿Pero no ocurre acaso lo mismo con los demás aspectos de nuestra vida? ¿No es cierto que, aunque ahora no haya presiones, estas no tardarán en presentarse? Tenemos que comer y, de un modo u otro, necesitamos conectarnos con el mundo en general. Siempre hay algún aspecto de la catástrofe total al que, en cada momento, debemos enfrentarnos. Lo que importa es *el modo* en que lo hacemos.

Independientemente de que seamos autónomos, trabajemos en una pequeña empresa o en una multinacional, dentro de un edificio o en la calle, nos guste nuestro trabajo o lo aborrezcamos, cuando prestamos una atención plena a nuestro trabajo estamos poniendo nuestros recursos internos al servicio de nuestra vida laboral. Esto nos permitirá asumir, mientras lo hagamos, un enfoque de solución de problemas y nos ayudará, en consecuencia, a enfrentarnos más adecuadamente a los aspectos más estresantes de nuestro trabajo. De este modo, cuando entonces nos veamos obligados a enfrentarnos a una situación vital crítica, quizás porque nos acaban de despedir, decidimos abandonar nuestro trabajo o ir a la huelga, estaremos en mejores condiciones para enfrentarnos a estos cambios, por más difíciles que sean, con mayor equilibrio, fortaleza y conciencia, y mejor preparados también para gestionar el torbellino y la reactividad emocional que inevitablemente acompañan a las grandes crisis y transiciones vitales. Y como, en tales circunstancias, estamos obligados a enfrentarnos, de un modo u otro, a la situación, es mejor que lo hagamos contando, para ello, con todos nuestros recursos y fortalezas.

Son muchas las personas que llegan a la Clínica de Reducción del Estrés con problemas relacionados con el estrés generado por el trabajo. No es raro que hayan visitado antes a su médico de atención primaria quejándose de problemas físicos persistentes (como palpitaciones, dolor de estómago, dolor de cabeza o insomnio crónico) con la expectativa de que les diagnostique y arregle lo que funciona mal. Pero es fácil que, cuando el médico concluya que no es nada serio y que «solo se trata de estrés», se sientan furiosos e indignados.

Un ejecutivo de la más importante empresa de alta tecnología de su tipo de nuestro país llegó a la clínica quejándose de mareos y de la sensación de «haber perdido el control de su vida». Cuando el médico le sugirió la posibilidad de que sus síntomas se debieran al estrés laboral, no podía

creérselo. Era el responsable del departamento de control de calidad de la empresa, pero negaba sentirse estresado. Y es que, por más que concediera que había ciertas cosas de su trabajo que le preocupaban no admitía, según dijo, que tuviesen mucha importancia. Sospechaba que sus problemas tuvieran una causa «física» como, por ejemplo, un tumor cerebral. «Creía –dijo– que había algo malo en mí… En más de una ocasión, tuve que sujetarme a algo porque estuve a punto de caerme. En tales casos, uno se dice: "El estrés es algo importante, pero para que me pase esto, uno tiene que estar realmente enfermo"». Se sentía físicamente tan mal que, en muchas ocasiones, tenía que detener el coche en el arcén, cuando regresaba a casa por la noche, para recuperar el control. Creía estar volviéndose loco y también creía que iba a morir por falta de sueño. Según nos dijo, pasaba noches enteras sin pegar ojo. Veía las noticias hasta las 11:30 y luego se iba la cama. Podía dormir una hora, quizás desde las 2:00 hasta las 3:00, pero luego se despertaba pensando en lo que tenía que hacer el día siguiente. Su esposa reconocía que se hallaba sometido a mucho estrés, pero algo en él se negaba a aceptarlo, porque no podía creer que el simple estrés pudiera hacerle sentir tan mal. Además, eso no cuadraba con su rol ni con la imagen que tenía de sí como un líder fuerte. Cuando le enviaron a la clínica llevaba tres años con problemas y las cosas estaban llegando a un punto realmente crítico.

En el momento en que acabó el curso, ya no tuvo más mareos y podía dormir de un tirón toda la noche. Las cosas cambiaron en torno a la cuarta semana cuando, al escuchar a sus compañeros decir que habían logrado controlar el mismo tipo de problemas que él estaba atravesando, empezó a albergar la idea de que quizás él también pudiera hacer algo. No tardó en aceptar la idea de que sus síntomas estaban directamente relacionados con el estrés laboral. Luego empezó a darse cuenta de que los síntomas empeoraban al acercarse el fin de mes, cuando la proximidad del momento de las entregas y del cálculo de los beneficios complicaba las cosas. Descubrió que, en esos momentos, corría como un loco, según dijo, detrás de sus empleados, «metiéndoles prisa». Pero la práctica cotidiana de la meditación le permitió ser consciente de lo que estaba haciendo y sintiendo y descubrió que podía emplear la conciencia de su respiración para relajarse y romper el ciclo de reacción automática al estrés antes de que se disparase.

Al finalizar el curso comentó que lo que más había cambiado era su actitud hacia el trabajo, algo que atribuyó al hecho de estar prestando más atención a

su cuerpo y a lo que le molestaba. Entonces empezó a verse a sí mismo, a su mente y a su conducta desde una nueva perspectiva y se dio cuenta de que no tenía que tomarse las cosas tan a pecho. Empezó a decirse: «Lo peor que puede pasarme es que me despidan, pero tampoco debo preocuparme, porque hago las cosas lo mejor que sé. Ahora hago las cosas día a día». Utilizaba la respiración para tranquilizarse y centrarse sin ir más allá del llamado «punto de no retorno». Cuando ahora se encuentra en una situación estresante y advierte que aumenta la tensión en sus hombros, se dice: «Tranquilo. Demos un paso atrás». «Ahora –según me dijo– puedo parar en cualquier momento sin necesidad siquiera de sentarme. Luego puedo hablar con alguien y permanecer, al mismo tiempo, relajado».

Este cambio de perspectiva se refleja en el modo en que va al trabajo cada mañana. Ahora lo hace por carreteras secundarias, va más despacio, respirando durante el recorrido y, cuando llega a su destino, está en condiciones de enfrentarse al nuevo día. Antes solía ir por el camino más directo, atravesando la ciudad y «peleándome –según dijo– con el resto de los conductores en los semáforos». Ahora reconoce y admite que en el pasado era, antes de llegar al trabajo, un manojo de nervios. Ahora se siente una persona diferente, como si hubiera rejuvenecido 10 años. Su esposa no puede creerlo… y la verdad es que él tampoco.

Le sorprendía que las cosas hubiesen empeorado tanto como para acabar sumido en «una gran confusión mental». «De pequeño, era un niño muy tranquilo. Luego las cosas cambiaron, especialmente cuando empecé a ganar dinero. ¡Ojalá me hubiera inscrito en el programa 10 años antes!».

Pero no fue solo su actitud hacia el trabajo y la conciencia de su reactividad lo que cambiaron. También empezó a comunicarse mejor con sus empleados e introdujo cambios en su forma de hacer las cosas. «Después de practicar la meditación durante varias semanas, llegué a la conclusión de que había llegado el momento de confiar más en las personas que estaban a mi cargo. Organicé una reunión y les dije: “Mirad chicos: Os estoy pagando mucho dinero por hacer vuestro trabajo. Quiero que hagáis esto, aquello y lo de más allá y, si es demasiado, contrataremos a más gente, pero esto es lo que hay que hacer y vamos a hacerlo todos juntos trabajando en equipo”. Y la verdad es que, desde entonces, las cosas funcionan muy bien. Es cierto que no siempre hacen las cosas como yo quisiera, pero cada cual asume la responsabilidad de lo que hace y yo estoy dispuesto a adaptarme. Supongo que así es la vida.

Ahora soy mucho más eficaz y ganamos más dinero». Y también se siente más productivo y experimenta menos estrés. Se ha dado cuenta de que perdía mucho tiempo haciendo cosas que no le correspondían. «Si quieres que el barco siga a flote y te lleve al destino deseado, tienes que hacer las cosas bien. Y, aunque ahora no trabaje tanto, hago más cosas que antes. Antes siempre tenía a 50 personas en mi despacho preguntándome cosas, pero ahora tengo tiempo para dedicarme a organizar».

Este es un ejemplo del modo en que una persona llevó la práctica de la meditación a su vida cotidiana. Logró darse cuenta con más claridad de lo que estaba sucediendo en el trabajo y, como resultado de ello, redujo su estrés y se libró de los síntomas sin tener que renunciar a su trabajo. Si le hubiéramos dicho que ese era el resultado de acostarse y observar su cuerpo durante 45 minutos al día durante 8 semanas o de prestar atención a su respiración, hubiera pensado, y con razón, que estábamos locos. Pero, como se hallaba en una situación límite, se comprometió, por más que le pareciera una «locura», a hacer lo que su médico y nosotros le recomendábamos. De hecho, tardó cuatro semanas en empezar a darse cuenta de la importancia de la práctica de la meditación. Una vez establecida esa conexión, pudo restablecer el contacto con sus propios recursos. Entonces aprendió a ir más despacio y a valorar la riqueza del presente, escuchar su cuerpo y poner en marcha su inteligencia.

Somos pocos, independientemente de nuestro trabajo, los que no podemos beneficiarnos de una mayor conciencia. Pero no es solo que podamos estar más tranquilos y relajados, sino que, si contemplamos el trabajo como un entorno en el que, en cualquier momento, podemos consolidar nuestra fortaleza y sabiduría interiores, podremos tomar mejores decisiones, nos comunicaremos mejor, seremos más eficientes y quizás también, al finalizar la jornada, seremos más felices.

INDICADORES Y SUGERENCIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS GENERADO POR EL TRABAJO

1. Dedica, al despertar, unos pocos momentos a afirmar que hoy has decidido ir a trabajar. Pasa brevemente revista, si te resulta posible, a lo que tienes que hacer y recuerda que las cosas pueden o no suceder de ese modo.
2. Cobra conciencia del proceso que te prepara para ir a trabajar. Y con ello nos referimos a ducharte, vestirte, desayunar y relacionarte con las personas con las que vives mientras conectas, de vez en cuando, con tu respiración y tu cuerpo.
3. No te despidas mecánicamente de tu gente. Establece contacto ocular con ellos, tócalos y permanece «en» esos momentos, enlenteciéndolos un poco. Si te marchas antes de que los demás se hayan despertado, escribe una breve nota deseándoles buenos días y diciéndoles lo que sientes por ellos.
4. En el caso de que vayas caminando a tomar un transporte público, cobra conciencia de tu cuerpo al caminar, respirar, esperar la llegada del vehículo, al subir a él y al abandonarlo al llegar a tu destino. Camina plenamente atento. Deja de lado, en la medida en que puedas, tu teléfono. Trata de sonreír internamente. Dedica, en el caso de que conduzcas, un momento o dos a conectar con tu respiración antes de poner el coche en marcha. Recuerda que estás a punto de ir al trabajo. Trata, algunos días, de ir sin encender la radio. Conduce y permanece contigo instante tras instante. Deja en paz tu teléfono móvil. Y dedica unos momentos, cuando estaciones, a permanecer simplemente sentado y a hacer varias respiraciones antes de salir del coche. Camina plenamente atento mientras vas al trabajo. Respira y, si tu rostro está tenso y serio, trata de sonreír o, si eso te parece demasiado, esboza una media sonrisa.
5. Dedica un tiempo, de vez en cuando, mientras estás en el trabajo, a conectar con tus sensaciones corporales. ¿Adviertes alguna tensión en tus hombros, rostro, manos o espalda? ¿Cómo estás sentado en este mismo momento? ¿Qué es lo que expresa tu lenguaje corporal? Relaja deliberadamente toda tensión en el momento en que espires y asume una postura que exprese equilibrio, dignidad y alerta.
6. Muévete tranquilamente, mientras estás en el trabajo. Camina plenamente atento. No te apresures a menos que tengas que hacerlo y sé consciente, en tal caso, de lo que estás haciendo.
7. Trata de hacer una cosa a la vez y préstale toda la atención que merece, durante el tiempo que sea necesario, sin distraerte ni dejarte distraer echando un vistazo a los mensajes o correos electrónicos que hayas recibido. Las pruebas recopiladas por los estudios realizados en este sentido demuestran globalmente que la multitarea no solo no funciona, sino que empeora el rendimiento de las tareas que estemos tratando de realizar.
8. Tómate, de ser posible, algún que otro momento para relajarte y renovarte. Trata, en lugar de tomar un café o fumarte un cigarrillo, de salir del edificio y dedícate a respirar de pie o a caminar, durante tres minutos. También puedes hacer rotaciones de cuello y hombros en tu puesto de trabajo (véase la **figura 7**), o cierra la puerta de tu despacho, si tal cosa es posible, y siéntate tranquilo, durante cinco minutos, observando tu respiración.
9. Pasa la hora del almuerzo y los periodos de descanso con personas con las que te sientas a gusto. En caso contrario, es mejor estar solo. También puede ser muy interesante cambiar el entorno en el que comes. Decide comer un par de comidas por semana en silencio y con atención plena.
10. Otra posibilidad es la de ayunar. Realiza, si te es posible, algún que otro ejercicio algunos días por semana. El ejercicio es una buena forma de aliviar el estrés. La posibilidad de hacerlo dependerá de la flexibilidad de tu entorno laboral. De poder hacerlo, es una forma extraordinaria de despejarte,

reducir la tensión y empezar la tarde fresco y con energía renovada. Muchos entornos laborales cuentan ahora con centros de *wellness* que proporcionan a los empleados programas de ejercicios tanto a mediodía como antes y después del trabajo. ¡No desaproveches esa oportunidad! Pero recuerda que un programa de ejercicios también requiere el mismo tipo de compromiso que la meditación y que es importante también practicarlo con plena atención. Esto lo cambia absolutamente todo.

11. Trata de detenerte un minuto cada hora para cobrar conciencia de tu respiración. Perdemos mucho más tiempo al día soñando despiertos en el trabajo. Utiliza estas minimeditaciones para conectar con el presente y permanecer en él. Utilízalos como momentos para reunificarte y recuperarte. Solo necesitas recordar hacerlo. Y esto no es fácil, porque nos dejamos llevar por la inercia de hacer todas las cosas que tenemos que hacer.
12. Utiliza todas las señales de tu entorno como recordatorios de la necesidad de centrarte y relajarte (el timbre del teléfono, el tiempo muerto antes de un encuentro, esperar a alguien para terminar algo antes de que podamos empezar a trabajar en ello). En lugar de relajarte «distrayéndote» hazlo, por el contrario, conectando contigo.
13. Permanece atento a las relaciones que, durante toda la jornada laboral, mantienes con tus compañeros. ¿Te resultan satisfactorias o problemáticas? Piensa en cómo podrías mejorarlas. Sé consciente de las personas que suelen relacionarse contigo de un modo pasivo u hostil. Piensa en cómo podrías acercarte más eficazmente a ellos. Trata de ver a tus compañeros con ojos de totalidad. Piensa en cómo podrías ser más sensible a sus sentimientos y necesidades. ¿De qué manera podríamos ayudar a nuestros compañeros de trabajo estando más atentos y con el corazón más abierto? ¿De qué manera la conciencia del tono de voz y del lenguaje corporal, tanto nuestra como de los demás, podría favorecer la comunicación?
14. Revisa, al finalizar el día, lo que has hecho y haz una lista de lo que tendrás que hacer mañana. Jerarquiza los puntos que hayas incluido en tu lista para que te quede claro cuáles son los más importantes.
15. Dirige tu atención, cuando salgas del trabajo, a caminar y respirar de nuevo. Sé consciente de la transición que supone «salir del trabajo». Pasa revista a tu cuerpo. ¿Estás cansado? ¿Caminas erguido o inclinado? ¿Qué expresión tiene tu rostro? ¿Estás en el presente o tu mente pensante va por delante de ti?
16. Presta atención, si vuelves a casa en transporte público, a la respiración y al modo en que caminas mientras estás de pie o sentado. Date cuenta de si te apresuras. Trata de apropiarte de los momentos que hay entre el trabajo y tu casa del mismo modo en que lo haces con cualquier otro momento de tu vida. Sé consciente del impulso a llenar ese tiempo jugueteando con el teléfono y déjalo estar, en la medida de lo posible. Mira si, durante ese tiempo, puedes estar en buena compañía. Y permanece sentado unos momentos, en el caso de que vuelvas a casa en coche, antes de ponerlo en marcha. Conduce plenamente atento. Deja tranquilo el teléfono a menos que la llamada sea imprescindible y no puedas postergarla y cuentes con el dispositivo «manos libres». ¿Puedes ser consciente de esa decisión? ¿Puedes ser consciente del impulso a ignorar tu decisión y realizar la llamada?
17. Date cuenta, antes de abrir la puerta, de que estás a punto de entrar en casa. Cobra conciencia de esa transición a la que llamas «volver a casa». Y, en lugar de gritar para anunciar tu llegada, saluda a todo el mundo con atención plena estableciendo contacto ocular con ellos.
18. Quítate, apenas te sea posible, los zapatos y la ropa de trabajo. Este cambio puede completar la transición que consiste en pasar del trabajo a casa y asumir más rápida y conscientemente tus roles no laborales. Dedica cinco minutos, si tal cosa es posible, a meditar antes de hacer cualquier otra cosa, ya sea preparar la cena o cenar.
19. Recuerda que la meditación real es el modo en que vives tu vida instante tras instante. Convierte,

pues, todo lo que hagas en parte de tu práctica meditativa y habita y abraza el momento presente en la conciencia y en tu cuerpo, «por debajo del pensamiento».

Todos estos son meros indicadores y sugerencias para llevar la práctica de mindfulness al entorno laboral. En última instancia, cada cual debe decidir lo que más le ayuda a reducir el estrés generado por el trabajo. La creatividad y la imaginación son, en este sentido, nuestros recursos más importantes.

31. EL ESTRÉS GENERADO POR LA COMIDA

Es muy difícil, en una sociedad tan compleja y globalizada como la nuestra, vivir una vida sana sin prestar atención a la alimentación que ingerimos. Nuestra relación con la comida ha cambiado tanto en las últimas generaciones que quizás sea necesario el desarrollo de una nueva forma de inteligencia, que todavía se halla en proceso, que nos permita seleccionar, de entre la increíble cantidad de alternativas que se nos presentan, las más interesantes y nutritivas.

Los días en que el ser humano consumía la pequeña variedad de alimentos que le daba la tierra en que vivía y que, durante milenios, habían sido considerados básicos, han pasado ya a la historia. Hasta comienzos del siglo XX, nuestra dieta había cambiado muy poco de una generación a la siguiente. Ello dependía de nuestra capacidad de conseguir alimento a través de la caza, la recolección y/o su cultivo a través de la agricultura y la ganadería. Con los años, aprendimos a distinguir los productos naturales comestibles de los que no lo eran, y nuestros cuerpos fueron adaptándose a la dieta de climas, regiones, culturas y grupos especialmente aislados. Conseguir y cultivar comida eran las actividades que más energía consumían de todos los miembros del grupo. Comíamos lo que podíamos obtener en el entorno y, sometidos a todo tipo de cambios imprevistos, vivíamos en equilibrio homeostático con nuestro entorno.

En aquel tiempo, no estábamos separados de la naturaleza, sino que formábamos parte de ella. Y aunque, hoy en día, sigamos formando parte de la naturaleza, somos mucho menos conscientes de la estrecha relación que nos vincula a ella y, en muchos sentidos, nos empeñamos en manipularla para que sirva a nuestros fines.

La relación que, en los países del llamado primer mundo, mantenemos con la alimentación ha experimentado un cambio muy profundo, una complejificación que ofrece al «consumidor» muchas alternativas entre las que

elegir. Tiempo atrás todos éramos, de un modo u otro, productores de alimentos. En la actualidad, sin embargo, la inmensa mayoría de la sociedad vive física y psicológicamente alejada de la producción de alimentos. Aunque biológicamente sigamos teniendo que comer para vivir, son muchas las personas que, psicológicamente hablando, viven para comer, debido a muchas preocupaciones psíquicas por el alimento que tienen poco que ver con el hambre.

Además, continuamente estamos expuestos a alimentos inexistentes hace tan solo una década o dos, alimentos procesados o sintetizados en fábricas que mantienen una relación muy distante con lo que antaño se recogía o cultivaba. Hoy en día es posible obtener, en los países desarrollados, casi cualquier tipo de alimento en casi cualquier estación del año, gracias a un sistema de distribución que, en cuestión de días, los transporta a lugares muy distantes. Son muy pocas las personas que, en nuestra sociedad, dependen del cultivo de alimentos, de la caza o de la recolección. Y tampoco tenemos que dedicar todo nuestro tiempo y energía a conseguir los alimentos necesarios para garantizar nuestra supervivencia.

Nos hemos convertido en una sociedad de consumidores de alimentos. Solo un pequeño porcentaje de la población se dedica hoy a la producción de alimentos, un auténtico cambio con respecto a lo que ocurría tiempo atrás. Ahora compramos alimentos en grandes supermercados, verdaderos cuernos de la abundancia y templos del consumismo. Los estantes de los supermercados están abarrotados de alimentos entre los que elegir, lo que nos libera de la necesidad de tener que comprarlos a diario. Lo único que, para ello, necesitamos es dinero. El empaquetado, el enlatado, la congelación y la refrigeración (y, obviamente, los aditivos y conservantes) nos permiten almacenar comida en nuestra casa para poder comer lo que nos apetezca cuando nos venga en gana. Estos avances son milagrosamente liberadores y todos nos beneficiamos de ellos y disfrutamos de una variedad de alimentos que son el resultado de la cuidadosa selección y cultivo genético del último siglo o dos, incluidas muchas de las frutas y verduras que abarrotan nuestros mercados (naranjas, pomelos, manzanas, ciruelas, aguacates, col rizada, zanahorias, remolacha, etcétera).

Nuestro sistema de producción y distribución de alimentos es un ejemplo perfecto de la interconexión e interdependencia que caracteriza a la sociedad moderna. Las vías de distribución de alimentos son la circulación arterial del

cuerpo social y los camiones frigoríficos, vagones de tren y aviones son vehículos dedicados al transporte de los nutrientes que necesitan los tejidos y las células de nuestra sociedad. Dejando de lado, por un momento, la enorme huella carbónica y la sostenibilidad de este estilo de vida, una huelga generalizada de transportistas despojaría de alimento en cuestión de días a ciudades enteras. Sencillamente, no habría comida en las tiendas para que la gente pudiera alimentarse. Estas son cosas en las que no solemos pensar.

Tampoco pensamos en que el abastecimiento de alimentos ha ido concentrándose en un pequeño número de empresas gigantescas, empresas agroalimentarias que nos proporcionan casi todos los productos que llenan los estantes de los supermercados. Es muy probable que nuestros abuelos no reconocieran el 70% de los alimentos que actualmente atiborran nuestros supermercados. Pero la misma facilidad de adquirir alimentos ricos en calorías y grasas (lo que llamamos «ir de compras») acaba convirtiéndonos fácilmente, como no estemos atentos, en adictos.

No hay la menor duda de que, como población, estamos más sanos que nunca. Y aunque mucha gente atribuya esto a nuestra dieta, ello solo es parcialmente cierto. De hecho, el acceso al agua limpia y las medidas de saneamiento han desempeñado un papel muy importante en la reducción de la tasa de mortalidad y la consiguiente longevidad. Y es muy probable que, por lo que respecta a la salud de nuestra sociedad, hayamos llegado a un punto de inflexión. Cada vez hay más pruebas de que la salud de los Estados Unidos y de muchos países del primer mundo está empeorando debido a enfermedades ligadas al excesivo consumo de alimentos, en general, y a ciertos alimentos, en particular, es decir, enfermedades derivadas de la abundancia. Es muy probable que, por primera vez en la historia, nuestros hijos no sean tan sanos y robustos como nosotros. Baste, para ilustrar este punto, con destacar la epidemia de obesidad que, desde mediados de la década de los 1970, está proliferando inexorablemente motivada por factores muy diversos, pero fundamentalmente por la sobrealimentación y el consumo de «alimentos» sintéticos como, por ejemplo, los refrescos y grandes cantidades de calorías despojadas de todo poder nutritivo.

Nuestra salud está quedando a merced de centenares, si no miles, de productos químicos sintetizados en las últimas décadas y a los que, en consecuencia, la especie humana jamás se había visto expuesta. Muchos de

ellos son restos de fertilizantes y pesticidas asociados a la industria agroalimentaria y contaminantes procedentes de la industria que, en un entorno cada vez más polucionado, acaban dejando su impronta en la cadena alimentaria. Algunos de ellos son aditivos o conservantes empleados, en ocasiones, sin la adecuada investigación, por la industria alimentaria. Ignoramos el riesgo que, en la alteración del equilibrio homeostático, implican todos esos productos para las células y tejidos que componen nuestras redes bioquímicas. Porque lo cierto es que, digan lo que digan los expertos, no sabemos lo que, con el paso del tiempo, acabará provocando la exposición a todos estos productos en nosotros y en las generaciones futuras. Lo que sí sabemos es que estamos jugando, con nuestro cuerpo y con el cuerpo de nuestros hijos, a una especie de ruleta rusa química sin que el consumidor, en la mayor parte de los casos, sepa que lo está ocurriendo. La investigación realizada sobre la carga de este tipo de productos químicos en el cuerpo humano en la que, como parte de un programa de televisión pública sobre el tema, realizado en colaboración con la Mount Sinai School of Medicine, participó el conocido periodista Bill Moyers, puso de relieve la presencia, en su sangre y en su orina, de 84 productos químicos peligrosos de uso común, como la dioxina, policlorobifenilos y ftalatos, así como otros productos como el DDT, cuyo uso lleva prohibido más de 20 años en los Estados Unidos. Muchas de estas sustancias entran en nuestro cuerpo a través de los alimentos y de la exposición medioambiental a productos de consumo habitual y otros de uso doméstico.

Convendrá pues, dada su importancia para la salud, tener en cuenta los alimentos que ingerimos a lo largo de toda nuestra vida y prestar atención a lo que comemos sin caer, por ello, en el alarmismo ni el fanatismo. La conocida frase «eres lo que comes» está, en este caso, llena de verdad. Prestemos, pues, atención a lo que compramos e ingerimos para gestionar y modular los daños que, a lo largo de los años, puedan provocar en nuestra salud, sobre todo durante las etapas especialmente vulnerables como el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia.

La obesidad está convirtiéndose rápidamente en una epidemia global, tanto en niños como en adultos, y lo mismo sucede con la diabetes, el síndrome metabólico y las enfermedades coronarias. Según datos del Center for Disease Control and Prevention, la prevalencia de la obesidad en 10 Estados de los Estados Unidos era, en el año 1990 (año en que vio la luz la primera edición

de este libro), inferior al 10% y ninguno de ellos presentaba una prevalencia igual o superior al 15%. En el año 2000, sin embargo, no había ningún Estado con una prevalencia de obesidad inferior al 10%, 23 tenían una prevalencia de entre el 20 y el 24% y ninguno de ellos superaba el 25%. En el año 2010, no había ningún Estado con una prevalencia inferior al 20%, 36 de ellos tenían una prevalencia del 25% y 12 de ellos (Alabama, Arkansas, Kentucky, Luisiana, Michigan, Misisipi, Misuri, Oklahoma, Carolina del Sur, Tennessee, Texas y Virginia Occidental) presentaban una prevalencia no inferior al 30%. Este es un fenómeno realmente asombroso que, por el momento, no sabemos cómo detener o invertir. La nueva ley de cuidado de la salud de 2012 de los Estados Unidos dedica miles de millones de dólares a poner en marcha proyectos multidisciplinarios de muchos años destinados a este tema, incluidos el esfuerzo comunitario de organizar clases para enseñar, en sus propias comunidades, a personas de alto riesgo a comer sano, hacer ejercicio y otras cuestiones relacionadas con el estilo de vida.

Es evidente que la dieta desempeña un papel fundamental en un amplio abanico de enfermedades crónicas, incluido el recién mencionado síndrome metabólico que parece estar ligado, debido a procesos inflamatorios tisulares y celulares, a la causa de muchas enfermedades. La importancia de las enfermedades derivadas de la alimentación varía en función de la población y el grupo social y, obviamente, están muy ligadas a la pobreza.

Se sabe que una dieta alta en grasas animales y colesterol es un factor de riesgo en la ateroesclerosis, que consiste en el depósito, en las paredes arteriales, de placas de grasa calcificadas que acaban impidiendo el flujo sanguíneo. Este es un proceso que comienza en la infancia. Y, como la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares supera a la de todas las demás enfermedades juntas, convendrá, si nos interesan la salud y el bienestar, prestar atención a lo que comemos y a la relación que mantenemos con la alimentación. Afortunadamente, cada vez está más claro lo que podemos hacer para alimentarnos más saludablemente.

Cuando los científicos se proponen crear una enfermedad de la arteria coronaria en los animales los someten, durante seis meses o más, a un régimen de beicon, huevos y mantequilla, una dieta que ha demostrado ser muy eficaz para obturar las arterias del corazón. Hay niveles muy elevados de colesterol y grasas saturadas en la mantequilla, la carne roja, las hamburguesas, los perritos calientes y los helados, todos ellos muy habituales en la dieta

estadounidense. La incidencia de enfermedades del corazón es muy inferior en países como China y Japón, cuya dieta alimenticia contiene menos carne y grasas animales y más pescado y arroz. En esos países, sin embargo, hay una mayor incidencia de determinados cánceres, como los cánceres de esófago, de estómago u otros que se consideran asociados a un elevado consumo de alimentos curados, ahumados y marinados. Es interesante constatar que, a medida que las sociedades asiáticas han ido adoptando la dieta estadounidense, hemos asistido a un espectacular aumento de la obesidad y las enfermedades cardiacas. Con ello no queremos decir que nuestra dieta no deba incluir beicon ni huevos, sino tan solo que, dada nuestra especial situación y riesgo, no estaría mal que cuestionásemos nuestras compras y hábitos alimenticios potencialmente insanos y buscásemos formas más saludables y equilibradas de alimentarnos a nosotros y a nuestra familia.

Aunque la relación que existe entre dieta y cáncer no sea tan clara en el caso de las enfermedades cardiacas, existe una considerable evidencia que apunta a la dieta como un factor importante en el desarrollo de cánceres de mama, colon y próstata. También aquí parece que la cantidad total de grasa contenida en la dieta desempeña un papel muy significativo. Hay pruebas de que las personas que se alimentan con una dieta alta en grasa tienen niveles inferiores de algunas funciones del sistema inmunitario (por ejemplo, la actividad de las células asesinas naturales que tan importante papel desempeñan, como ya hemos dicho, en la protección del cuerpo contra el cáncer) y que la modificación de la dieta por otra con un contenido inferior en grasas (tanto de origen animal *como* de origen vegetal) va asociada a un aumento en la actividad de las células asesinas naturales. El excesivo consumo de alcohol, especialmente asociado al tabaco, también parece aumentar la probabilidad de desarrollar determinados tipos de cáncer.

Remontándonos a 1977, el Select Committee on Nutrition del Senado de los Estados Unidos afirmó que los estadounidenses estaban «matándose de sobrealimentación», una afirmación que acabó revelándose profética. En ese momento, recomendaban que redujésemos las calorías procedentes de las grasas del 40 al 30% (de las cuales solo el 10% debían proceder de grasas saturadas y el otro 20%, de grasas mono- y poliinsaturadas). También aconsejaron compensar la pérdida de calorías procedentes de las grasas aumentando las procedentes de la ingesta de carbohidratos complejos. Y esa recomendación no se debía a que considerasen que el 30% era el contenido

óptimo de grasa en la dieta, sino que les pareció que se trataba de un porcentaje alcanzable. La dieta tradicional china solo extrae de las grasas el 15% de las calorías totales. Y, en el caso de culturas nativas tradicionales como los indios tarahumara de México, conocidos por sus corredores de ultramaratón, solo el 10% de las calorías totales proceden de la grasa y casi ninguna de grasas animales. Las investigaciones realizadas al respecto con los tarahumara han demostrado la práctica inexistencia, entre ellos, de hipertensión y enfermedades coronarias. En los Estados Unidos, los adventistas del Séptimo Día han sido estudiados también por los científicos interesados en nutrición, porque se trata de una comunidad con una bajísima incidencia de enfermedades coronarias y la mayoría de sus miembros son vegetarianos.

Hay muchos modos de cobrar conciencia y cambiar la relación que mantenemos con el alimento. Aunque ya no incluyamos explícitamente este tema en el currículo formal de REBAP, como hicimos durante los primeros 10 años del programa, prestar una atención plena a los alimentos que compramos, al modo en que los preparamos, a lo que comemos, a cómo nos sentimos después de comer y a los mensajes que nuestro cuerpo nos transmite después de haberlos comido, influye profundamente en la calidad de nuestra vida, en nuestra salud y hasta en nuestra longevidad.

Parte del consejo que solemos dar para tener en cuenta cuando compramos y pensamos en lo que preparar para comer procede de Michael Pollan, el autor de *The Botany of Desire* y *The Omniviore's Dilemma*, entre otros importantes e influyentes libros sobre la crisis alimentaria que está atravesando nuestro país. En su tan elegante como sucinta formulación:

> Come alimento, sobre todo vegetales, con moderación.

Este es un buen consejo, muy fácil de formular, aunque no tanto, si nos atrevemos a ello, de seguir. Por una parte, nos desafía a preguntarnos si lo que estamos ingiriendo es *alimento* u otra cosa. Esta recomendación, aunque parezca sencilla, se nos antoja vitalmente importante para tener en cuenta e incluir en nuestras pautas alimentarias cotidianas. Esa frase es lo que los practicantes Zen denominan un *koan*, una frase que, cuanto más la recordamos, más cosas nos revela. En este sentido, puede enseñarnos muchas cosas y configurar nuestra experiencia y decisiones si la mantenemos en el primer

plano de nuestra conciencia a lo largo de los días, las semanas, los meses y los años.

El trabajo pionero realizado, durante más de 30 años, por el doctor Dean Ornish y sus colaboradores del Preventive Medicine Research Institute de Sausalito y de la Universidad de California en San Francisco ha demostrado claramente que el cambio global de estilo de vida –incluyendo lo que decidimos comer y no comer– puede enlentecer, detener y hasta invertir el desarrollo de enfermedades coronarias graves y de los primeros estadios del cáncer de próstata.

El enfoque de Ornish no solo implica cambiar lo que comemos, sino también, e igualmente importante, el modo en que vivimos. El régimen consiste en comer una dieta fundamentalmente vegetariana de alimentos completos, baja en grasas y carbohidratos refinados (como el azúcar y las harinas blancas) y rica en fibra, frutas y verduras, cereales integrales, legumbres y productos derivados de la soja, complementados con aceite de pescado o aceite de linaza. También subraya la importancia de la práctica continua del yoga y la meditación y el ejercicio moderado en forma de paseo. Asimismo señala la importancia del cultivo del amor y la intimidad en las relaciones. Este tratamiento reduce sustancialmente, en pacientes de corazón y cáncer de próstata, la tasa de colesterol sin necesidad de apelar, para ello, al empleo de medicamentos. Este mismo régimen parece invertir también el avance de la diabetes tipo 2, una de las principales secuelas de las dietas generadoras de obesidad.

Los sujetos que participaron en el estudio de cáncer de próstata experimentaron, como resultados de ese tipo de dieta, cambios epigenéticos considerables, lo que prueba que nuestros mismos cromosomas se ven positivamente afectados, como ya hemos visto anteriormente cuando hablábamos del trabajo de Elissa Epel, Cliff Saron, David Creswell y otros. En especial, se desactiva la expresión de gran cantidad de lo que se conoce como «genes inflamatorios», disminuyendo los procesos inflamatorios generadores de enfermedades. También se ven desactivados centenares de oncogenes que se sabe que favorecen el desarrollo del cáncer de próstata, el cáncer de pecho y el cáncer de colon; y se activa, al mismo tiempo, la expresión de genes que se sabe que están asociados a la salud.

Estos cambios se pusieron de relieve en solo tres meses de ensayos clínicos aleatorizados y constituyen una fuerte prueba de que nuestros cuerpos responden al cambio de estilo de vida y, en particular, a las decisiones que tomemos con respecto al alimento, a un nivel molecular que, si prestamos atención a las decisiones y modificamos el modo en que vivimos, pueden mejorar nuestra salud.

Y, lo que es más, también está significativamente relacionada con nuestra vieja amiga la telomerasa (que es la enzima, recordémoslo, que controla el envejecimiento, reparando y alargando los extremos de los cromosomas) en hombres que presentaban los primeros estadios de cáncer de próstata y siguieron el programa Ornish. Esto sugiere que los cambios globales de estilo de vida llevados a cabo pueden inclinar a la biología celular en el sentido de un menor estrés y una mayor longevidad. Y, en las personas que siguen, al menos, cinco años de programa, se ha descubierto un aumento en la longitud de los telómeros.

El trabajo realizado por el doctor Ornish es una clara prueba de la resiliencia y flexibilidad del cuerpo humano y de su capacidad para sanar a la menor oportunidad. Y, como estas enfermedades se desarrollan durante décadas antes de ser diagnosticadas o experimentar cualquiera de sus efectos, los descubrimientos realizados por su investigación son sumamente importantes, porque señalan que, aun después de varios años de la puesta en marcha de un proceso crónico patológico, podemos hacer algo no solo para detenerlo, sino también para invertir su daño. Y esto puede lograrse sin apelar al uso de medicamentos, cobrando simplemente conciencia de nuestra capacidad para cambiar decisivamente nuestra vida y nuestra salud, y *modificando* realmente luego el modo en que vivimos y comemos.

En un estudio sobre la enfermedad cardiaca llevado a cabo por el doctor Ornish, las personas que formaban parte del grupo de control recibieron un excelente cuidado médico tradicional. También siguieron las últimas recomendaciones convencionales respaldadas por la mayoría de los cardiólogos, como hacer ejercicio regular y reducir la ingesta de grasas de su dieta a un 30%, pero no llevaron a cabo los drásticos cambios de estilo de vida que asumieron los miembros del otro grupo (que incluía la práctica continua del yoga y la meditación). Pese a seguir las directrices médicas convencionales establecidas para los pacientes de enfermedades del corazón, las personas del grupo de control mostraron, como cabía esperar de una

enfermedad progresiva como la suya, un avance de su enfermedad y una mayor obstrucción, al cabo de un año, de sus arterias coronarias.

El trabajo realizado por el doctor Ornish con pacientes con ateroesclerosis demostró, por vez primera, que el cambio de estilo de vida puede mejorar el funcionamiento del corazón e invertir la enfermedad sin intervención médica de alta tecnología (que, dicho sea de paso, tampoco puede invertir la enfermedad). La investigación también puso de relieve que los cambios en el estilo de vida, como la práctica regular de la meditación y el yoga (una hora al día), caminar a menudo (tres veces por semana), reunirse con regularidad para practicar y apoyarse mutuamente y cambiar, por supuesto, la alimentación, contribuían a mejorar el funcionamiento del corazón de esos hombres y mujeres.

Los estudios de seguimiento realizados cinco años más tarde han demostrado que, si el paciente mantiene los cambios de estilo de vida, continúa la regresión de la enfermedad. Los programas sanitarios de nuestro país recomiendan actualmente el programa Ornish como una intervención que tiene en cuenta el cambio de estilo de vida. Y conviene recordar que el objetivo no consiste tanto en perder peso, como en comer sano y mantener esa decisión. Es mucho más interesante, en lugar de comer con el objetivo de perder peso, hacerlo con la intención de mantener la salud, en cuyo caso la pérdida de peso y su mantenimiento serán resultados que nos vengan dados por añadidura. No todas las dietas que nos ayudan a perder peso son sanas. Un estudio realizado, durante más de 16 años, sobre más de 40 000 mujeres suecas demostró que «las dietas bajas en carbohidratos y altas en proteínas… están asociadas a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular», y otro estudio, publicado en el *New England Journal of Medicine*, demostró que, aunque no intensifiquen los factores de riesgo cardiaco tradicionales (como la tensión arterial o la tasa de colesterol), las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos favorecen la ateroesclerosis.

Uno de los descubrimientos más importantes de las investigaciones realizadas por el doctor Ornish fue que, cuanto más cambian las personas su dieta y su estilo de vida, más mejoran… independientemente de su edad. Lo que más importante parece es la forma *global* de comer y de vivir y la actitud bondadosa y compasiva con que uno aborde esta empresa. Al doctor Ornish le gusta subrayar que, asumiendo un enfoque amable y atento, es imposible fracasar. No se trata tanto, pues, de «seguir una dieta» –porque las dietas, por

definición, son algo de lo que carecemos y que debemos hacer–, como de estar dispuestos a avanzar en una dirección sana y de cambiar lentamente. El hecho de que sus pacientes mantengan durante muchos años los cambios de estilo de vida adoptados constituye, al menos en mi opinión, un efecto de su práctica del yoga y de la meditación. La disciplina y la intencionalidad se combinan en una forma de ser. En lugar de pensar que «esta es una dieta que tengo que seguir», o que «esta es la meditación o el yoga que tengo que hacer», se trata simplemente de que «así es como vivo mi vida». De esa actitud, como hemos visto con más detenimiento en el **capítulo 2**, se deriva todo lo demás.

Cambiar, no obstante, la relación que mantenemos con los alimentos no es cosa fácil por más que, para estar más sanos, lo queramos o necesitemos. Esto resulta evidente si tenemos en cuenta los esfuerzos fallidos que las personas llevan a cabo para perder peso. Si, para alentar la salud o impedir o enlentecer el proceso de la enfermedad, decidimos que necesitamos cambiar de dieta, tendremos que asumir un profundo compromiso y disciplina internos que no nacen del miedo, la paranoia o la preocupación por el aspecto o el peso, sino de la inteligencia. Nuestro aspecto y nuestro peso cuidarán de sí mismos, en una primera aproximación, si nos entregamos al proceso y confiamos en él. Y ello implica prestar una atención plena a la relación que mantenemos, a todos los niveles, con el alimento. Necesitamos cobrar más conciencia de nuestras conductas automáticas y hasta adictivas con respecto a la comida, de nuestros pensamientos y sentimientos y de las costumbres sociales asociadas. Es muy improbable que, en estos dominios, observemos sistemáticamente y sin enjuiciar nuestra conducta a menos que nos comprometamos a liberarnos de cualquier relación inadaptada e impulsiva hacia los alimentos y a desarrollar un estilo de vida más sano, coherente e integrado.

El ejercicio mental sistemático puede, como ya hemos visto, resultar muy beneficioso cuando tratamos de enfrentarnos y librarnos de las conductas automáticas inconscientes y de las motivaciones e impulsos subyacentes que las movilizan y tanto sufrimiento nos generan. Nuestra relación con el alimento no es, en este sentido, una excepción. Por eso, la práctica de mindfulness puede resultar especialmente útil para llevar a cabo y mantener cambios saludables en el modo en que nos alimentamos, es decir, en el modo en que compramos, cocinamos y comemos. De hecho, la conciencia y, hasta cierto

punto, el cambio afectan también naturalmente al dominio del alimento y la comida mientras nuestra práctica meditativa se fortalece y aplicamos mindfulness a todas las actividades de nuestra vida cotidiana. Quizás esto sea algo de lo que ya nos hayamos dado cuenta. Resulta difícil soslayar, cuando empezamos a prestar atención a la vida cotidiana, el dominio de la comida. El ejercicio de la pasa que hemos presentado en el **capítulo 1** puede resultar, en este sentido, muy ilustrativo, porque contiene las semillas de una investigación mucho más profunda de la relación que mantenemos con todo lo que, a través de la nutrición, introducimos en nuestro cuerpo.

La comida desempeña un papel fundamental en nuestra vida. Es mucho el esfuerzo y la energía que dedicamos a buscar alimento, prepararlo, servirlo, comerlo, atender al entorno físico y social en que comemos y limpiarlo todo una vez que hemos terminado. Todas esas actividades implican conductas y decisiones a las que podemos prestar atención. Además, también podemos ser más conscientes de cuestiones tales como la calidad de la comida, cómo creció o se elaboró y cuál es su contenido y procedencia. También podemos prestar atención a cómo comemos, la frecuencia, el momento en que lo hacemos y cómo nos sentimos a continuación. Podemos, por ejemplo, estar atentos a cómo nos sentimos después de comer ciertos alimentos o ciertas cantidades de alimentos y a si nos sentimos de manera diferente cuando comemos rápidamente, lentamente o en determinados momentos. Podemos dirigir nuestra atención plena a la predilección o el deseo de determinados alimentos, a lo que nosotros –o nuestros hijos– comeremos o dejaremos de comer y a los hábitos familiares con respecto a la comida. También puede resultar muy beneficioso prestar atención a cuánto, cuándo y dónde hablamos de comida y alimento. Todas esas cuestiones quedan claras cuando prestamos una atención plena a la alimentación.

Y lo mismo podemos hacer con los aspectos más elementales de la comida, como la experiencia visual, olfativa y gustativa de alimentos deliciosos y nutritivos antes de tomar el siguiente bocado, o la alegría y placer que nos proporciona. También podemos considerar igualmente elementales y nutritivos los aspectos sociales que acompañan a la preparación e ingesta de los alimentos. La alegría de sentarnos a comer con la familia y los amigos, con nuestros compañeros de trabajo o en casa es uno de los aspectos más profundos y humanos de la vida.

Resulta muy difícil cambiar de hábitos y las costumbres dietéticas no son, en este sentido, ninguna excepción. Comer es una actividad social y cultural emocionalmente muy cargada. La relación que establecemos con la comida se ha visto condicionada y reforzada durante toda nuestra vida. El hecho de comer tiene, para nosotros, significados muy diferentes. Tenemos asociaciones emocionales con determinados tipos de alimento, con la ingesta de determinadas cantidades, con comer en determinados lugares, en determinados momentos y con determinadas personas. Estas asociaciones con la comida forman parte de nuestra sensación de identidad y tienen mucho que ver con nuestro bienestar. La identificación con una determinada forma de alimentarnos puede obstaculizar más el cambio de dieta que cualquier otro cambio de estilo de vida. Por eso, la aplicación de una atención plena amable y relajada a la comida puede ser tan transformadora como curativa. En lugar de perder lo que más miedo tenemos de perder, podemos descubrir que estamos restableciendo y remodelando las conexiones que, para nosotros, son más importantes y convirtiéndolas en algo más gozoso, satisfactorio y significativo.

Quizás la mejor manera de empezar no consista en tratar de hacer un cambio, sino en prestar simplemente atención a lo que estamos comiendo y el modo en que nos afecta. Trata de observar exactamente el aspecto que tiene tu comida y cuál será su sabor cuando la comas. Mira realmente, la próxima vez que te sientes a comer, el contenido de tu plato. ¿Qué textura tiene? Observa la forma y el color de los alimentos. ¿Cómo huele? ¿Cómo te sientes cuando la miras? ¿Qué sabor tiene? ¿Te parece agradable o desagradable? ¿Cómo te sientes después de haberla comido? ¿Era eso lo que querías? ¿Te ha gustado?

Advierte cómo te sientes una o dos horas después. ¿Cuál es ahora tu nivel de energía? ¿Te proporcionó, lo que comiste, la energía suficiente o te hizo sentir, por el contrario, pesado y lento? ¿Qué piensas ahora de lo que has comido?

Cuando las personas que llegan a la Clínica de Reducción del Estrés prestan este tipo de atención a su comida suelen hacer comentarios muy interesantes. Hay quienes descubren que comen determinados alimentos más por costumbre que porque realmente les gusten o quieran comerlos. Otros dicen tener dificultades en digerir determinados alimentos o que les provocan fatiga, cosas de las que antes nunca se habían dado cuenta. Y también hay

quienes afirman que ahora disfrutan más de la comida, porque son conscientes de ella de un modo nuevo.

Durante los primeros años del programa, advertimos que algunos participantes cambiaban sus pautas alimentarias mucho antes de que nos ocupásemos con cierto detenimiento de la atención plena y la dieta, cosa que solemos abordar al acercarse el final de las 8 semanas. Quizás ese sea un simple resultado del ejercicio de comer una pasa atentamente que llevamos a cabo durante la primera clase y de los comentarios posteriores sobre la experiencia. Estos cambios espontáneos en las pautas alimenticias se producen a medida que los participantes del programa prestan, como parte de la práctica de meditación cotidiana informal, una mayor atención plena a su comida.

Aunque casi ninguno de nuestros pacientes llega a la clínica con el objetivo de perder peso o cambiar de dieta, son muchos, sin embargo, los que, quizás como resultado de la práctica de comer con atención una pasa, empiezan a comer naturalmente más despacio. Y, durante las semanas posteriores, suelen decir que se encuentran más satisfechos comiendo menos y que son más conscientes del impulso a emplear la comida como forma de satisfacer necesidades psicológicas. Y hay también quienes, como resultado del simple hecho de prestar este tipo de atención a todo lo asociado a la alimentación, pierden peso sin haberlo pretendido a lo largo de las 8 semanas que dura el proceso.

Phil, por ejemplo, el camionero con dolor de espalda del que hablamos en los capítulos **13** y **23**, cambió su relación con la comida mientras estaba en el programa REBAP. De hecho, llegó a perder casi siete kilos. Según sus palabras «en realidad, no sigo ningún tipo de dieta especial, sino que solo como atentamente. A veces me descubro después de haber empezado a comer, me detengo, respiro y sigo comiendo un poco más despacio. La vida ya es, aunque no vayamos a ninguna parte, una carrera incesante, siempre corriendo y corriendo de un lado a otro. Todo lo hacemos deprisa. Engullimos la comida y, al cabo de un par de horas, volvemos a tener hambre porque, cuando comemos por comer, la comida no sabe a nada. Nos sentimos llenos, pero, como yo digo, las papilas gustativas tienen mucho que ver con todo ello. Si la comida no te supo a nada, tendrás hambre de nuevo porque no la degustaste. Eso es, al menos, lo que ahora creo. Como menos si lo hago más lentamente, porque mastico mejor y saboreo lo que como. ¿Sabe que nunca antes había hecho esto? Me gustaría perder otros siete kilos. Estoy seguro de que, si sigo

comiendo lentamente, habré perdido, al finalizar el curso, un poco más de peso. Si perdemos peso muy rápidamente es fácil que, al acabar el régimen, volvamos a recuperarlo. La meditación me ha enseñado que uno debe fijarse un objetivo y, una vez fijado, debe tratar de lograrlo sin distraerse. Cuando vas a alguna parte, ese lugar está siempre en tu mente y reflexionas de continuo sobre él».

Es importante prestar atención a la relación que mantenemos con la comida y a lo que sabemos sobre la conexión que hay entre la dieta y la salud. De ese modo, las decisiones que tomemos sobre el estilo de vida que elegimos vivir estarán mejor informadas. Lo importante aquí, como es habitual, es la conciencia. En REBAP no recomendamos ninguna dieta concreta, lo que sí aconsejamos es que, en lugar de dejar las cosas bajo el control de la modalidad de piloto automático, las personas presten atención a este dominio de su vida. Animamos a las personas a que se informen, lleven a cabo los cambios que consideren pertinentes y lo hagan durante periodos de tiempo relativamente largos para cambiar las viejas modalidades de funcionamiento en el sentido de una salud global. La mayoría de las personas con las que trabajamos están convencidas de que pueden realizar cambios en el sentido de una dieta más saludable; y REBAP suele ser, en este sentido, un punto de inflexión.

Pero, aun en el caso de que hayamos decidido que queremos introducir cambios en nuestra dieta para mejorar nuestra salud y reducir el riesgo de cáncer o de enfermedad cardiaca o simplemente para disfrutar más de nuestra comida, sentirnos mejor y tener más energía, no siempre es fácil saber cómo poner en marcha cambios saludables y tampoco es sencillo mantenerlos en el tiempo. Nuestros hábitos y costumbres tienen una inercia que debe ser respetada y con la que hay que trabajar inteligentemente. En el estudio sobre las enfermedades cardiacas llevado a cabo por el doctor Ornish, los participantes recibieron mucho apoyo para cambiar su dietas alimenticias y mantenerlas. Aprendieron cocina vegetariana, tuvieron que renunciar a alimentos que habían comido toda su vida y se les proporcionó un amplio abanico de alimentos sanos y comida para mantener el congelador y utilizar mientras aprendían a comprar y cocinar nuevos alimentos.

Es muy difícil, si queremos introducir cambios en nuestros hábitos alimentarios para reducir, por ejemplo, la cantidad de colesterol o grasas o la ingesta o cantidad de determinados alimentos, hacerlo por nuestra cuenta. En

ausencia de apoyo externo, no es nada fácil cambiar hábitos y costumbres de toda una vida. Si queremos cambiar nuestros hábitos alimentarios, debemos saber por qué estamos tratando de cambiarlos. Luego deberemos recordárnoslo cada vez que, día tras día y hasta instante tras instante, tropecemos con impulsos, oportunidades y frustraciones que nos alejen de nuestro objetivo. Dicho en otras palabras, necesitamos creer profundamente en nosotros y en la idea que tenemos de lo que es sano e importante. Obviamente, necesitaremos información fiable sobre nutrición y alimentación y cobrar conciencia de la relación que mantenemos con el alimento y la comida para poder tomar decisiones inteligentes sobre dónde comprar, qué comprar y el mejor modo de prepararlo.

Aquí es donde el simple hecho de prestar una atención plena instante tras instante a la comida y al comer puede ser esencial para realizar cambios positivos. Del mismo modo que mindfulness puede afectar positivamente a nuestra relación con el dolor, el miedo y los demás, también puede transformar muy positivamente la relación que mantenemos con el alimento.

Son muchas, por ejemplo, las personas que utilizan la comida como una forma de reducir el estrés. Comemos cuando estamos ansiosos, cuando nos sentimos solos, cuando estamos aburridos, cuando nos sentimos vacíos y también cuando nos sentimos fracasados. Pues hay una forma automática de comer que no cumple con la función de satisfacer el hambre ni de nutrir al cuerpo, sino de llenar el tiempo y hacernos sentirnos mejor emocionalmente.

Lo que, en tales momentos, comemos no suele ser muy saludable. Los antojos y golosinas que nos damos para sentirnos mejor tienden a ser dulces (como galletas, caramelos, pasteles y helados, es decir, alimentos con un elevado contenido en grasas y azúcares) o salados (como tacos, patatas fritas, etcétera, con un elevado contenido también en grasas ocultas).

Cada cual debe decidir lo que más le conviene entre las opciones con que cuente. Las cadenas de comida rápida se han especializado en alimentos altos en grasa animal, colesterol, sal y azúcar, aunque últimamente están esforzándose en ofrecer alternativas más sanas, como ensaladas y comida asada, en lugar de frita. Aunque muchos restaurantes presuman ahora de tener alimentos sanos para el corazón (como pescado y pollo al horno), la mayoría siguen desentendiéndose de estas cuestiones y preparan comida con un contenido en grasas mayor del necesario. Todavía resulta difícil encontrar comida sana si estamos lejos de casa y buscamos un lugar para comer. Hay

veces en que resulta más sano no comer hasta encontrar lo que realmente queremos. En otros casos, conviene ejercitar la paciencia y aprender a relajar la sensación de sentirnos incompletos y necesitados.

Si lo que queremos es mejorar nuestra salud, la dieta se convierte en algo muy importante. No solo es una cuestión de colesterol, grasas animales, enfermedad cardiaca y cáncer, sino que cada vez es mayor la evidencia de que los estadounidenses comen sencillamente más de la cuenta y de que una dieta alta en azúcar favorece los procesos inflamatorios crónicos. En la actualidad, existe un campo completamente nuevo, llamado *medicina funcional*, que trata de dilucidar este tipo de cuestiones y relacionarlas con nuestra genética individual, dado que cada uno de nosotros tiene una configuración única de genes que favorecen la aparición de determinadas alergias y sensibilidades alimentarias y nos predisponen a padecer procesos inflamatorios.

Otros factores relacionados con el estilo de vida desempeñan un papel que puede interactuar, tanto en un sentido positivo como negativo, con nuestra dieta. Los hombres, por ejemplo, suelen ingerir 2 500 calorías al día y las mujeres, unas 1 800. Pero nuestra sociedad es relativamente sedentaria. No quemamos hoy en día, trabajando, las mismas calorías que gastaban las personas de generaciones precedentes. Vamos en coche de un lado a otro y pasamos mucho tiempo sentados en el trabajo, y el hecho de conducir y estar sentado no consume las mismas calorías que caminar o el trabajo manual. El Center for Disease Control and Prevention informó en el año 2006 de que el consumo de calorías entre las mujeres habían aumentado, en los 30 años que van desde 1971 a 2001, un 22% y, en el caso de los hombres, había aumentado un 7%. Estos datos reflejan el aumento de la magnitud de la epidemia de obesidad que se ha producido en ese lapso y subrayan la importancia de otros factores relacionados con el estilo de vida importantes para enfrentarnos a esta crisis. Todas las pruebas disponibles sugieren la posibilidad de que, aunque no modifiquemos nuestra dieta, seremos un poco más sanos si comemos un poco menos.

En nuestra sociedad, sin embargo, cada vez es más peligroso sugerir la posibilidad incluso de que estemos comiendo más de la cuenta. La prevalencia de los trastornos alimentarios, especialmente entre mujeres y chicas adolescentes, nos ha sensibilizado a la distorsión de su imagen corporal que esas personas pueden estar experimentando. Hay veces en que la relación que tiene la gente con la comida llega hasta el extremo patológico de matarse de

hambre por creer que su enjuto cuerpo todavía pesa demasiado (*anorexia nervosa*), o a hartarse de comida y purgarse luego voluntariamente hasta vomitar para no ganar peso (*bulimia*). Estos trastornos tienen un fuerte componente emocional y suelen estar basados en un historial de traumas. El sufrimiento y el odio continuo hacia uno mismo resultan extraordinarios y desalentadores y no pueden ser abordados y afrontados sin una gran sinceridad, una compasión extraordinaria y el restablecimiento, después del trauma, de la conexión con uno mismo y con los demás.

Los trastornos alimentarios pueden ser una desafortunada consecuencia de la excesiva preocupación de la sociedad postindustrial por la apariencia externa, su tendencia a objetivar el cuerpo y las nociones de belleza, especialmente en el caso de las mujeres. Y, si no encajamos con el canon establecido de peso, altura y apariencia externa, en lugar de ser amables con nosotros mismos y aceptarnos y prestar atención a nuestra experiencia interna, tendemos a condenarnos. De este modo, nuestra sociedad se ha convertido en una sociedad fundamentalmente alienada de su cuerpo y obsesionada con alguna imagen eterna e ideal. Somos una sociedad adicta a romper dietas, a dietas fallidas y consumidores de cócteles químicos conocidos como refrescos *light* en busca del cuerpo ideal «perfecto».

¡Qué poca sabiduría, sin embargo, revelan las modas relacionadas con la alimentación y la dieta! ¿Por qué no bebemos agua en lugar de refrescos? ¿Por qué emprendemos complicados regímenes y nos atiborramos luego de todo aquello de lo que nos hemos privado? Quizás haya llegado el momento de que nos demos cuenta de que nuestra energía está mal orientada. Quizás estemos demasiado preocupados por nuestro peso y apariencia y haya llegado ya la hora de empezar a preocuparnos por nuestra sanación y por optimizar nuestro bienestar y nuestra felicidad. Si empezamos a prestar atención a lo esencial, como, por ejemplo, lo que ingerimos y por qué, avanzaremos más en el camino de la salud, gastaremos menos energía y estaremos menos neuróticos. Este cambio de estilo de vida puede lograrse cobrando conciencia del modo en que se siente habitar nuestro cuerpo con bondad y autoaceptación a lo largo del día o incluso, si eso es todo lo que podemos hacer, durante breves momentos y dirigir luego la conciencia, más concretamente, a la experiencia, instante tras instante, de lo que decidimos comer, ver, oler, masticar y degustar, y al modo en que nos sentimos antes, durante y después de cada bocado. Comer atentamente no consiste en asumir una rigidez artificial, sino en encontrar un

equilibrio amable y flexible. Cuanto más permanezcamos en la experiencia del *proceso*, aceptando los sentimientos y emociones que se presenten, por más desagradables que sean, más nos enseñarán nuestro cuerpo, nuestra mente y el alimento mismo lo que necesitemos saber. Y, en este proceso, se desplegará el cambio que nos enseñará a comer de un modo más sano.

Cuando abordamos el tema de la relación entre mindfulness y la dieta y la salud, revisamos con nuestros pacientes las líneas directrices de la dieta recomendada por las sociedades profesionales y científicas nacionales que se han ocupado de ello. El Institute of Medicine de la National Academy of Sciences, por ejemplo, aconseja que, en la medida de lo posible, reduzcamos o evitemos el consumo de alimentos marinados y ahumados y de platos precocinados, que parecen estar asociados a ciertos cánceres. Esto significa, en términos prácticos, renunciar o reducir drásticamente el consumo de salami, mortadela, hamburguesas, salchichas, jamón, beicon y perritos calientes. La American Heart Association, por su parte, recomienda reducir el consumo de carnes rojas, beber leche desnatada o semidesnatada y eliminar completamente de nuestra dieta la leche entera y la nata, reducir el consumo de quesos grasos y la ingesta de huevos (que contienen 300 mg de colesterol por huevo). (La dieta recomendada por el doctor Ornish para invertir las enfermedades del corazón contiene en torno de 2 mg de colesterol al día). Debo decir que yo como huevos casi a diario y que llevo haciéndolo desde hace muchos años, pero naturalmente tengo una tasa y una ratio de colesterol muy bajas. Así que muchas de las decisiones dietéticas que tomemos siguiendo determinadas directrices dietéticas para una salud óptima dependerán de nuestra configuración genética concreta.

¿Y con qué aconsejan reemplazar esas organizaciones los alimentos que nos invitan a eliminar o reducir? Pues recomiendan el consumo de frutas y verduras frescas, preferiblemente crudas o cocinadas cuidadosamente para que, en el proceso, sus nutrientes no se vean destruidos ni disueltos. Algunas verduras, como el brócoli o la coliflor, por ejemplo, parecen tener un efecto protector contra ciertos tipos de cáncer, quizás debido a la cantidad de antioxidantes que contienen. Estas organizaciones también recomiendan consumir cereales integrales, como el trigo, el arroz y la avena, aunque el elevado índice hipoglucémico de los dos primeros quizás los conviertan en inadecuados, en grandes cantidades, para algunos individuos. Los cereales integrales se encuentran en el pan, los cereales para el desayuno y los

aperitivos y constituyen una parte importante de las cenas. También son la principal fuente de carbohidratos compuestos, que deben proporcionar en torno al 75% de las calorías que componen nuestra ingesta diaria. También hay que tener en cuenta la sensibilidad al gluten, porque muchas personas son actualmente sensibles a cereales y alimentos procesados que contienen gluten. La dieta más saludable, hablando en términos generales, es la antiinflamatoria.

Además de proporcionarnos hidratos de carbono complejos y nutrientes, los cereales integrales, las frutas y las verduras también dan «cuerpo» a nuestra dieta, porque contienen la cáscara de los cereales y los tejidos de las plantas, conocidos como «fibra». La fibra favorece el avance por el tracto digestivo, reduciendo el tiempo que los tejidos del tracto digestivo se ven expuestos a los productos de desecho de la digestión que, como pueden ser tóxicos, conviene eliminar eficazmente.

Prestar atención a la relación que mantenemos con el alimento es, en suma, muy importante para nuestra salud. Escuchar nuestro cuerpo y observar la actividad de nuestra mente con respecto a la alimentación puede ayudarnos a introducir y mantener cambios de dieta saludables. Cuanto más fuerte sea nuestra práctica de meditación, mayor será el contacto con nuestra comida y el modo en que nos afecta. Así, estaremos naturalmente más atentos a nuestro deseo de ciertos alimentos, seremos más capaces de verlos *como pensamientos y sentimientos* y quizás nos resulte también más fácil soltarlos *antes* de hacerles caso.

Cuando funcionamos en la modalidad de piloto automático, tendemos a actuar primero (en este caso, a comer) y a cobrar conciencia después de lo que hemos hecho y darnos cuenta luego de que, en realidad, no queríamos hacerlo así. Prestar una atención continua al momento en que comemos, a lo que comemos, a su sabor, a su lugar de procedencia, su composición y cómo nos sentimos después de haber comido puede provocar, si lo hacemos con perseverancia, flexibilidad y humor y sin convertirlo en una obsesión, un cambio saludable en esta faceta tan importante y, a menudo, tan emocionalmente cargada de nuestra vida.

INDICADORES Y SUGERENCIAS PARA APLICAR MINDFULNESS A LA ALIMENTACIÓN Y LA COMIDA

1. Empieza prestando, a este dominio de tu vida, el mismo tipo de atención que has prestado a tu cuerpo y a tu mente.
2. Trata de comer atentamente y en silencio. Enlentece lo suficiente sus movimientos para que puedas observar con cuidado todo el proceso. Vuelve a leer la descripción de comer atentamente la pasa que hemos presentado en el **capítulo 1**. Procura desconectar el teléfono mientras estás comiendo.
3. Observa los colores y texturas de la comida. Mira de dónde procede y cómo fue cultivada o producida. ¿Es sintética? ¿Viene de una fábrica? ¿Lleva algún aditivo? ¿Puedes imaginar el esfuerzo que han realizado las distintas personas que han contribuido a hacértela llegar? ¿Puedes ver si, de algún modo, está conectada con la naturaleza? ¿Puedes advertir, en las verduras, frutos y cereales que consumes, los elementos naturales que han contribuido a su elaboración como, por ejemplo, la luz del sol y la lluvia?
4. Pregúntate, antes de comer, si quieres introducir este alimento en tu cuerpo. ¿Qué cantidad quieres que pase a tu vientre? Escucha tu cuerpo mientras estás comiendo. ¿Puedes darte cuenta del momento en que tu cuerpo dice «basta»? ¿Qué es lo que haces entonces? ¿Qué impulso aflora entonces en tu mente?
5. Observa cómo se siente tu cuerpo horas después de haber comido. ¿Lo sientes pesado o ligero? ¿Te sientes agotado o energetizado? ¿Qué es lo que eso está tratando de decirte? ¿Tienes gases u otros síntomas de disfunción? ¿Puedes relacionar estos síntomas con determinados alimentos o combinaciones de alimentos a los que quizás seas sensible?
6. Trata, cuando compres, de leer las etiquetas de los alimentos como el pan, las cajas de cereales y los alimentos congelados. ¿Qué contienen? ¿Tienen un elevado contenido en grasas, en grasas animales? ¿Se les ha añadido sal o azúcar? ¿Cuáles son los primeros ingredientes que aparecen en la lista? (Aparecen en orden decreciente de manera que el primero de ellos es el más abundante).
7. Date cuenta de tus antojos y pregúntate luego de dónde vienen. ¿Qué es lo que realmente quieres? ¿Qué es lo que esperas obtener de ese alimento? ¿Puedes comer solo un poco? ¿Eres adicto? ¿Puedes tratar, en alguna que otra ocasión, de no comer este alimento y observar tu deseo como un pensamiento o un sentimiento? ¿Puedes pensar, en este momento, en algo más sano y personalmente más satisfactorio para comer?
8. ¿Preparas la comida con atención plena? Trata de meditar mientras pelas las patatas o cortas las zanahorias. Procura ser consciente de tu respiración y de la totalidad de tu cuerpo mientras pelas o cortas las verduras. ¿Qué cambios adviertes cuando haces las cosas de este modo?
9. Echa un vistazo a tus recetas favoritas. ¿Qué ingredientes requieren? ¿Cuál es su contenido en nata, mantequilla, huevos, manteca, azúcar o sal? Busca alternativas en el caso de que decidas que ya no quieres seguir empleando estos ingredientes. Hay muchas recetas deliciosas bajas en grasa, colesterol, sal y azúcar. Hay quienes reemplazan la nata por yogur bajo en grasas, la mantequilla o la manteca, por aceite de oliva, y el azúcar, por zumo de frutas.

32. EL ESTRÉS GENERADO POR EL MUNDO

Nuestro mundo, ese cuerpo celeste al que llamamos Tierra, parece tener algo semejante a una fiebre. El diagnóstico es grave, el pronóstico no es bueno y la mayoría de los científicos planetarios coinciden en que, según el resultado de los modelos diseñados por ordenador, jamás habían visto un caso como este y no están muy seguros de cómo hay que tratar a este paciente. Algunos de los síntomas que han llevado a este diagnóstico son el aumento de la temperatura global debido al extraordinario aumento, en la atmósfera, de la tasa de dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero provocados por el uso de combustibles de alto contenido en carbono y el deshielo de los glaciares y de las capas de hielo polar. Esta fiebre es, básicamente, el resultado de la actividad humana, sobre todo ahora que la población humana es tan numerosa. Nuestra agricultura, ganadería e industria, sumadas a la destrucción de los bosques tropicales y la polución de los océanos, están alterando los ciclos naturales que, durante decenas de miles de años, han mantenido relativamente estable la homeostasis planetaria. Como resultado de todo ello, el mundo, nuestro hogar, se halla actualmente sometido a mayor estrés que nunca. Y, aunque ignoramos, para el futuro de nuestros hijos, de sus hijos, de los hijos de sus hijos, de nuestra especie y de muchas otras especies, cuáles son las posibles consecuencias de esta tendencia creciente, los augurios no parecen ser muy halagüeños.

Quizás haya llegado ya el momento de despertar a las consecuencias y costes imprevistos de nuestras acciones no solo como individuos, sino como especie, y no solo para nuestra salud individual, sino también para la salud del mundo entero; porque lo cierto es que todos estos fenómenos están interconectados. Todo se deriva de la mente y de la actividad humana. Los resultados de una mente humana que se conoce son la sabiduría, la belleza, la

comprensión y la compasión que nos ha dado la historia humana y que se ve perfectamente ilustrada por las artes, las ciencias, la arquitectura, las maravillas tecnológicas, la música, la poesía, la medicina, y todo lo que podemos encontrar en los grandes museos, universidades y salas de conciertos del mundo entero. Los resultados, por el contrario, de una mente que se desconoce son la ignorancia, la crueldad, la opresión, la violencia, el genocidio, la muerte, el holocausto y la destrucción a gran escala. Por todo eso, mindfulness, a pequeña y a gran escala, no es ningún lujo. A pequeña escala, se trata de una estrategia liberadora para estar individualmente más sanos y felices y, a gran escala, se trata, si queremos sobrevivir, prosperar, encarnar y honrar el nombre de nuestra especie (*Homo sapiens sapiens*, es decir, la especie que sabe y sabe que sabe o, dicho en otras palabras, la especie que es consciente y sabe que es consciente), de una auténtica necesidad vital. Por esta razón consideramos mindfulness como un factor esencial y potencialmente crítico para marcar el camino que, dado el estado de nuestro frágil planeta, de sus ecosistemas y de sus ciclos homeostáticos, conviene que siga, a partir de ahora, la historia humana. Se trata de un avance positivo que parece estar abriéndose paso, como veremos, tanto en el discurso como en la acción política y económica.

Remontándonos al capítulo anterior sobre el estrés generado por el alimento y la comida, hay que decir que, en el primer mundo, damos por sentada la abundancia de comida sana. Pero cambios planetarios como la sequía están poniendo en grave peligro el abastecimiento de alimentos en determinadas regiones del mundo, y, con el calentamiento global, las presiones sobre nuestras fuentes de alimento seguirán aumentando. Haríamos bien, pues, dado que vivimos en un mundo altamente interconectado, en empezar a reconocer que buena parte de la salud y bienestar, tanto nuestros como de nuestras familias y de nuestros descendientes, depende de estas grandes fuerzas ecológicas y geopolíticas. En un mundo cada vez más contaminado, cada vez resultará más difícil elegir una dieta sana y son muchos los factores desconocidos que, a largo plazo, pueden tener efectos negativos sobre nuestra salud.

Poco importa que estemos alimentándonos con una dieta baja en colesterol, grasas, azúcar y sal y alta en hidratos de carbono complejos, frutas, verduras y fibra si, pese a ello, el agua que bebemos está contaminada por vertidos

tóxicos ilegales, si el pescado que comemos está contaminado con mercurio o policlorobifenilos y las frutas y verduras que ingerimos están emponzoñadas con residuos de pesticidas.

Por eso, cuando pensamos en la relación que hay entre salud y dieta, conviene considerar a esta en un sentido mucho más amplio del que habitualmente lo hacemos. La calidad de la comida que compramos, el lugar en el que fue cultivada o recolectada, la forma en que creció y los aditivos que pueden habérsele añadido son variables, en este sentido, muy importantes. La conciencia de estos aspectos interconectados de la dieta y la salud nos permitirá tomar decisiones más inteligentes que minimicen los riesgos, en el caso de que no tengamos el menor conocimiento del estado de un determinado alimento, de lo que comemos habitualmente o solo de vez cuando. Los escritos de Michael Pollan, a quien hemos mencionado anteriormente, son muy valiosos en este sentido.

Quizás necesitemos, en estos días, ampliar nuestra definición de alimento y lo que incluye. Alimento es, en mi opinión, todo aquello que ingerimos y absorbemos, lo que nos da energía o nos permite servirnos de la energía contenida en otros recursos. El agua, desde esta perspectiva, es un tipo de alimento absolutamente vital. Y lo mismo podemos decir del aire que respiramos. La calidad del agua que bebemos y del aire que respiramos influye directamente en nuestra salud. Algunas de las fuentes de abastecimiento de agua del estado de Massachusetts se han visto tan contaminadas que pueblos enteros están actualmente obligados a importar agua de otras localidades. Muchos de los pozos locales del Estado están hoy en día también contaminados. Son muchos los días en los que hay alerta por contaminación del aire en la ciudad de Los Ángeles debido a la elevada concentración de productos químicos y se aconseja que niños, personas mayores y embarazadas permanezcan en casa. Y, si nos dirigimos a Boston en coche desde el oeste, también hay muchos días en que puede verse, flotando sobre la ciudad, una nube pardoamarillenta. Es difícil creer que sea sano respirar a diario ese aire y considerarla una dieta sana. Esto es algo que actualmente afecta –y, en algunos casos, de manera permanente– a muchas de nuestras ciudades. Y hay que decir que, en otros países, la contaminación alcanza niveles mucho más elevados.

Es evidente que tenemos que empezar a considerar alimento también al agua que bebemos y al aire que respiramos y prestar atención a su calidad.

Podemos filtrar el agua del grifo que utilizamos para beber y cocinar para que sea más segura o comprar agua embotellada. Aunque parezca una vergüenza tener que pagar por el agua más aún de lo que ya estamos pagando, puede tratarse, a la larga, de una medida inteligente, especialmente si hay una embarazada en casa o si queremos que nuestros hijos beban agua en lugar de refrescos. Tal medida, obviamente, nos obliga a conocer antes la calidad del agua corriente y, si es preciso, sustituirla por agua embotellada porque, en algunos casos, quizás no sea necesario.

Protegernos de la contaminación del aire no resulta tan sencillo. Si vivimos cerca de centrales eléctricas u otro tipo de industrias o sencillamente en una ciudad, poco podemos hacer como individuos más que dejar de respirar cuando pase un autobús o mantenernos alejados de los fumadores. Solo la implantación de medidas políticas y legales puede tener un efecto a largo plazo sobre la calidad del aire que respiramos y del agua que bebemos. Estas son las razones que explican que las personas preocupadas por su salud acaben convirtiéndose en activistas en pro del cambio social. A todos nos interesa proteger la naturaleza. Resulta fácil contaminar el medio ambiente, pero no es tan sencillo descontaminarlo. En tanto individuos, no podemos saber si nuestros alimentos están contaminados y tenemos que confiar en que nuestras instituciones garanticen su salubridad. Y, en el caso de que no lo hagan o de que fracasen en establecer los protocolos o pruebas estándar para determinarlo, nuestra salud y la salud de las generaciones venideras pueden enfrentarse a riesgos hoy en día inimaginables.

Pesticidas como el de DDT y productos químicos como los policlorobifenilos empleados en la industria electrónica se encuentran hoy en día, por ejemplo, en todas partes, incluida, como ya hemos visto, la grasa corporal y la leche materna. Algunos fabricantes estadounidenses siguen vendiendo a países del tercer mundo pesticidas como el DDT que llevan años prohibidos en los Estados Unidos. Paradójicamente, estos pesticidas se utilizan en campos de cultivo de café y piñas tropicales con lo que residuos de los venenos que exportamos no tardan en regresar, en una especie de efecto *boomerang*, en los alimentos que importamos. (El lector interesado en este punto puede informarse en el fascinante relato de David Weir y Mark Shapiro incluido en el libro *Circle of Poison*).

El problema es que, aunque los fabricantes de pesticidas conocen perfectamente estos hechos, los consumidores, hablando en términos

generales, los ignoran. Creemos que nuestras leyes nos protegen de lo que puede usarse y de lo que está prohibido emplear en nuestras cosechas, pero nuestras leyes no establecen las tasas de pesticidas permitidas en los cultivos de países como Costa Rica, Colombia, México, Chile, Brasil y las Filipinas, de donde suelen proceder el café, los plátanos, las piñas, los pimientos y los tomates que consumimos. Y, lo que es más, los pesticidas empleados en el tercer mundo son utilizados por granjeros a los que no se les proporciona ninguna formación sobre el uso seguro de estos productos para que puedan protegerse de su manipulación y minimizar así la contaminación de los alimentos que producen. Más de un millón de personas terminan envenenadas al año, según la Organización Mundial de la Salud, en los países del tercer mundo debido al uso de pesticidas, muchas de las cuales mueren. Entretanto, el entorno global está saturándose rápidamente de pesticidas. La Agencia de Protección Medioambiental informa de que, solo en los Estados Unidos, se utilizan al año más de 2 millones de toneladas de pesticidas. Y, aunque ignoramos el efecto de la acumulación de pesticidas en el medio ambiente y en toda nuestra cadena alimentaria, lo cierto es que no parece ser nada beneficioso.

Hasta hace muy poco, por volver de nuevo al caso de la Tierra, no nos hemos dado cuenta de que compartimos un planeta pequeño y frágil que puede verse estresado y hasta desbordado por la actividad de nuestra precoz especie. Ahora sabemos que nuestra interconexión se extiende hasta el planeta mismo. Su ecología, como la del cuerpo humano, es un sistema dinámico, fuerte al tiempo que delicado, con mecanismos homeostáticos y alostáticos que pueden verse desbordados y acabar interrumpiéndose. Y es que la Tierra también tiene límites que, si se transgreden, pueden colapsarlo rápidamente. Es muy probable que, si no asumimos que nuestra actividad colectiva puede desequilibrar los ciclos del planeta, acabemos sembrando las semillas de nuestra propia destrucción.

La gran mayoría de los científicos ambientalistas creen que ya hemos avanzado demasiado por este peligroso camino. Nuestra especie está empezando a reconocer que la actividad humana puede contaminar los océanos hasta extremos impensables, provocar lluvias ácidas que deforesten los bosques de Europa, arrasar las selvas tropicales que todavía quedan, que nos proporcionan la mayor parte del oxígeno que respiramos y que solo pueden verse reemplazadas por bosques tropicales. La actividad humana también

explota las tierras de cultivo hasta el punto de que ya no pueden seguir produciendo alimento; contamina la atmósfera con dióxido de carbono elevando la temperatura promedio de la superficie de la Tierra; libera a la atmósfera fluorocarbonos que destruyen la capa de ozono, lo que aumenta nuestra exposición a la peligrosa radiación ultravioleta procedente del sol; contamina el agua y el aire que respiramos y poluciona también con productos químicos tóxicos el suelo, los ríos y la fauna, en suma, de este planeta.

Por más que todas estas cosas nos suenen a los habituales tambores de guerra histéricos de románticos amantes de la naturaleza, lo cierto es que los efectos nocivos de estas prácticas quizás no sean, en la próxima década, tan remotos si no reducimos drásticamente la emisión de gases de efecto invernadero y enlentecemos el ritmo de destrucción de nuestro medio ambiente. Tormentas de intensidad cada vez mayor, como el huracán Katrina, que, en 2005, devastó Nueva Orleans, y el huracán Sandy, que, en 2012, inundó muchas partes de la ciudad de Nueva York y Nueva Jersey, señalan que quizás estemos sufriendo ya las consecuencias de esta situación. Esas tormentas pueden tornarse más frecuentes en los próximos años y convertirse en grandes estresores de nuestra vida y de la vida de las generaciones futuras. También podemos advertir una mayor incidencia del cáncer de piel si, debido a la destrucción de la capa de ozono, la atmósfera pierde su capacidad de filtrar los dañinos rayos ultravioletas de la luz del sol, y el aumento de las tasas de cáncer, aborto y problemas congénitos provocados por la exposición a sustancias que contaminan el medio ambiente y los alimentos.

Aunque los periódicos e internet nos informen a diario de todas estas cuestiones, la verdad es que no solemos hacerles mucho caso, como si no tuvieran nada que ver con nosotros, o como si no hubiese esperanza alguna de cambio. Hay veces en que tenemos la impresión de que, como individuos, no podemos hacer absolutamente nada.

Pero el simple hecho de estar más informados de estos problemas y más atentos a su relación con nuestra salud individual y con la salud global del planeta puede ser un importante primer paso hacia delante para cambiar las cosas. De ese modo, al menos, estaremos más informados y conscientes y nos habremos cambiado algo a nosotros. Ya somos una pequeña, aunque significativa, parte del mundo, quizás más importante de lo que creemos. Pero cambiando nosotros y nuestra conducta, por más que solo sea en un grado modesto como, por ejemplo, prestando atención a nuestro consumo de energía

y recursos no renovables y reciclando materiales reutilizables, aportaremos nuestro grano de arena a este cambio.

Lo sepamos o no, todas estas cuestiones afectan, en este mismo instante, a nuestra vida y a nuestra salud. Y también son una fuente de estrés físico y psicológico. Quizás nuestro bienestar psicológico dependa de la posibilidad de encontrar, lejos del ruido de la actividad humana, de los aviones, de los coches y de las máquinas, algún lugar en la naturaleza al que podamos ir para escuchar los sonidos del mundo natural. Saber que un ataque nuclear destruye en pocos minutos grandes extensiones de vida tal y como la conocemos es un estresor psicológico con el que todos, nos guste o nos desagrade, estamos condenados a vivir. Nuestros hijos lo saben y hay muchos estudios que demuestran que están muy preocupados por la posibilidad de destrucción nuclear.

A menos que modifiquemos radicalmente el curso de la historia con un nuevo tipo de pensamiento basado en la comprensión de la totalidad, los ejemplos que el pasado nos proporciona no resultan, en este sentido, muy alentadores. Después de todo, nunca ha habido, exceptuando los misiles de alcance medio, un arma inventada que no se haya utilizado. La destrucción de este tipo de armamento por parte de los Estados Unidos y la antigua Unión Soviética, junto a la reducción de las armas nucleares y los intentos de garantizar la seguridad de los almacenes existentes fue ciertamente un gran paso –aunque solo un primer paso– en el camino de evitar una posible guerra nuclear. No olvidemos que nosotros, obviamente en otras circunstancias, encontramos moralmente justificable la destrucción de dos ciudades enteras y de toda su población. Pero, dada la adecuada combinación de circunstancias, no son solo «los demás» quienes desatan la violencia, incluida la violencia nuclear contra la población civil. Y ello significa que, en determinados casos, también nosotros nos convertimos en «los otros», aunque quizás convendría dejar de pensar en términos de «nosotros» y «ellos», «buenos» y «malos» y empezar a hacerlo en términos de «todos nosotros». Es muy probable, como dicen tantos expertos que si, en lugar de pensar en «todos nosotros», seguimos haciéndolo en «nosotros» y «ellos», nuestra política no se dedique a crear condiciones para la sanación global, sino enemigos y personas que quieran dañarnos.

También es preciso que nuestra sociedad cobre más conciencia de las amenazas al medio ambiente y a nuestra salud que entrañan las centrales

nucleares y los productos radioactivos de desecho de las armas nucleares. No existe, hoy en día, forma realista alguna de impedir la contaminación del medio ambiente producida por residuos que mantienen su toxicidad centenares de miles de años. Aunque la industria nuclear y el Gobierno se hayan dedicado –y sigan dedicándose– a minimizar el peligro de la radioactividad para la población civil, ese es un peligro indiscutible. El plutonio fabricado por el hombre es la sustancia más tóxica conocida por la humanidad. Basta con un simple átomo de plutonio en nuestro cuerpo para acabar con nuestra vida. Y también hay que señalar que, de los almacenes nucleares de todo el mundo, han desaparecido centenares de kilos de plutonio, con el que podrían fabricarse muchas bombas nucleares caseras.

No cabe la menor duda de que todas estas cuestiones merecen nuestra consideración. Seamos o no conscientes de ello, a diario nos llega información sobre estos temas. Quizás deberíamos ampliar más nuestro concepto de dieta para incluir también en ella la información, las imágenes y los sonidos que, sin prestarles atención, absorbemos habitualmente de un modo u otro. Vivimos sumidos en un océano de información. La revolución digital ha convertido nuestro tiempo en la era de la información. ¿No estamos acaso expuestos a una «dieta» diaria de información que nos llega a través de los periódicos, la radio, la televisión y todo tipo de plataformas inalámbricas? ¿No afecta acaso esta dieta a nuestros pensamientos y sentimientos y determina nuestra visión del mundo y hasta de nosotros mismos mucho más de lo que estamos dispuestos a admitir? ¿No es cierto que la información constituye, en sí misma, un poderoso estresor? ¿No les parece significativa la expresión «bombardeo de información», tan frecuente en nuestro discurso coloquial? Pero no solo estamos sumidos en un océano de información, sino que, en ocasiones, nos vemos desbordados por ella. Pero tampoco cultivamos, al mismo tiempo, el conocimiento que podría conducirnos a una comprensión que, a su vez, desembocase en la sabiduría. Estamos muy lejos, pues, de la comprensión o de la sabiduría.

Consideremos, por ejemplo, el hecho de que continuamente nos hallamos inmersos en un océano de noticias fundamentalmente negativas saturadas de muerte, destrucción y violencia procedentes de todo el mundo. Se trata de una dieta regular, tan regular que ni siquiera nos damos cuenta de ella. Eran muchas, durante la guerra de Vietnam, las familias estadounidenses que no pensaban, mientras comían, en la comida, sino que se dedicaban a escuchar el

recuento diario de muertos y a ver las noticias diarias sobre la contienda. Se trataba de una situación surrealista. La redes y el ejército se encargan hoy en día de cribar las noticias procedentes de las zonas en guerra, de modo que nos vemos actualmente expuestos al mismo régimen de imágenes procedentes de Irak o Afganistán… aunque probablemente, quien quiera, pueda encontrar otras en YouTube. Basta con poner la radio un rato, cualquier día, para escuchar detalles sorprendentes de violaciones, asesinatos y, lamentablemente cada vez con más frecuencia, tiroteos en las escuelas. Y esto por hablar tan solo de las noticias locales.

Esta es la dieta de información con la que cotidianamente nos alimentamos. No nos extrañemos del efecto que, tanto a nivel individual como colectivo, puede tener un conocimiento tan directo y gráfico de noticias y desastres tan perturbadores y con tan poca posibilidad de influir en ellos más que en el intento, a veces extraordinario, de apoyar material o moralmente a través de las redes sociales a quienes están atravesando situaciones críticas. Uno de los efectos más lamentables de esta dieta de malas noticias es que acabamos insensibilizándonos al sufrimiento ajeno. El destino de los demás puede convertirse en parte del océano de violencia en el que nos hallamos sumidos al que, a menos que sea realmente espantoso, ni siquiera prestamos atención.

Pero todo eso, como la publicidad, penetra en nosotros, algo que queda claro cuando meditamos. Entonces nos damos cuenta de que nuestra mente está llena de todas las cosas que, a través de las noticias o los anuncios, han acabo entrando en ella. De hecho, los publicistas ganan sueldos muy elevados para descubrir formas eficaces de aumentar la probabilidad de que sus mensajes nos lleguen y acabemos comprando lo que nos están vendiendo.

La televisión, las películas y una cultura obsesionada por la fama también forman parte de la dieta estándar que satura nuestros televisores y dispositivos móviles 24 horas por día y 7 días por semana, a través de cable, satélite o descargas o conexiones en directo a través de internet. Según algunos estudios, la televisión está encendida, en el hogar promedio estadounidense, 7 horas al día y muchos niños la ven entre 4 y 7 horas, más tiempo del que, excepto dormir, dedican a cualquier otra cosa. De este modo, se ven expuestos a gran cantidad de información, imágenes bidimensionales y sonidos artificiales violentos, crueles y generadores de ansiedad que no tienen relación con experiencias reales de su vida distintas a las de ver la televisión.

Y eso solo con la televisión. Los niños también se ven expuestos a las

imágenes de gran violencia y sadismo de las películas de miedo. Simulaciones grotescas y muy gráficas de la realidad que implican mutilaciones, asesinatos, violaciones y descuartizamientos han acabado tornándose muy populares entre los jóvenes. Estas vívidas simulaciones se han convertido en parte de la dieta habitual de las mentes juveniles, que cuentan con muy pocas defensas para afrontar este tipo de distorsión de la realidad.

El poder de esas imágenes para distorsionar y perturbar el funcionamiento de una mente equilibrada es extraordinario, sobre todo si no hay, en la vida del niño, nada lo suficientemente fuerte para contrarrestarlas. Comparada con la excitación que despiertan las películas y juegos de ordenador, la vida real palidece, para muchos niños, y cada vez resulta más difícil, aun para los directores de cine, mantener el interés de sus jóvenes espectadores a menos que, a cada nueva entrega, sus imágenes sean más violentas.

Esta dieta omnipresente de violencia tiene un efecto en el psiquismo de los niños estadounidenses. Un ejemplo claro de ello es la epidemia de acoso escolar que asola nuestras escuelas y la espantosa letanía de asesinatos masivos en escuelas y lugares públicos. Basta con pensar en Columbine, Aurora, Tucson y Milwaukee con poca separación entre unas y otras y hace tan solo, de las dos últimas, unas pocas semanas que se han visto seguidas por la masacre de niños de la escuela elemental de Sandy Hook en Newtown (Connecticut). Cada vez son más numerosas las noticias de adolescentes y jóvenes adultos que incurren en actos violentos después de haber visto una película que les sirvió de inspiración como si, en sus jóvenes mentes, la vida real fuese una mera extensión de las películas y la vida, el miedo y el dolor ajeno careciesen de todo valor. Esta dieta parece propiciar una profunda desconexión de los sentimientos humanos de empatía y compasión, hasta el punto de que muchos niños ya no se identifican con el dolor de quien está siendo víctima de algún tipo de maltrato. Un reciente artículo sobre la violencia adolescente informó que, a los 16 años, los niños estadounidenses han sido testigos pasivos, en la televisión y el cine, de cerca de 200 000 actos de violencia, incluyendo 33 000 asesinatos.

El continuo bombardeo de sonidos, imágenes e información al que se ve sometido nuestro sistema nervioso resulta especialmente estresante si nunca se detiene. Si encendemos la televisión apenas nos despertamos, tenemos la radio encendida mientras vamos en coche al trabajo, vemos las noticias cuando llegamos a casa y vemos la televisión o alguna película al llegar la noche,

estaremos llenando nuestra mente de imágenes que nada tienen que ver con nuestra vida. Independientemente de lo maravilloso que sea el espectáculo o de lo interesante que sea la información, sigue siendo bidimensional y no tiene, para nosotros, un efecto muy duradero. Pero el consumo diario de esta dieta permanente de «bazofia», que estimula el hambre de información y diversión de nuestra mente, está despojándonos de otras alternativas interesantes: tiempo para estar en silencio; tiempo para estar sin hacer nada, y tiempo para pensar, jugar, hacer cosas reales y relacionarnos con los demás. La agitación continua de nuestra mente pensante, con la que con tanta frecuencia tropezamos durante la práctica de la meditación, se ve alimentada y complicada realmente por nuestra dieta de televisión, radio, periódicos, revistas, películas e internet. Continuamente introducimos en nuestra mente más cosas a las que reaccionar, más cosas en las que pensar, preocuparnos y obsesionarnos y más cosas para recordar, como si no tuviésemos suficiente con las que genera nuestra vida cotidiana. Lo irónico es que lo hacemos para descansar de nuestras preocupaciones e inquietudes, para alejar nuestra mente de los problemas, para entretenernos, para evadirnos y para relajarnos.

Pero lo cierto es que estas cosas no funcionan. Ver la televisión rara vez alienta la relajación fisiológica, sino que se asemeja más a un bombardeo sensorial. Y eso también es algo adictivo. Muchos niños son adictos a la televisión y no saben qué hacer cuando está apagada. Es una forma tan fácil de escapar del aburrimiento que son incapaces de encontrar otras formas de emplear el tiempo, como dibujar, pintar, leer o jugar creativamente. La televisión es tan hipnotizadora que los padres la utilizan con frecuencia a modo de «canguro» ya que, cuando está encendida, al menos tienen unos momentos de paz. Muchos adultos se han aficionado también a los «culebrones», las comedias o *reality shows*. ¿Cuáles serán los efectos de esta dieta sobre las relaciones y la comunicación familiar? Y lo mismo podríamos decir con respecto a los dispositivos de juego que ahora utilizan los niños para aprender y entretenerse.

Todas estas observaciones deben ser objeto de reflexión. Cada uno de los puntos mencionados puede ser contemplado desde muchas perspectivas. No existen respuestas «correctas» y nuestro conocimiento de las complejidades implicadas siempre es incompleto. Aquí los presentamos como ejemplo de la relación que mantenemos con lo que denominamos *estrés generado por el*

mundo. Lo único que pretenden es provocar y desafiarnos a contemplar con más detenimiento nuestro punto de vista, nuestra conducta y nuestro entorno local, de modo que podamos cultivar una forma más deliberada y consciente de vivir en relación con estos fenómenos que, lo sepamos o no y nos guste o nos desagrade, tiñen y configuran nuestra vida.

Cada uno de nosotros tiene que llegar a su propia manera de ver el estrés generado por el mundo algo que, por más que pretendamos ignorarlo, a todos nos afecta. Y este es uno de los temas que abordamos en la Clínica de Reducción del Estrés precisamente porque no vivimos en un vacío. El mundo interno y el mundo externo no están más separados que lo que lo están nuestro cuerpo y nuestra mente. Nosotros creemos que es importante que nuestros pacientes desarrollen enfoques conscientes para reconocer y trabajar con estos problemas y con sus problemas más personales y prestar una atención plena a la totalidad de su vida y enfrentarse eficazmente a todo el amplio abanico de fuerzas que operan en su interior.

El estrés generado por el mundo no se reducirá con el paso del tiempo sino que, por el contrario, aumentará. En los comienzos de la década de los 1970, Stewart Brand, autor del conocido *Whole Earth Catalog*, predijo la existencia de emisoras de televisión inteligentes transmitiendo la información que nos interesa cuando llegamos a casa al final de la jornada. Ese momento ya ha llegado, pero es probable que, con respecto a lo que queda por venir, todavía no hayamos visto más que el comienzo. Aun así, estamos en un mundo en el que el acceso a la información nunca duerme y va con nosotros a cualquier parte a través de los diferentes dispositivos inalámbricos, las descargas de internet y aplicaciones como Twitter y Facebook. Los robots personales están en el horizonte y sus prototipos ya funcionan en entornos especializados como los rovers de Marte y son accesibles comercialmente en juguetes como Furbys. Las casas completamente digitalizadas también están en camino. Aunque esto, por un lado, pueda parecernos liberador y proporcionarnos más libertad y flexibilidad, también debemos estar en guardia ante la posibilidad de vernos limitados a ser meros consumidores de entretenimiento y procesadores ambulantes de información.

Cuanto más se complica el mundo, más invade nuestro espacio y nuestra privacidad psicológica personal y más importante resulta la práctica de la no acción. Y esto es algo necesario aunque solo sea para proteger nuestra cordura y desarrollar una mayor comprensión de quiénes somos más allá de

nuestros roles, más allá de nuestros números pin, más allá de nuestros nombres de usuario, más allá de nuestras contraseñas y más allá de nuestros números de la seguridad social y de nuestra tarjeta de crédito. Es muy probable que la meditación resulte, para nosotros, absolutamente necesaria para reconocer, comprender y contrarrestar los factores estresantes que acompañan a una era de cambio cada vez más acelerado y recordarnos lo que significa ser humano.

Ninguno de los cambios y retos que hemos mencionado son insuperables. Todos han sido creados por la mente humana y su expresión en el mundo exterior. Tales retos pueden ser igualmente gestionados y satisfechos por la mente humana si aprendemos a valorar y desarrollar la sabiduría y armonía y a reconocer nuestro interés por la totalidad y la interconexión. Y, para ello, deberemos superar los impulsos mentales que conocemos como miedo, odio y codicia. Y esto es algo que podemos hacer trabajando con nosotros y con el mundo. Si asumimos que no podemos estar sanos en un mundo estresado más allá de su capacidad de responder y sanar, quizás aprendamos a tratarnos de manera diferente a nosotros y al mundo en que vivimos. Y ello no se limita a enfrentarnos a los síntomas que estamos experimentando, sean estos los que sean, y tratar de erradicarlos, sino que, sobre todo, consiste en aprender a entenderlos y llegar a acuerdos con sus causas subyacentes. El resultado, como sucede con nuestra curación interior, dependerá de la eficacia con que conectemos con nuestros instrumentos, es decir, con el cuerpo, la mente, el corazón y nuestra relación con los demás y con el mundo. Si queremos tener un efecto positivo sobre los problemas del entorno mayor, tenemos que conectar y reconectar de continuo con nuestro centro y con nuestro corazón y cultivar la conciencia y la armonía en nuestra vida individual y en el seno de nuestra familia y de nuestra comunidad. La información no es el problema. Tenemos que aprender a llevar más sabiduría a la información que está a nuestro alcance y contemplarla hasta llegar a discernir, en la medida de lo posible, el orden y la conexión que se ocultan en su interior para ponerla al servicio de nuestra salud y sanación, tanto a nivel individual como colectivo y planetario.

Hay unos cuantos signos esperanzadores, en este sentido, en los frentes político, económico y tecnológico. Mindfulness está abriéndose un espacio en la corriente principal de la sociedad y en sus instituciones, convirtiéndose en parte del discurso coloquial y encarnándose cada vez más –así lo esperamos, al menos– en la práctica cotidiana. Señalemos, por ejemplo, como ya hemos

mencionado en el capítulo dedicado al estrés generado por la gente, que el respetado macroeconomista Jeffrey Sachs ha escrito recientemente una apasionada y bien argumentada defensa en su libro *The Price of Civilization*, según la cual mindfulness debe ocupar el centro de cualquier intento de resolver los principales problemas a los que se enfrenta nuestro país y, por implicación, el mundo entero. Es interesante que haya bautizado su enfoque con el nombre de «economía clínica», una perspectiva que se inspira en el modo en que el médico se acerca a su paciente. Basándose en su considerable experiencia de los últimos 25 años tratando las crisis económicas de Latinoamérica, Europa Oriental y África, Sachs diagnostica del siguiente modo el problema que aqueja a nuestra economía:

> La raíz de la crisis económica estadounidense se asienta sobre una crisis moral: el declive de las virtudes cívicas entre la élite política y económica de nuestro país. No basta con una sociedad de mercado, leyes y elecciones si los ricos y poderosos no se comportan respetuosa, honesta y compasivamente con el resto de la sociedad y con el mundo. Estados Unidos ha desarrollado la sociedad de mercado más competitiva del mundo, pero ha desperdiciado, en el camino, sus virtudes cívicas. Y lo cierto es que no puede haber recuperación económica importante sostenida sin recuperar un ethos de responsabilidad social […].
>
> […] Necesitamos estar dispuestos a pagar el precio de la civilización a través de muchos actos de buenos ciudadanos: asumir un reparto justo de los impuestos, conocer las necesidades de la sociedad, actuar como servidores vigilantes de las futuras generaciones, y recordar que la compasión es el aglutinante que mantiene unida a la sociedad […]. Los estadounidenses suelen ser personas abiertas, moderadas y generosas, pero no es esa, precisamente, la imagen que nos muestran los estadounidenses que vemos en televisión ni los adjetivos que acuden a nuestra mente cuando pensamos en nuestra élite rica y poderosa. Las instituciones políticas de los Estados Unidos se han quebrado y el público en general ya no tiene en cuenta a esas élites. Y es que la crisis de la política afecta también al público en general. Nuestra sociedad está demasiado distraída por el consumismo que empapa los medios como para mantener los hábitos de una auténtica ciudadanía.

Citando tanto al Buda como a Aristóteles, Sachs aboga por un «camino medio», un camino a mitad de camino entre trabajo y no trabajo (algo a lo que, en este tiempo, se conoce curiosamente como «ocio»), ahorro y consumo, interés por uno mismo y compasión e individualismo y ciudadanía. Según dice: «Necesitamos una *sociedad atenta* en la que podamos tomar de nuevo en serio nuestro propio bienestar, nuestra relación con los demás y la actividad de nuestros políticos». Luego pasa a detallar cómo es posible implementar esto y explica la necesidad de que todos asumamos la responsabilidad que, al respecto, nos corresponda. En la segunda mitad de su libro, Sachs enumera

ocho dimensiones de nuestra vida en las que mindfulness resulta crucial para la plenitud y satisfacción individual y para el bienestar económico y social:

Mindfulness dirigido hacia uno mismo: moderación personal para no caer en el consumismo
Mindfulness dirigido hacia el trabajo: adecuado equilibrio entre trabajo y ocio
Mindfulness dirigido hacia el conocimiento: cultivo de la educación
Mindfulness dirigido hacia los demás: ejercicio de la compasión y de la cooperación
Mindfulness dirigido hacia la naturaleza: conservación de los ecosistemas del mundo
Mindfulness dirigido hacia el futuro: centrado en la responsabilidad de salvarlo para el futuro
Mindfulness dirigido hacia la política: cultivo del debate público y de los valores compartidos para la acción colectiva a través de las instituciones políticas
Mindfulness dirigido hacia el mundo: aceptación de la diversidad como camino para la paz

Esta es una receta muy interesante para que el cuerpo político pueda recuperar la ética y la cordura necesaria pueda restablecer su homeostasis, su salud y su promesa. Solo podemos esperar que tenga una amplia influencia, especialmente en lo que él denomina la «generación del milenio», los hijos de internet (que, en el año 2010, tenían entre 18 y 21 años) en quienes ve el mayor potencial de transformación y salud. Ojalá podamos todos, jóvenes y no tan jóvenes, despertar a esta nueva oportunidad y habitarla plenamente en el modo en que vivimos nuestra vida y llevamos a cabo nuestro trabajo y nuestros sueños. La alternativa, en el caso de no hacerlo, es demasiado seria y aterradora. Y ojalá podamos hacerlo también nosotros y conocer desde dentro todo lo que nos amenaza. Quizás la magnitud y urgencia del problema al que nos enfrentamos nos motive a decidir vivir de un modo globalmente más atento.

También podemos señalar la existencia de otros intentos inspiradores que están llevando mindfulness a distintos aspectos del cuerpo político, tanto en nuestro país como en el resto del mundo. Uno de ellos es el trabajo de Tim Ryan, congresista demócrata, desde hace seis años, de Ohio, al que hemos mencionado en el **capítulo 14**. El congresista Ryan es un practicante comprometido de la meditación mindfulness y del yoga y un infatigable defensor en el Congreso de los programas basados en mindfulness en entornos tan distintos como la salud, la educación, el ejército, la economía, el mundo empresarial, el medio ambiente, la energía y la justicia criminal. En su opinión:

> En tanto líder político sé que, para hacer del mundo un lugar mejor, necesitamos aplicaciones prácticas que hayamos puesto en marcha y comprobado. Y, cuando descubro aplicaciones que funcionan, me gusta que los demás las conozcan. Creo que haría un flaco favor a mi obligación como congresista si no hiciera todo lo que estuviese en mi mano para que mindfulness resultara accesible al mayor número de personas posibles de nuestro país.[53]

Ahora hay, al menos, una persona en el Congreso, de los 435 miembros de la casa de representantes y 100 senadores de los Estados Unidos, que está comprometida con la práctica de mindfulness en su vida para su adopción y aplicación a largo plazo en áreas esenciales del cuerpo político. Espero que, con el tiempo, muchos de sus colegas se le sumen. Tim Ryan quizás sea demasiado mayor para ser considerado miembro de la generación del milenio de la que habla Jeffrey Sachs, pero está señalando el camino a la generación más joven mientras solicita apoyo material eficaz, tanto de los estudios de investigación como de la puesta en marcha estratégica de programas basados en mindfulness para alentar el bienestar profundo de nuestra nación. Estas son las palabras con las que Ryan describe su visión:

> Como país de inmigrantes, innovadores y aventureros, sabemos cómo adaptarnos, cambiar y seguir avanzando. Ahora necesitamos cambiar nuestras vías nerviosas colectivas y crear una nueva dinámica en los Estados Unidos. Necesitamos unirnos y actualizar nuestro sistema económico y gubernamental. El modelo industrial, que ha desembocado en grandes organizaciones burocráticas mal comunicadas y con poco contacto con los acontecimientos que se producen en el terreno, se ha quedado obsoleto para organizar y gobernar nuestra sociedad. Necesitamos nuevas formas de pensar y nuevos caminos para avanzar. Necesitamos reinvertir en las personas de nuestro país para que puedan conectar con su propia capacidad innovadora y ayudarnos a esbozar un nuevo modelo de organización de la sociedad. Y también necesitamos sistemas que nos ayuden a participar creativamente en la superación de estos desafíos. Quizás no sepamos todavía qué ideas transformarán positivamente el mundo en que vivimos, pero en una época tan cambiante como la que nos ha tocado vivir, mindfulness puede ayudarnos a descubrir las mejores ideas emergentes […]. Mindfulness solo no provocará este cambio, sino que también nos permitirá conectar con el potencial de cada ciudadano y controlar todos los talentos de este gran país. Una nación atenta es más capaz de modificar el curso de las cosas y esbozar, cuando las circunstancias lo requieran, un nuevo sendero.[54]

Las palabras de Ryan son profundamente inspiradoras. Espero que la generación del milenio y el resto de las generaciones no solo estén escuchando, sino que también estén enamorándose de lo que podemos lograr si permanecemos fieles a nosotros mismos dentro del abrazo mayor de la interconexión.

Y esto, como señala el congresista Ryan en su libro, resulta especialmente cierto en el caso de mindfulness aplicado a las nuevas tecnologías. Google,

por ejemplo, cuenta con varios programas de mindfulness para su personal y lo alienta, no solo en su sede central de Silicon Walley, sino también en sus filiales diseminadas por todo el mundo. Chade-Meng Tan, uno de los primeros ingenieros que contribuyó a desarrollar originalmente las búsquedas de Google en idiomas orientales, ha desarrollado, junto a un grupo de importantes asesores, entre los cuales cabe destacar a Mirabai Bush, Daniel Goleman, Norman Fischer, Marc Lesser y Philippe Goldin, un programa basado en mindfulness llamado Search Inside Yourself (SIY) para Google y su negocio de entorno mundial. Meng ha escrito recientemente un libro con el mismo título que se ha convertido en un superventas en los Estados Unidos y en muchos otros países. Además, Google cuenta también, desde hace años, con un programa REBAP para sus empleados, dirigido por Renee Burgard. Los empleados van de uno a otro de estos programas para profundizar su práctica de mindfulness y buscan nuevas formas de emplear mindfulness no solo para gestionar el estrés de su vida, sino para favorecer también una mayor intuición y creatividad en nuevas y prometedoras áreas de innovación. Líderes innovadores, como Jenny Lykken y Karen May, los jefes de Meng en Google, están aplicando mindfulness al reto de crear un entorno de trabajo óptimo y favorecer así la integración entre el trabajo y la vida.

Pero el interés en mindfulness y sus aplicaciones no se limita, en Silicon Valley, a Google. También hay programas REBAP y otros programas basados en mindfulness en Apple, dirigidos también por Burgard. Arturo Bejar y otros ingenieros de Facebook están construyendo elementos de mindfulness en sus plataformas para solucionar los conflictos que se dan entre los 1,1 millones de usuarios de Facebook, ayudando a las personas a ser más conscientes de su estado mental, de sus emociones y del modo en que se comunican. También colaboran con Dacher Keltner de la Universidad de California, en Berkeley, y su grupo en un gran programa de investigación que está estudiando los efectos de mindfulness y la compasión en la reducción de tales conflictos y en mejorar la comunicación entre usuarios. También hay líderes en Twitter, como Melissa Daimler, y en otras empresas que están tratando de aplicar mindfulness a los dominios de la eficacia y el aprendizaje organizativo.

Algunos de los más respetados innovadores de Silicon Valley están incorporando mindfulness a sus empresas. Por ejemplo, Medium (iniciada por uno de los fundadores de Twitter) y Asana (puesta en marcha por uno de los fundadores de Facebook) apoyan regularmente mindfulness en sus empresas a

través de programas, charlas y otros esfuerzos. Según dicen Dustin Moskovitz y Justin Rosenstein, cofundadores de Asana: «Las empresas que no estén atentas caerán en la autocomplacencia, perderán a su mejor gente, dejarán de innovar y perderán el tren». Ellos también han dicho que mindfulness y la reflexión contribuyen al crecimiento personal y que estas prácticas ayudan a las organizaciones a evolucionar y descubrir su pleno potencial.

Soren Gordhamer puso en marcha, y sigue organizando y albergando anualmente, un encuentro llamado Wisdom 2.0 que, con la intención de alentar el diálogo y la innovación, reúne a los líderes del movimiento mindfulness con los líderes del mundo tecnológico. Este encuentro resulta especialmente importante porque los investigadores y administradores de las nuevas tecnologías basadas en la Red (miembros, en su mayoría, de la generación del milenio y millonarios, en muchos casos, a una edad muy temprana) son perfectamente conscientes del lado potencialmente oscuro de sus propias creaciones y están interesados en el empleo de mindfulness para descubrir nuevas formas de utilizar y vivir con las innovaciones digitales de un modo que no aliente la adicción y la desconexión de las dimensiones analógicas que contribuyen a dar sentido a la vida. Los principales filántropos asociados a Silicon Valley, como Joanie y Scott Kriens, de la 1440 Foundation (llamada así por el número de minutos de cada día), están financiando proyectos para apoyar mindfulness y desarrollar auténticas habilidades de relación en los entornos escolar, laboral y sanitario.

También tenemos que decir, volviendo provisionalmente al mundo de la política, que mindfulness está entrando también en la política del Reino Unido. Miembros de la Cámara de los Comunes y de la Cámara de los Lores están interesados en mindfulness y en su potencial societal y económico y han estado practicando juntos en un curso de mindfulness de 8 semanas dirigido por Chris Cullen y Mark Williams, del Center for Mindfulness de la Universidad de Oxford. Uno de los participantes de este grupo es Chris Ruane, antiguo maestro de escuela y miembro de la Cámara de los Comunes representando a una circunscripción del norte de Gales. Otro es Richard Layard, un economista de la London School of Economics y miembro de la Cámara de los Lores. El 4 de diciembre de 2012, Chris Ruane pronunció un apasionado y rotundo discurso en la Cámara de los Comunes describiendo el potencial de mindfulness para enfrentarse al elevado índice de paro juvenil, un problema

gigantesco en el Reino Unido. Lord Layard está comprometido en la instauración de una nueva métrica económica, más allá del producto interior bruto, que tenga en cuenta, a la hora de valorar la salud de la economía y de la nación, factores psicológicos más humanos. Es un defensor de este cambio social a través de un grupo fundado por el llamado Action for Happiness. Muchas de las visiones de Lord Layard están expuestas en su libro *La nueva felicidad: lecciones de una nueva ciencia*. Ruane y Layard están abanderando otro ciclo del programa de mindfulness para satisfacer el creciente interés de sus colegas del Parlamento. Y un florecimiento parecido del interés y la práctica de mindfulness está produciéndose en el Parlamento sueco dirigido por el cineasta Gunnar Michanek, que también es instructor de REBAP.

En febrero de 2013 apareció la revista *Mindful* y su web, Mindful.org, exclusivamente destinada a informar sobre los distintos avances realizados en este campo emergente, sobre todo en la comunidad global de practicantes y sus esfuerzos, asumiendo así formas muy diferentes de transformar y sanar nuestro mundo. Yo suelo recibir correos electrónicos de amigos y colegas que son instructores de REBAP en lugares tan distantes como Beijing, Teherán, Ciudad del Cabo, Buenos Aires y Roma informándome de lo que están haciendo, cómo van las cosas y los próximos encuentros y programas internacionales de entrenamiento en mindfulness.

Todos los avances que acabamos de enumerar hubieran sido impensables hace un tiempo. En su conjunto, transmiten la impresión de que lo que, hace solo unos años, hubiera parecido imposible, ya está ocurriendo. Pues los avances realizados por mindfulness en el campo de la Medicina, la Sanidad, la Psicología y la Neurociencia, inconcebibles en 1979, son ahora una realidad. Igualmente inconcebible hubiera sido la idea de que el National Institute of Health de los Estados Unidos dedicase, como actualmente, miles de millones de dólares anuales a la investigación en mindfulness, o la recomendación del National Health Service del Reino Unido de la terapia cognitiva basada en mindfulness como tratamiento de elección para la prevención de la recaída en la depresión. A veces digo que, desde la perspectiva de 1979, todos estos avances hubiesen sido tan improbables como que la expansión del universo (provocada, según los cosmólogos, por el Big Bang hace 13 700 millones de años) se detuviera súbitamente y se iniciase un colapso, un «Big Crunch».

Pero lo cierto es que todas esas cosas –y muchas más– ocurrieron. Estos me parecen indicios muy prometedores que espero que sean el comienzo de un gran movimiento global que estimule a nuestra especie a volver a los sentidos, cultivar una mayor intimidad y alentar la comprensión de las dimensiones ocultas de nuestro ser.

En otro lugar he dicho que bien podríamos considerar a la especie humana como una enfermedad autoinmune del planeta. Nosotros somos, al mismo tiempo, la causa del estrés de la Tierra y sus víctimas. Pero las cosas no tienen por qué seguir siendo así. Somos la causa cuando somos inconscientes de los múltiples efectos que nuestra actividad tiene sobre el mundo, muchos de los cuales se han tornado tóxicos. Pero también podemos convertirnos, si despertamos, en agentes de su sanación y de su recuperación. Entonces seremos los primeros beneficiarios de nuestra sabiduría encarnada, una empresa que apenas si ha empezado y que requerirá la colaboración de todos nosotros. Quizás nuestra empresa y vocación común sean las de descubrir y encarnar lo más profundo y lo mejor que hay dentro de cada ser humano, por el bien del mundo y de todos los seres, tanto humanos como no humanos.

Y así es como cerramos el círculo. Desde el mundo exterior hemos vuelto al mundo interior, de la totalidad mayor hemos vuelto a la persona individual, al modo en que cada uno de nosotros se enfrenta a su vida, su cuerpo, su mente y su respiración. El mundo en que vivimos está cambiando a una velocidad cada vez más acelerada y, conscientes o inconscientes y nos guste o nos desagrade, estamos inexorablemente implicados en estos cambios. Muchos de los cambios que está experimentando el mundo actual se orientan claramente en dirección a una mayor paz, armonía y salud, mientras que otros, en cambio, las socavan, pero todos, en suma, forman parte de la catástrofe total.

El desafío al que nos enfrentamos consiste en descubrir cómo hemos de vivir. ¿Qué podemos hacer esta mañana cuando despertemos, dado el estrés generado por el mundo, el estrés generado por el alimento, el estrés generado por el trabajo, el estrés generado por los roles, el estrés generado por la gente, el estrés generado por el sueño, el estrés generado por el tiempo y el estrés generado por el miedo y el dolor? ¿Cómo podemos vivir ahora nuestra vida? ¿Cómo podemos convertirnos, ahora mismo, en un centro de paz, salud y bienestar? ¿Cómo podemos vivir, ahora mismo, en armonía con nuestra mente, con nuestro corazón y con nuestro cuerpo? ¿Cómo podemos poner nuestras

inteligencias múltiples a nuestro servicio, tanto en el mundo interno como en el mundo externo, dos mundos que, en realidad, nunca han estado separados?

Los miles de personas extraordinarias que, durante los últimos 34 años, han pasado por la Clínica de Reducción del Estrés, junto a los millones de otros que han conocido mindfulness a través de REBAP y otros programas basados en mindfulness a través de todo el mundo han aprendido a enfrentarse a estos retos de la vida con una mayor confianza, resiliencia y sabiduría cultivando, de manera tan sistemática como amorosa, la conciencia en sus vidas y descubriendo el poder curativo de mindfulness.

Aunque ignoremos el futuro del mundo y ni siquiera sepamos lo que ocurrirá dentro de unos instantes, lo cierto es que nuestro futuro está íntimamente ligado a él. Lo que sí podemos hacer –y a menudo no hacemos– es asumir plenamente, y del mejor modo posible, el presente, instante tras instante. Es *aquí*, como ya hemos visto, donde realmente se crea el futuro, tanto nuestro futuro como el futuro del mundo. Lo que decidimos ser y lo que hacer es importante. Eso es lo que marca la diferencia; en realidad, marca toda la diferencia.

Ahora ha llegado el momento, después de haber enumerado, en esta parte del libro, distintas aplicaciones concretas de mindfulness, de volver a la práctica y cerrar esta parte con una sección final en la que encontraremos sugerencias prácticas adicionales para conectar con el cultivo de mindfulness, aplicarlo a nuestra vida y descubrir otras comunidades y personas que comparten nuestro amor por esta forma de ser y de hacer.

INDICADORES Y SUGERENCIAS PARA ENFRENTARNOS AL ESTRÉS GENERADO POR EL MUNDO

1. Presta atención a la calidad y el origen del alimento que ingieres y del agua que bebes. ¿Cuál es la calidad del aire del lugar en el que vives?
2. Presta atención a la relación que mantienes con la información. ¿Cuántos periódicos y revistas lees? ¿Cómo te sientes después? ¿Cuándo eliges leerlos? ¿Es ese el mejor uso que puedes dar a esos momentos? ¿Cómo actúas con respecto a la información que recibes? ¿De qué modo? ¿Eres consciente de que la necesidad de noticias y de información pueden llegar a convertirse en una adicción? ¿Cuán a menudo verificas el estado de tu correo electrónico? ¿Usas mucho el teléfono móvil en busca de mensajes, textos y tuits? ¿Cómo se ve afectada tu conducta por la necesidad de verte estimulado y bombardeado de información o por mensajes de lo que estás haciendo o pensando? ¿Mantienes encendida siempre la radio y la televisión, aunque no les prestes atención? ¿Pasas horas leyendo el periódico para matar simplemente el tiempo? ¿Con qué frecuencia te distraes y cómo?
3. Sé consciente del modo en que utilizas la televisión. ¿Qué sueles ver? ¿Qué necesidades satisface eso en ti? ¿Cómo te sientes luego? ¿Cuán a menudo la miras? ¿Cuál es el estado mental que te lleva a encenderla? ¿Cuál es el estado mental que te lleva a apagarla? ¿Cómo se siente luego tu cuerpo?
4. ¿Qué efectos tiene en tu cuerpo y en su psiquismo ver o escuchar malas noticias o imágenes violentas? ¿Sueles ser consciente de eso? Mira si luego te sientes impotente o deprimido por el estrés generado por el mundo.
5. Trata de identificar temas concretos que te preocupen y que, si los trabajas, puedan ayudarte a sentirte más comprometido y poderoso. El simple hecho de hacer *algo*, por más pequeño que sea, puede ayudarte a sentir que tus acciones tienen un efecto, que tus acciones cuentan y que estás conectado de un modo significativo con el mundo. Puedes sentirte más eficaz si, en tu vecindario, en tu pueblo o en tu ciudad, identificas un importante problema de salud, seguridad o medioambiental y haces lo posible por resolverlo, ya sea haciendo lo que esté en tu mano o llamando al respecto la atención de los demás. Como formamos parte de una totalidad, puede ser internamente curativo asumir la responsabilidad que, en lo relacionado con la salud del mundo, te compete. Recuerda que la expresión «piensa globalmente y actúa localmente» también funciona en sentido contrario, es decir «piensa localmente y actúa globalmente». Busca, como mejor puedas, a otras personas de mentalidad similar para hacerlo en tu comunidad porque, aunque tú ya seas una totalidad, siempre formas parte de una totalidad mucho mayor.

PARTE V:
EL CAMINO DEL DESPERTAR

33. UN NUEVO COMIENZO

Como cada vez que concluye un nuevo curso del programa REBAP de la Clínica de Reducción del Estrés, echo un vistazo a mi alrededor por última vez y me sorprendo al ver a las personas que, hace 8 semanas, emprendieron este viaje de autobservación, aceptación y sanación. Sus ojos miran de manera diferente y se sientan de manera diferente, porque saben cómo hacerlo. Esta mañana hemos empezado con 20 minutos de escáner corporal y luego hemos pasado a hacer 20 minutos de meditación sedente. El silencio es absoluto y da la impresión de que bien podríamos quedarnos eternamente ahí.

Es como si ahora supieran algo muy sencillo que antes se les escapaba. Aunque son las mismas personas y, en su vida, no parece haber cambiado nada importante, no cabe la menor duda, cuando pasamos revista a lo que este viaje ha significado para ellos, de que su vida ha experimentado, a un nivel muy sutil, un auténtico cambio.

Llegados a este punto, no quieren detenerse. Esto es algo que sucede cada vez que concluye un curso de 8 semanas. Es como si cada día fuese un nuevo comienzo. ¿Para qué detenernos? ¿Por qué no seguir encontrándonos y practicando cada semana?

Son muchas las razones por las que nos detenemos, pero la más importante de todas es una que tiene que ver con el desarrollo de la independencia y de la autonomía, es decir, con la necesidad de poner a prueba, en el mundo y contando con nuestros propios recursos, lo que hemos aprendido durante estas 8 semanas. No olvidemos que una parte muy importante del proceso de aprendizaje consiste en integrar la práctica en nuestra vida cotidiana.

La práctica no concluye, pues, cuando finaliza el curso. El objetivo, de hecho, consiste en continuar con la práctica. El curso no ha sido más que el punto de partida de un viaje que dura toda la vida. Las 8 semanas pasadas solo han servido para marcar el rumbo y reorientar nuestra trayectoria. Al finalizar

las clases, decimos algo así como: «Muy bien. Ahora ya conocéis lo básico. A partir de este momento, debéis caminar solos. Ya sabéis lo que tenéis que hacer. ¡Hacedlo… o, mejor dicho, vividlo!». Es como si, en ese momento, retirásemos deliberadamente las muletas para que las personas mantengan e integren en su vida el impulso de mindfulness. Si queremos tener la fortaleza necesaria para enfrentarnos y trabajar con la plena catástrofe de nuestra vida, debemos ejercitarnos en la práctica de la meditación, para que no dependa de un grupo o un programa llevado a cabo en un hospital, sino de nuestra intención y de nuestro compromiso.

Cuando, hace 34 años, inauguramos la clínica y lo que acabó conociéndose como REBAP, creíamos que, después de 8 semanas de práctica, las personas seguirían funcionando por su cuenta. Y si, pasado medio año, un año o más tiempo, querían volver a profundizar en su práctica, siempre tendrían la oportunidad de asistir a lo que nosotros llamamos «programas para graduados». Este es un modelo que ha funcionado muy bien. Son muchas las personas que, durante todos estos años, han asistido a las clases para graduados y muchos también los graduados que participan en nuestras sesiones de día entero.

Estas clases han asumido formas muy diferentes, las hay de cinco sesiones, de seis o de más tiempo, espaciadas semanalmente o, en ocasiones, mensualmente. Aunque hay veces en que se centran en cuestiones concretas, todas ellas se ocupan fundamentalmente de mantener o reactivar el impulso de la propia práctica, profundizando e integrando mindfulness en todos los aspectos de la vida cotidiana y viviendo plenamente lo que más queremos.

Es importante que el lector recuerde que por más útiles que en determinadas circunstancias puedan ser, las clases, los grupos, las sesiones de seguimiento, los CD de meditación guiada, las descargas de internet, las aplicaciones y los libros no son esenciales. Lo esencial es la visión y el compromiso de practicar hoy y practicar también mañana, independientemente de lo apretada que esté nuestra agenda. Si, como hemos dicho en el **capítulo 10**, nos atenemos al esbozo del programa REBAP que siguen nuestros pacientes, bastará con 8 semanas para familiarizarnos con la práctica de la meditación e integrarla en nuestra rutina cotidiana y que se convierta en una forma de vida en la que uno quiera perseverar. Es muy probable que, antes de que transcurran las 8 semanas, nos demos cuenta de que el verdadero aprendizaje es el aprendizaje

interior. Luego, al releer las distintas partes de este libro, al consultar, siempre que nos resulte posible, las lecturas recomendadas que presentamos en el Apéndice I y al localizar grupos o a personas afines con los que meditar, podremos seguir desarrollando y profundizando nuestra práctica. Nunca como ahora hemos tenido, tanto a nivel local como grupal y tanto directamente como *online*, más oportunidades de hacer esto, independientemente del lugar en que vivamos.

Cuando echo un vistazo a la habitación, me sorprende la satisfacción con la que todos parecen contemplar lo que, en este tiempo, han logrado y lo mucho que respetan y admiran la fortaleza y determinación tanto propia como ajena. Y este es un compromiso que se refleja claramente en su extraordinaria asistencia.

Edward no ha perdido un solo día de práctica. Desde que, siguiendo mis sugerencias, empezó con la práctica del escáner corporal con la guía del CD cuando le vi por primera vez dos meses antes de emprender el programa, su esfuerzo siempre me ha sorprendido. Practica como si su vida dependiera de ello. Ya sea en su despacho o en su coche después de haber estacionado, dedica a diario un tiempo, durante la hora del almuerzo, a la práctica de la meditación sedente. Cuando regresa a casa procedente del trabajo vuelve a practicar, antes de hacer cualquier otra cosa, con la ayuda del CD de escáner corporal. Y solo luego cena. Esta forma de práctica, según dice, eleva su espíritu y le ayuda a gestionar mejor los altibajos físicos y emocionales que experimenta como resultado de padecer sida, incluido el cansancio que a menudo siente y las numerosas pruebas y protocolos a los que debe someterse.

Peter considera que su vida ha experimentado cambios muy importantes que le han ayudado a permanecer sano e impedir un nuevo infarto. El momento que acabó de inclinar su vida en esa dirección se produjo la noche en que se descubrió lavando el coche en la entrada de su garaje a la luz de la farola. Todavía sigue practicando a diario.

Beverly, cuya experiencia hemos descrito en el **capítulo 25**, considera que el programa la ayudó a tranquilizarse y a creer que, pese a los malos días, puede ser ella misma. Como ya vimos, solía utilizar su entrenamiento en meditación para enfrentarse al miedo que experimentaba mientras se sometía a los procedimientos de diagnóstico médico.

Cuando acabó el programa, Marge se vio sometida a una operación para extirparle un tumor benigno del abdomen, razón por la cual no pude hablar con ella hasta varios meses más tarde. Le había dejado una copia del vídeo destinado a la reducción del estrés que habíamos filmado varios años atrás y titulado *The World of Relaxation*, que combinó con la práctica regular de la meditación para prepararse mentalmente de cara a la operación y que, en las semanas posteriores, la ayudó a recuperarse.[55] Luego me dijo que como, antes de la operación, le habían administrado anestesia epidural, había permanecido despierta y se pasó todo ese tiempo meditando. Y, según dijo, pudo permanecer tranquila mientras los médicos hablaban de diseccionar el tumor y separarlo del intestino grueso. Cuando volvió a casa, utilizó la meditación una y otra vez con la esperanza de acelerar y profundizar en el proceso de recuperación. Y, a diferencia de lo que había ocurrido en otras intervenciones quirúrgicas anteriores, el dolor no le causó ningún problema cuando pasaron los efectos de la anestesia. Antes de empezar el programa, según dijo, se sentía muy tensa, pero ahora, pese a que las rodillas seguían doliéndole como siempre, se hallaba más relajada y le resultaba mucho más sencillo relacionarse con los demás.

Art sufre ahora menos dolores de cabeza y considera que puede utilizar la respiración para impedir su aparición en situaciones estresantes. Se siente más relajado, aunque todavía tiene dificultades con las presiones concretas de su trabajo como policía. Tiene muchas ganas de jubilarse. Le gusta el yoga y afirma haber experimentado, durante la sesión del día entero –en la que perdió, por cierto, la sensación del tiempo–, una relajación mucho más profunda.

Phil, el camionero canadiense del que ya hemos hablado en más de una ocasión, tuvo algunas experiencias extraordinarias con la práctica. Su forma de hablar y su disposición a compartir lo que le ocurría tenía emocionados al resto de la clase. Se sentía más capaz de concentrarse y no se vio dominado por el dolor cuando tuvo que pasar un examen para obtener la licencia de corredor de seguros. Ahora siente que su dolor resulta más manejable y que su capacidad para valorar el tiempo que pasa con su familia ha enriquecido su vida.

Después de las 8 semanas del programa, Roger sigue tan desorientado como antes. Completó el programa, lo que me sorprendió y, según dice, está mucho más relajado y depende mucho menos de los analgésicos, aunque todavía no

tiene muy claro cómo enfrentarse a sus problemas domésticos. Ha perdido el control al menos en una ocasión y su esposa ha tenido que demandarle y pedir una orden de alejamiento. Es evidente que necesita atención individualizada. Pese a mi sugerencia, se niega a retomar la terapia individual.

Esta mañana, Eleanor está resplandeciente. Vino a la clínica porque sufría de ataques de pánico, pero desde que comenzó el programa, no ha vuelto a sufrirlos y cree que, si se le presentase alguno, sabría cómo manejarlo. La sesión de día entero fue, para ella, muy importante, porque conectó con un dominio de paz interior que, según dijo, no había conocido en 60 años.

Y Louise, la mujer que el primer día nos dijo que su hijo la había «obligado» a asistir al programa diciéndole: «Mamá, a mí me ha funcionado y me parece imprescindible que lo hagas», descubrió que, desde el mismo comienzo, había modificado su actitud hacia la vida, además de ayudarla a soportar el dolor de la artritis reumatoide y las limitaciones que ello le imponía. Descubrió que el escáner corporal la ayudaba a «dar un paso atrás» de su dolor y aprendió también a tranquilizarse. Hace unas pocas semanas, declaró triunfalmente a la clase que ese fin de semana se iba en coche a Cooperstow, algo anteriormente inconcebible. Y cuando, visitando el Salón de la Fama de baloncesto con su familia y amigos, se sintió harta de la multitud y de la presión de la gente, buscó un lugar en el que sentarse, cerró los ojos y se puso a meditar, sin importarle lo que la gente pudiese pensar. Sabía lo que tenía que hacer para permanecer equilibrada ese día potencialmente difícil, de modo que no tuvo problema en repetirlo las veces que lo necesitó, lo que la ayudó a disfrutar de ese fin de semana. «Mi hijo tenía razón –concluyó–. Esto me ha dado una razón nueva para vivir».

Loretta, que llegó a la clínica con hipertensión, también descubrió que su vida había cambiado. Trabaja como asesora de empresas y agencias públicas. Antes del programa, nos había dicho que temía presentar a sus clientes los informes que había preparado, pero ahora se sentía mucho más segura. «¿Qué importa si les gusta o no? –nos dijo–. Lo que importa es que me guste a *mí*. Ahora me siento mucho menos ansiosa en mi trabajo y mis resultados son también mejores».

La conclusión «¿qué importa si les gusta o no?» expresa claramente lo mucho que Loretta ha avanzado en las últimas semanas. Se ha dado cuenta de que puede quedarse tan atrapada en la aprobación y el aplauso como en la crítica y el fracaso, y ha comprendido también la necesidad de definir con

claridad sus experiencias a fin de que tengan, para ella, un significado verdadero. Lo demás, aunque elaborado, no deja de ser más que una ficción, una ilusión… en la que uno puede quedarse fácilmente atrapado.

La comprensión de Loretta y su capacidad para encarnarla ilustran perfectamente la facilidad de quedarnos atrapados en nuestra historia y creer que refleja la realidad cuando, de hecho, no lo hace.[56] Su comprensión es un ejemplo de lo que entendemos por *sabiduría*, porque refleja la claridad y las nuevas posibilidades que pueden aflorar cuando dejamos de confundir el relato que elaboramos en el interior de nuestra cabeza con la realidad y cambiamos la modalidad, por defecto, de una narración autorreferencial por otra modalidad más amable, abierta, asentada en el cuerpo y centrada en el presente y el no saber. Y esto es algo que, cuanto más practicamos, más sencillo resulta.

Hector termina el curso con la sensación de haber aprendido a gestionar mejor su vida. Como ha sido luchador y lleva sin esfuerzo alguno sus más de 150 kilos, como si fuese un pájaro delicado, aunque enorme, era muy divertido hacer con él los ejercicios de aikido mencionados anteriormente. Sabía perfectamente cómo mantener su centro físico y ahora ha aprendido a hacer lo mismo con su centro emocional.

Todas esas personas y las muchas que esta semana han completado el programa siguiendo otras instrucciones, han trabajado mucho consigo mismas. La mayoría ha cambiado, de un modo u otro, aunque nuestro énfasis era –y sigue siendo– no luchar con uno mismo y aprender a aceptarse. Pero los logros no son resultado del ocio, de la pasividad, de la simple asistencia semanal a clase, ni de la ayuda mutua que puedan brindarse. En su inmensa mayoría, son el fruto de lo que solemos llamar «la soledad del meditador de larga distancia», es decir, de la predisposición –les guste o les desagrade– a sentarse, conectar con su cuerpo y con su mente, ser y morar en el silencio y la quietud. Cualquier avance se deriva de la práctica de la no acción, aun cuando sus mentes y cuerpos se resistan y clamen por hacer algo más divertido y que requiera menos esfuerzo.

Antes de terminar, Phil, que se ha convertido en el cuentacuentos de la clase, comparte con nosotros el siguiente recuerdo que, según dice, le acompaña, sin saber exactamente el porqué, desde que tenía 12 años y cuyo significado se le aclaró esta semana mientras estaba practicando:

Solíamos ir a una iglesia bautista en Canadá. Era una pequeña iglesia a la que no solían acudir más de 90 personas y que, en aquel momento, atravesaba por muchos problemas. Y, pese a que la iglesia es un lugar en el que se supone que las personas están unidas y solucionan juntos los problemas, mi padre no era el tipo de persona al que le gustaran los problemas y no tardó en decirnos que, durante un tiempo, iríamos a otra iglesia. Se trataba de una pequeña iglesia en una aldea en mitad del campo en la que solo había cuatro esquinas y la iglesia. Todos los asistentes eran campesinos. Solo un grupo de 10, 15 o 20 personas a lo sumo iba a la iglesia y supusimos que lo hacían para que no la cerrasen. Así fue como ellos aumentaron el número de feligreses y nosotros tuvimos la oportunidad de conocer gente nueva y hacer nuevos amigos.

Pero, cuando llegamos, descubrimos que esa nueva iglesia no tenía párroco. Los sacerdotes iban y venían y cada domingo teníamos uno distinto. Un domingo estábamos esperando, pero, como el pastor no llegaba, alguien propuso que empezáramos a cantar algunos himnos. Así que nos juntamos y empezamos a cantar, pero el pastor seguía sin venir. Entonces, como ya era muy tarde, uno de los presentes se levantó y dijo que podríamos leer algún pasaje de la Biblia y luego comentarlo. Y, como nadie dijo ni hizo nada, esa persona se levantó. Se trataba de un granjero analfabeto, pero nada tonto y que, para decir algo, no necesitaba leer la Biblia. Luego pidió que alguien leyera un pasaje que se sabía de memoria y tenía que ver con el hecho de dar. Terminada la lectura, el campesino nos puso el siguiente ejemplo. «Es como si el cerdo y la vaca entablasen una conversación»:

–¿Cómo es –preguntó el cerdo– que tú comes el mejor grano comprado en una tienda y a mí solo me dan las sobras?

Mira –respondió la vaca– yo les doy algo todos los días, pero para sacar algo de ti, tienen que esperar a que te mueras.

Esto –concluyó entonces el granjero– es, precisamente, lo que el Señor quiere de nosotros, que le demos algo todos los días, que le entreguemos nuestra alma. Hónrale a diario y Él te lo devolverá de mil formas diferentes. Y es que, como sucede con el cuento, no hay que esperar a morir para entregarle algo al Señor.

Este fue su mensaje, un mensaje que recuerdo cada vez que hago el escáner corporal; y un buen día me di cuenta de que lo mismo pasa con el programa de reducción del estrés. Tienes que dar algo, tienes que trabajar con ello, tienes que darle gracias por tu cuerpo y por tus ojos. No esperes a quedarte ciego para clamar entonces: «¡Oh, Dios mío! ¡Ahora me doy cuenta de lo importantes que eran mis ojos!». Y tampoco esperes a quedarte cojo para darle las gracias por tus pies… Recuerda que, según se dice, si tuviésemos un grano de fe, podríamos mover montañas. Los médicos dicen que solo utilizamos una parte muy pequeña de nuestro cerebro. El cerebro es una cosa muy poderosa, como la batería de un coche. Su poder es extraordinario, pero si no lo tenemos bien conectado, no conseguiremos nada de él. Tenemos que practicar para que el cerebro nos dé lo mejor de sí.[57]

Es evidente que, al concluir el curso, la mayoría de los asistentes saben que, aunque las clases hayan terminado, ese no es más que el comienzo. El viaje, en realidad, dura toda la vida. Si han descubierto un enfoque que, para ellos,

tiene sentido, no es porque alguien se lo haya vendido, sino porque lo han explorado por sí mismos y les ha parecido valioso. Ese es el camino de mindfulness, el camino de ser conscientes de la propia vida al que algunos llaman «camino del despertar».

Para andar por el camino del despertar, es decir, para vivir una vida consciente, es necesario mantener la práctica de la meditación. En el caso de no hacerlo, la vegetación acaba ocultando el camino. Pero ello no significa que desaparezca, porque lo cierto es que está siempre ahí y en cualquier momento podemos acceder a él. Aunque llevemos un tiempo sin practicar, apenas conectamos con la respiración, volvemos al momento presente y descansamos en la nueva modalidad por defecto que es nuestra conciencia, nuestro fundamento, nuestro hogar, estamos de nuevo ahí, de nuevo en el camino… que también es un no camino, porque no hay lugar alguno al que ir, nada que hacer ni nada que obtener. Ya somos totales, ya somos completos tal como somos y eso es, por el momento, perfecto en el abrazo cordial de nuestra propia conciencia.

Una vez que hemos cultivado sistemáticamente mindfulness en nuestra vida resulta casi imposible, desde esta perspectiva, dejar de hacerlo. Y es que aunque, en tal caso, no practiquemos de forma regular, si nos damos cuenta de cómo nos sentimos estaremos, en cierto modo, practicando, y eso tendrá un efecto en nuestra capacidad de gestionar el estrés y el dolor.

El camino para mantener y alentar mindfulness consiste en desarrollar el impulso de practicar cotidianamente la meditación y perseverar como si nuestra vida dependiera de ello. Ahora *sabemos* directamente, pero no como concepto, sino por experiencia propia, cuál es, en realidad, el efecto de mindfulness. En los dos capítulos siguientes veremos algunos consejos y ejercicios concretos para mantener la práctica formal e informal de mindfulness. Así, el camino del despertar aportará claridad, dirección, sentido y belleza al despliegue continuo de nuestra vida.

34. EL MANTENIMIENTO DE LA PRÁCTICA FORMAL

La parte más importante de mindfulness consiste en mantener viva la práctica. Y el único modo de hacerlo es haciéndolo. Es necesario que acabe convirtiéndose en algo tan familiar en nuestra vida como comer o ir a trabajar. Hay que mantener viva la práctica dedicando tiempo, independientemente de todos los ajustes que ello requiera, para ser, es decir, para no hacer. Dedicar un tiempo a la práctica formal cotidiana es tan importante como comer, igual de importante.

Los medios concretos con los que, en un determinado momento, trabajemos (como los CD, aplicaciones o ficheros descargados de la Red para que nos sirvan de guía) no son tan importantes como la perseverancia con que lo hagamos. Las distintas prácticas que emprendemos y a las que apelamos para llevar a cabo las meditaciones guiadas son formas diferentes de volver a nosotros y recordarnos que, en este mismo instante, podemos descansar en la conciencia de lo que ocurre. Lo importante es volver al momento presente. La mejor respuesta para cualquier tipo de pregunta sobre la práctica meditativa es la de perseverar en la práctica, es decir, seguir contemplando con una conciencia amable y ecuánime todo lo que aparezca, especialmente si se trata de una pauta, de un dilema, de un pensamiento o de un sentimiento recurrente. La práctica, con el paso del tiempo, tiende a enseñarnos todo lo que necesitamos saber. Si nos sentamos con nuestras preguntas y nuestras dudas, tenderán a disolverse durante las siguientes semanas. De ese modo, lo que estaba oscuro se aclara y lo que parecía impenetrable se torna comprensible. Es como si permitiéramos que nuestra mente se asentara y descansase en su naturaleza esencial, que es la conciencia pura. Thich Nhat Hanh, el conocido y venerado poeta, activista de la paz y maestro de meditación vietnamita utiliza, para describir la meditación, la imagen de un vaso de zumo de manzana turbio.

Solo tenemos que sentarnos y permanecer atentos a lo que hay, pese al malestar, la ansiedad o la confusión, para que nuestra mente acabe asentándose, si somos lo suficientemente pacientes y recordamos la necesidad de *descansar… descansar… y descansar* en la conciencia, sin hacer absolutamente nada más que permanecer despiertos y espaciosos.

Convendría releer de vez en cuando «La práctica de mindfulness», de la que hemos hablado en la Parte I, y los pasajes sobre la aplicación de mindfulness que hemos presentado en la Parte IV que más interesantes nos parezcan. Muchas cosas que, al comienzo, parecían evidentes van dejando de serlo a medida que la práctica se profundiza. Y algunos detalles que, al comienzo, carecían de importancia, empiezan a tenerla a medida que nuestra práctica avanza. Las instrucciones son tan sencillas que resulta fácil malentenderlas. Todos tenemos que escucharlas y leerlas una y otra vez. Y, cuanto más releemos las instrucciones, más se profundiza en su comprensión y su claridad, no tanto de los detalles de la práctica, sino de lo que, en tanto seres humanos, realmente somos. También puede ser muy útil escuchar el modo en que diferentes instructores de REBAP dirigen la misma práctica de meditación. A menudo, el hecho de escuchar las instrucciones de otra persona nos abre a comprensiones nuevas.

Hasta las instrucciones relativas al hecho de ser conscientes de la respiración pueden ser fácilmente malinterpretadas. Son muchas las personas que, cuando se les pide que «observen» o «presten atención» a su respiración, por ejemplo, entienden que se les está pidiendo que «piensen» en su respiración. Pero hay que subrayar claramente la diferencia entre observar y pensar. La práctica no consiste en pensar en que uno está respirando, sino en *estar con* nuestra respiración, observándola y *sintiéndola*. Es cierto que, cuando nuestra mente se distrae, pensar en la respiración puede traerla de nuevo a la conciencia. Pasado ese momento, sin embargo, debemos volver a *sentir* las sensaciones que acompañan la respiración, volver a cabalgar las olas de la respiración completamente conscientes del paso de una respiración a la siguiente y de un instante al instante siguiente. Recordemos que lo importante no es la respiración ni el objeto de conciencia, sino la conciencia.

También es posible malinterpretar las instrucciones relativas al modo de afrontar el pensamiento. De ningún modo estamos sugiriendo que el pensamiento sea malo o que, para poder concentrarnos en la respiración, en el escáner corporal o en una postura de yoga, debamos reprimir el pensamiento.

El modo de afrontar el pensamiento consiste simplemente en observarlo como un pensamiento, es decir, *ser conscientes de los pensamientos como acontecimientos que discurren por el campo de nuestra conciencia*. Luego, dependiendo de nuestra práctica, podemos hacer varias cosas. Si, por ejemplo, estamos trabajando con la respiración como objeto primario de atención con la intención de desarrollar la calma y la concentración, podemos dejar a un lado los pensamientos y regresar a la respiración apenas nos demos cuenta de que nos hemos alejado de ella. Pero dejar a un lado los pensamientos no significa rechazarlos, reprimirlos ni eliminarlos. Las cosas son mucho más amables que todo eso. Lo único que tenemos que hacer es dejar que los pensamientos sigan su camino, mientras mantenemos, instante tras instante y del mejor modo posible, nuestra atención en la respiración.

Otra forma de trabajar con el pensamiento consiste en observarlo del mismo modo que hacíamos con la respiración, dejando que el proceso del pensamiento y los pensamientos concretos que afloren se conviertan en el objeto primario de nuestra atención. En esta práctica, que solemos realizar durante un breve periodo de tiempo al finalizar el CD de la meditación sedente guiada, prestamos simplemente atención al flujo de nuestros pensamientos. Pero el hecho de que nos demos cuenta de su contenido no significa que nuestra atención se centre en ellos. Simplemente dejamos que el contenido de nuestro pensamiento y la carga emocional que lo acompaña se registren en nuestra conciencia y veamos los pensamientos como meros pensamientos, como nubes y pautas que asume el clima de nuestra mente, dándonos cuenta del modo en que aparecen espontáneamente, del modo en que perduran y del modo en que acaban desvaneciéndose, sin dejarnos arrastrar por su contenido.

Durante la práctica de mindfulness pueden aflorar todo tipo de pensamientos. No se trata, cuando los observamos, de que los censuremos ni juzguemos. Esto es algo que puede resultar especialmente difícil en el caso de que, siendo niños, nos enseñasen a creer que ciertos pensamientos son «malos» y que, de tenerlos, también nosotros somos malos. La práctica de mindfulness es, por el contrario, algo muy amable. ¿Por qué no deberíamos admitir y observar la aparición de cualquier tipo de pensamiento o sentimiento? ¿Por qué tendríamos que reprimir los contenidos que nos desagradan y quedarnos con los que nos gustan cuando, en el proceso, estamos desaprovechando la oportunidad de vernos más claramente y familiarizarnos más, mientras lo hacemos, con nuestra mente?

Es en este punto donde aparece lo que algunas personas llaman *aceptación radical*. Debemos recordar la necesidad de ser amables y bondadosos con nosotros mismos y permitirnos ser receptivos no solo a la respiración, sino a cualquier momento y a cualquier cosa que pueda transmitirnos. Y, al mismo tiempo, podemos reconocer que algunos pensamientos son útiles y pueden aliviar nuestro sufrimiento, que otros no son tan útiles y que los hay incluso tóxicos y pueden generar un sufrimiento extra. Ninguno de nuestros pensamientos es un enemigo. Si lo vemos como lo que es y descansamos en la conciencia de su aparición y desaparición sin quedarnos atrapados y torturados por su contenido y la emoción que lo acompaña, cada uno de ellos tiene algo importante que enseñarnos.[58] Esta orientación, como ya hemos visto una y otra vez, va profundizándose con la práctica.

Mientras cultivamos sistemáticamente mindfulness en nuestra vida y en nuestra práctica formal de meditación advertiremos, una y otra vez, que nuestra mente tiende siempre a alejarse de la observación profunda de nuestro interior y de la conciencia de nuestra experiencia interna de ser. Nuestra mente tiende hacia el exterior, hacia lo que tenemos que hacer, hacia lo que está ocurriendo en nuestra vida, hacia el modo en que los correos electrónicos por responder pesan sobre nosotros a medida que discurre el tiempo. En el mismo momento en que esos pensamientos, sean los que fueren, capturan nuestra atención y nos quedamos provisionalmente atrapados en su contenido, nuestra conciencia se detiene. La verdadera práctica no tiene tanto que ver, pues, con la técnica que estemos utilizando como con nuestro compromiso de prestar atención a nuestra experiencia, interna y externa e instante tras instante, o, dicho en otras palabras, con nuestra disposición a ver y soltar y a ver y soltar, independientemente de los pensamientos y emociones concretos que, en un determinado momento, ocupen nuestra mente.

Pero hay otros problemas, además de los derivados de interpretar erróneamente las instrucciones de meditación, que pueden obstaculizar nuestra práctica. Uno de los más importantes consiste en creer que tenemos que llegar a algún lugar. Debemos ser muy cuidadosos pues, apenas advirtamos que estamos logrando cierto dominio de la meditación, o que estamos llegando a algún «lugar especial» debemos observar con mucha atención lo que está sucediendo en nuestra mente. Por más natural que sea sentirse complacido por los signos de avance (como una mayor concentración y calma, una comprensión significativa y aun liberadora, una sensación de relajación y

confianza en uno mismo y cambios en nuestro cuerpo y en nuestra conciencia corporal misma que uno siente como nuevos y positivos), es muy importante que aprendamos a dejarlos estar sin tomárnoslos muy en serio ni elaborar, en ese sentido, ningún relato. Por una parte, como ya hemos visto, en el mismo momento en que nuestra mente hace algún comentario sobre una experiencia, se aleja de ella y la convierte en otra cosa, es decir, en una narración. Tampoco sería exacto decir que fuimos «nosotros» quienes hicimos tal o cual cosa y que somos, por tanto, responsables. Después de todo, la esencia de la práctica es no hacer.

La mente persigue cualquier cosa. En un momento puede estar afirmando lo maravillosa que es la práctica meditativa y tratar de convencernos, al momento siguiente, de lo contrario. Pero ninguna de ambas conclusiones procede de la sabiduría. Lo importante es reconocer el impulso, apenas aparece, de elaborar un relato sobre lo buena que es la práctica de la meditación y trabajar conscientemente con él del mismo modo en que hacemos con cualquier otro pensamiento, viéndolo claramente como un pensamiento, como un relato y dejarlo estar, dejarlo ir. De lo contrario, en la práctica, podemos acabar hablando con nosotros mismos y con los demás de lo maravillosa que es la meditación mindfulness o el yoga atento, de lo mucho que nos ayudado y de que todo el mundo debería practicarlos, pero, a partir de ese momento, dejamos de ser practicantes y nos convertimos en prosélitos. Cuanto más hablamos, más energía desperdiciamos, la cual resultaría mucho más útil si la invirtiésemos en la práctica. Si estamos atentos a no caer en esa trampa tan habitual de la meditación, nuestra práctica cobrará mayor profundidad y madurez y nuestra mente dejará de engañarse con sus propias ilusiones. Por eso, recomendamos a quienes asisten al programa REBAP que no cuenten a todo el mundo, al comienzo de las 8 semanas, que están meditando y que, en lugar de hablar de la meditación, se limiten a practicarla. Este es el mejor modo de utilizar esas bienintencionadas –aunque, con frecuencia, impulsivas, difusas y confusas– energías de la mente que, en lugar de aplicar a la práctica la energía del entusiasmo, se empeña en compartirla de inmediato con los demás. Cuando aparece, dicho en otras palabras, el impulso a contar lo maravillosa que es la práctica de la meditación y lo mucho que nos está beneficiando, es mejor mantener silencio y seguir sentándose. Y lo mismo, obviamente, podríamos decir con respecto a desperdiciar nuestra energía en tuits y mensajes de Facebook.

En esta breve revisión hemos contemplado algunos de los errores de comprensión más habituales de la práctica formal, que podrían corregirse fácilmente si no olvidásemos aquel mensaje que, en cierta ocasión, vi en una camiseta y que decía «La meditación… ¡no es lo que piensas!».

En el **capítulo 10** hemos señalado el horario del programa de 8 semanas de REBAP. Por pura conveniencia, resumiremos ahora el horario de la práctica formal. Probablemente sea mejor empezar practicando, como hacen nuestros pacientes, utilizando la Serie 1 de los CD de práctica guiada de meditación mindfulness. Una vez que sepamos lo que, instante tras instante, se espera que hagamos, podremos servirnos de la dimensión proporcionada por la guía verbal. También sugerimos atenernos a este programa durante 8 semanas y luego seguir por nuestra cuenta, con o sin la ayuda de los CD. Al finalizar el programa de 8 semanas proporcionaremos sugerencias adicionales para mantener el impulso y el compromiso con la práctica.

Programa de práctica de 8 semanas

Semanas 1 y 2	Practica el escáner corporal al menos seis días por semana y 45 minutos cada día (CD 1). Practica la meditación sedente consciente de la respiración 10 minutos al día en momentos distintos a la práctica del escáner corporal.
Semanas 3 y 4	Alterna, si te resulta posible, el escáner corporal con el yoga atento (CD 2) (45 minutos), seis días por semana. Practica la conciencia de la respiración entre 15 y 20 minutos al día. Trata también de expandir el campo de tu conciencia hasta llegar a incluir la sensación del cuerpo como una totalidad sedente y respirando.
Semanas 5 y 6	Practica la meditación sedente (CD 3) durante 45 minutos al día, alternándola con el escáner corporal o el yoga atento. Experimenta por tu cuenta, si todavía no lo has hecho, con el paseo atento meditativo. También puedes introducir en la mezcla, durante la Semana 6, el yoga de pie y algunas otras posturas (Yoga Atento 2). Continúa practicando el resto de los días la meditación sedente (CD 3).
Semana 7	Practica 45 minutos al día utilizando los métodos que elijas, solos o combinados. Trata de no utilizar esta semana los CD y practica por tu cuenta lo mejor que puedas. Siéntete libre para volver a utilizar los CD si, por la razón que fuere, te resulta difícil hacerlo, en este momento, de otro modo.
Semana 8	Vuelve a utilizar los CD. Practica, durante esta semana, el escáner corporal al menos un par de días. Continúa con la práctica de la meditación sedente y el yoga atento en el momento que más adecuado te parezca. Incluye también, si te interesa, la práctica del paseo atento formal.

Después de las 8 semanas

- Practica a diario la meditación sedente. Si consideras que la sentada es tu principal forma de práctica, siéntate, *al menos*, 20 minutos seguidos y, preferiblemente, entre 30 y 45 minutos. También puedes profundizar tu práctica sin emplear la guía del CD al menos una o dos veces por semana durante los primeros meses. Si tu practica principal es el escáner corporal, asegúrate de sentarte, al menos, entre 5 y 10 minutos al día. Y, si tu agenda es tan apretada que apenas si tienes tiempo, trata de sentarte tres minutos o incluso un minuto, un tiempo accesible a cualquiera. Pero, cuando lo hagas, deja que se trate de un minuto concentrado de no acción olvidándote, entretanto, del tiempo. Permanece concentrado en la respiración y en la sensación de tu cuerpo como una totalidad sentada y respirando.
- Trata de sentarte, en la medida de lo posible, por la mañana. Esto tendrá un efecto positivo sobre todo tu día. Otros momentos adecuados para practicar son: a) apenas llegues a casa del trabajo y antes de cenar; b) antes de desayunar, en casa o en el trabajo; c) al anochecer o por la noche, especialmente si no estas cansado, y d) en cualquier momento, porque cualquier momento es bueno para la práctica formal.
- Si consideras que el escáner corporal es tu forma principal de práctica dedícale, *al menos*, 20 minutos al día y, preferiblemente, entre 30 y 45. De nuevo, puede ser bueno, durante los primeros meses, utilizar el CD a modo de guía una o dos veces por semana.
- Practica el yoga cuatro o más veces por semana durante 30 minutos al menos. Asegúrate de que lo haces atentamente, sobre todo con conciencia de la respiración y de las sensaciones corporales y

descansando entre una postura y la siguiente. Yo lo hago, casi cada día, a primera hora de la mañana antes de sentarme, en un espacio especialmente dedicado a ello.
- Experimenta con las Series 2 y 3 de los CD de práctica guiada de la meditación mindfulness que incluyen varias meditaciones guiadas breves.
- Observa atentamente lo que sucede cuando tu práctica evoluciona y se profundiza. Echa un vistazo a los distintos libros que componen la lista de lecturas recomendadas que despierten tu interés para apoyar tu práctica continua.

De vez en cuando –especialmente cuando uno está acostumbrado a practicar solo–, la práctica en grupo puede resultar muy útil y ayudar a profundizar la práctica. Yo voy, siempre que puedo, a charlas, clases o grupos de sentada y también trato de asistir a retiros intensivos de meditación dirigidos por un maestro, de manera parecida a nuestra sesión de un día entero, aunque de una duración de una semana, 10 días y, a veces, incluso más. Estos retiros son muy útiles para profundizar la práctica. Conocer a diferentes maestros de mindfulness experimentados y eficaces, cada uno con su forma peculiar de articular la práctica de mindfulness y el marco de referencia del *dharma* universal en el que aparece y se desarrolla, puede ser una forma muy interesante de consolidar la práctica y profundizar la perspectiva de la no acción y la profundidad insondable de un mindfulness plenamente encarnado.

También es posible buscar, además de los retiros, otros grupos en tu zona con los que puedas sentarte y practicar ocasional o regularmente. Esto es algo muy fácil de encontrar a través de internet. Asimismo puedes encontrar recursos de todo tipo para profundizar tu práctica, como charlas en YouTube, listados de grupos de sentada y acontecimientos especiales. Y puedes encontrar y participar en programas *online* de REBAP.

Yo suelo ir a retiros en dos centros diferentes de mindfulness, Insight Meditation Society en Barre (Massachusetts) y Spirit Rock Meditation Center en Woodacre (California). Ambos ofrecen retiros de meditación mindfulness dirigidos por algunos de los maestros de meditación más experimentados, muchos de los cuales dirigen retiros en diferentes partes de nuestro país. Los lectores interesados pueden acceder a sus programas y retiros en las siguientes webs: **www.dharma.org** y **www.spiritrock.org**.

Aunque IMS y Spirit Rock tienen una orientación budista, su énfasis se centra en la relevancia universal y humana de mindfulness y su aplicación práctica a la vida cotidiana. No hacen proselitismo y uno puede quedarse sencillamente con lo que le interesa soslayando el resto. Cualquier persona

con entrenamiento en REBAP u otros programas basados en mindfulness reconocerán de inmediato que la práctica básica de mindfulness con la que están familiarizados constituye el núcleo de las ofertas de estos centros, aun cuando algunas de las formas y rituales, como cánticos e inclinaciones ocasionales, puedan ser diferentes. Ambos centros proporcionan excelentes entornos de apoyo para profundizar la práctica de la meditación y conocer a otras personas comprometidas en vivir atentamente.

También puede ser interesante, además de los retiros, buscar programas de REBAP en la vecindad. Muchos hospitales y centros de educación comunitarios ofrecen ahora REBAP y otros programas basados en mindfulness. Mi sugerencia es hablar con el instructor y ver si uno tiene una sensación de vínculo y conexión. No se avergüence de preguntar al instructor la relación que mantiene con la práctica de mindfulness y el tipo de entrenamiento profesional que está recibiendo (REBAP, TCBM, etcétera) y le sugiero que, si tiene una sensación de autenticidad, integridad y presencia del maestro, no dude en inscribirse. En Nueva York hay una serie de maestros de REBAP que comparten una web común y se apoyan mutuamente: **www.mindfulnessmeditationnyc.com**. Lugares como Open Center de Nueva York y el Omega Institute de Rhinebeck (Nueva York) también imparten ocasionalmente programas de mindfulness, como lo hacen otros centros repartidos por todos los Estados Unidos y el resto del mundo. También recomiendo, en el caso de vivir en la zona de Boston, el Cambridge Insight Meditation para clases y grupos de meditación, donde se enseña la práctica desde la perspectiva de la tradición del bosque thailandesa. Aunque también cuenta con una orientación budista, la calidad de la enseñanza es excelente y la comunidad es amplia y variada. Obviamente, son muchos los centros budistas repartidos por todos los Estados Unidos y el resto del mundo en los que los interesados pueden profundizar su práctica. Además de la tradición Theravada, también hay que mencionar los centros de la tradición Zen y tibetana que cuentan con reputados maestros que, si los rituales y formas no son un impedimento, pueden resultar muy útiles. Adecuadamente entendidas, estas formas pueden convertirse, a fin de cuentas, en poderosas ayudas.

Por último, siéntate, respira y descansa en el simple hecho de estar despierto y presente. Y, si te apetece, esboza internamente una sonrisa.

35. EL MANTENIMIENTO DE LA PRÁCTICA INFORMAL

> Querido Jon: Podría escribir un libro sobre lo mucho que, desde el momento en que lleve a cabo el programa de reducción del estrés, he avanzado en el control de mis ansiedades. La atención plena instante tras instante se ha convertido, para mí, en algo esencial y cada día confío más en mi capacidad de afrontar al estrés.
>
> Saludos, Peter

Mindfulness, como ya hemos visto, consiste en prestar una atención deliberada, no crítica y en el momento presente. Por eso, el mantenimiento de la práctica informal significa prestar atención, estar despiertos y adueñarnos, del mejor modo posible y lo más frecuentemente posible, de todos y cada uno de los instantes de nuestra vida. En cualquier momento, pues, podemos preguntarnos: «¿Estoy realmente despierto?», «¿Sé lo que estoy haciendo en este instante?», «¿Estoy completamente presente mientras lo hago?», «¿Cómo siento, ahora mismo, mi cuerpo?», «¿Cómo siento mi respiración?», o «¿A qué se está enfrentando ahora mi mente?».

Ya hemos señalado diferentes estrategias para llevar la atención plena a la vida cotidiana. Podemos prestar atención al hecho de estar de pie, caminar, escuchar, hablar, comer y trabajar. Podemos prestar atención a nuestros pensamientos, nuestros estados de ánimo, nuestras emociones, nuestros motivos para hacer cosas o sentirnos de un determinado modo y, obviamente, también podemos prestar atención a las sensaciones procedentes de nuestro cuerpo. Podemos prestar atención a los demás, a los niños o a los adultos; a su lenguaje corporal, sus tensiones, sus sentimientos, su forma de hablar, sus actos y las consecuencias de esos actos. Podemos prestar atención al entorno que nos rodea, a la sensación del aire en la superficie de nuestra piel, a los sonidos de la naturaleza, a la luz, el color, la forma, el movimiento, las sombras, etcétera.

Siempre podemos, mientras estamos despiertos, permanecer atentos. Lo único necesario, para ello, es quererlo y dirigir nuestra atención al momento presente. Y conviene insistir una vez más en que prestar atención no significa «pensar», sino darnos cuenta de aquello a lo que estamos atendiendo. Nuestros pensamientos no son más que un aspecto, más o menos importante, de nuestra experiencia. Ser conscientes significa contemplar la totalidad, es decir, percibir el contenido y el contexto de cada momento. El pensamiento nunca puede abarcarlo todo, pero si vamos más allá del pensamiento y conectamos directamente con lo que vemos, escuchamos y sentimos, podemos percibir su esencia. Mindfulness significa ver y saber que estamos viendo, escuchar y saber que estamos escuchando, tocar y saber que estamos tocando y subir las escaleras sabiendo que estamos subiendo las escaleras. Quizás alguien diga: «por supuesto que, cuando subo las escaleras, sé que las estoy subiendo», pero mindfulness no se limita a saber eso como una idea, sino que significa subir las escaleras siendo conscientes, instante tras instante, de la experiencia de subir las escaleras. Mindfulness es un conocimiento *no conceptual* o, mejor dicho, un conocimiento *más que conceptual*, la esencia de la conciencia. Este tipo de práctica nos permite ir desconectando poco a poco la modalidad de piloto automático y aprender a vivir en el momento presente dándonos más cuenta de lo que implica. Y, cuando nos demos cuenta de la totalidad y de la relación que mantenemos con ella, podremos, como ya hemos dicho, responder mejor a los cambios y a las situaciones potencialmente estresantes. Y esto es algo que, si estamos dispuestos a permanecer despiertos, podemos ejercitar en cualquier momento y en cualquier lugar.

En el **capítulo 9** hemos considerado con cierto detenimiento la aplicación de mindfulness a la vida cotidiana, un tema que convendrá revisar de vez en cuando para mantener este aspecto de la práctica. Quizás queramos complementarlo con *Mindfulness en la vida cotidiana*, un libro que escribí sobre la aplicación de mindfulness a la vida cotidiana. En el **capítulo 10** sugerimos una serie de ejercicios informales de conciencia que llevamos a cabo en REBAP junto a las prácticas formales de mindfulness.

Lo más importante es conectar, en distintos momentos del día, con la respiración que, como ya hemos visto, nos ayuda a centrarnos y despertar al momento presente, nos asienta en nuestro cuerpo y nos ancla al presente.

También podemos aplicar la atención plena a un amplio abanico de actividades rutinarias, como despertar por la mañana, lavarnos, vestirnos,

sacar la basura y hacer recados. La esencia de la práctica informal siempre es la misma y exige que nos preguntemos: «¿Estoy aquí y ahora?», «¿Estoy despierto?», o «¿Estoy en mi cuerpo?». Basta con que nos formulemos estas preguntas para que nos pongamos en contacto con lo que estamos haciendo y nos asentemos en el presente.

A continuación enumeramos las prácticas informales propuestas para las 8 semanas de REBAP que acompañan a las asignaciones semanales de la práctica formal que hemos presentado en el capítulo anterior. Obviamente, cada cual puede esbozar sus propias prácticas, un excelente indicador, cuando empieza a ocurrir espontáneamente, de que la práctica está asentándose. Son muchas las oportunidades creativas que la vida nos ofrece. Cada faceta de nuestro día y de nuestra vida puede acabar formando parte de nuestra práctica informal. A fin de cuentas, como hemos señalado ya en muchas ocasiones, la verdadera práctica gira en torno al modo en que vivimos nuestra vida en el único momento que tenemos para vivirla, es decir, en este momento.

Semana 1:	Come atentamente, durante esta semana, al menos un día.
Semana 2:	Dedica un día de esta semana a ser consciente de los acontecimientos agradables en el mismo momento en que ocurren. Toma nota de ellos en la Hoja de registro de acontecimientos agradables o desagradables (véase **Apéndice**), así como también de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales asociados, prestando una especial atención a la presencia de pautas repetitivas. ¿Qué pasa si adviertes lo que convierte en «agradable» a una experiencia? Sé consciente también un día de una actividad rutinaria, como levantarte de la cama por la mañana, cepillarte los dientes, ducharte, cocinar, lavar los platos, sacar la basura, comprar, leer a tus hijos, acostarlos, sacar a pasear al perro, etcétera. Mira si puedes permanecer atento a lo que ocurre, incluida la sensación de estar en tu cuerpo.
Semana 3:	Dedica un día de esta semana a ser consciente de un acontecimiento desagradable o estresante en el mismo momento en que está ocurriendo. Toma buena nota, en la Hoja de registro de acontecimientos agradables o desagradables (véase **Apéndice**), del acontecimiento y de las sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos y reacciones/respuestas a ellos asociados. Trata de advertir también la presencia de pautas subyacentes. Y mira si puedes identificar lo que convierte en «desagradable» la experiencia. Haz también el esfuerzo, durante esa semana, de «capturar» lo que ocurre en diferentes momentos del día. Sé consciente de la tendencia a caer en la modalidad de piloto automático y date cuenta de las circunstancias en las que tal cosa ocurre. Toma buena nota, en general, de lo que te aleja de tu centro. ¿Qué cosas son las que no quieres ver? ¿Qué pensamientos y emociones controlan tu vida? ¿Qué sucede en la conciencia de tu cuerpo cuando vives desde la modalidad piloto automático?
Semana 4:	Sé consciente, sin tratar de cambiarlas, de las reacciones al estrés que experimentas durante toda la semana. Dirige tu conciencia a todos aquellos momentos en que te

sientas atrapado, bloqueado, adormecido o emocionalmente cerrado, en el caso de que esos sentimientos se presenten. No pretendas corregirlos y mantenlos lo más amablemente que puedas en tu conciencia.

Semana 5: Dirige tu conciencia hacia aquellos momentos en los que te descubras reaccionando o cayendo en viejos hábitos de pensamiento o contracción emocional. Procura, si adviertes la presencia de una reacción, responder en lugar de reaccionar. Y mira, en caso contrario, si puedes cambiar una reacción por una respuesta más atenta, aunque no sea muy elegante. Trata, en este sentido, de ser lo más creativo posible, advirtiendo las cosas que, sin ser personales, te tomas de manera demasiado personal y si ello puede desencadenar una reacción emocional. Advierte la aparición, durante la práctica formal, de cualquier reacción. ¿Te descubres reaccionando durante el escáner corporal, el yoga o la meditación sedente? Mantén, en caso afirmativo, esos momentos en la conciencia del mejor modo posible. La práctica formal es un terreno muy rico para detectar la reactividad de tu mente y cultivar respuestas alternativas. Cobra conciencia, un día de esta semana, de alguna relación difícil que hayas vivido y anota, en la Hoja de registro de comunicaciones difíciles o estresantes (véase **Apéndice**), lo que querías de la relación, lo que la otra persona quería y lo que realmente ocurrió. Busca pautas repetitivas durante la semana. ¿Te dice algo este ejercicio sobre tus estados mentales y sus consecuencias cuando te comunicas con los demás?

Semana 6: Dirige, durante esta semana, la conciencia a lo que vas a comer: la procedencia de la comida, su aspecto, cuánto decides comer, tus reacciones a la comida o al hecho de anticipar comerla y cómo te sientes luego. Deja a un lado, mientras lo haces, cualquier juicio al respecto y trata de hacerlo con interés, curiosidad y bondad. Sé consciente de los otros modos en los que «ingieres» y «digieres» el mundo (a través de los ojos, los oídos, la nariz, etcétera), o, dicho en otras palabras, de la dieta de imágenes, sonidos, noticias, televisión, contaminación del aire, etcétera, con que te alimentas. Sé especialmente consciente de los demás y de la calidad de las relaciones que mantienes con ellos. Trata de generar silenciosamente una actitud amable y bondadosa hacia las personas que quieres y hacia las personas que ni siquiera conoces cuando te relacionas o te cruzas con ellos en la calle.

Semana 7: Dedica unos minutos, apenas te despiertes, a prestar atención sin moverte de la cama y date cuenta de que estás despierto, de que ese es un día completamente nuevo y descansa en la postura del cadáver, sin necesidad de prestar atención a nada especial. Y, si eso te parece importante, trata de despertarte un poco más temprano para poder meditar un rato mientras estás en la cama, acostado y sin sentir las presiones del tiempo. Cuando, al finalizar el día, vuelvas a acostarte en la cama, trata de conectar amablemente con la respiración, durante una o dos inspiraciones y una o dos espiraciones, mientras te relajas de la actividad cotidiana y te entregas al sueño. Sigue experimentando en silencio mientras diriges la bondad amorosa hacia los demás y hacia ti mismo.

Semana 8: Esta es la última semana del programa formal de REBAP que sigue a la octava clase. A menudo digo que la octava semana es, en realidad, el resto de tu vida o, dicho en otras palabras, que el programa no tiene fin. El programa, como la práctica, dura lo que dura nuestra vida. Solo tenemos momentos para vivir. ¿Por qué no vivir, entonces, el tiempo que nos queda lo más atentos posible? ¿No es eso, precisamente, lo que significa vivir una vida plena, feliz y sabia?

EJERCICIOS DE CONCIENCIA ADICIONALES QUE PUEDEN RESULTAR DE UTILIDAD

1. Trata de permanecer atento un minuto cada hora. Esta es una práctica que puedes acabar incluyendo en tu batería de prácticas formales.
2. Conecta con tu respiración, dondequiera que estés, lo más frecuentemente que puedas a lo largo del día.
3. Dirige tu conciencia a la relación que hay entre los síntomas físicos de un malestar que puedas estar experimentando (como migraña, dolor, palpitaciones, respiración rápida, tensión muscular, etcétera) y los estados mentales que los preceden. Lleva una hoja de registro en este sentido durante toda una semana.
4. Permanece atento a tus necesidades de meditación formal, relajación, ejercicio, dieta sana, suficiente sueño, intimidad y afiliación y humor, y hazles caso. Estas necesidades son los pilares fundamentales de nuestra salud, aumentan la resiliencia al estrés y proporcionan satisfacción y coherencia a nuestra vida, razón por la cual conviene que les prestemos una atención regular.
5. Haz lo posible, después de un día o de un acontecimiento especialmente estresante, para descomprimirte y recuperar el equilibrio. La meditación, el ejercicio cardiovascular, el hecho de pasar tiempo con amigos, familiarizarnos con ellos y dormir lo suficiente favorecen el proceso de recuperación.

Cada instante de nuestra vida despierta es una oportunidad para aportar una mayor quietud, conciencia y presencia encarnada. Esperamos que las sugerencias que hemos presentado para el cultivo de mindfulness en la vida cotidiana se vean pronto complementadas con las tuyas.

36. EL CAMINO DEL DESPERTAR

Nuestra cultura no está muy familiarizada con la idea de Camino o de Vía. La noción de una ley universal aplicable a todas las cosas, el ser, el no ser y la naturaleza cambiante de todo es un concepto originario de la antigua China que se conoce como Tao o, simplemente, «Camino». El Tao es el mundo desplegándose según sus propias leyes, sin forzar absolutamente nada. Para vivir de acuerdo al Tao es necesario entender la no acción y el no forzamiento. Nuestra vida ya está haciéndose a sí misma. El reto consiste en reconocer cómo son las cosas para llegar a vivir, en todo momento, en armonía con ellas. Se trata de algo que trasciende los opuestos y nada tiene que ver con la pasividad ni la actividad. Es el camino de la comprensión, la sabiduría y la sanación, el camino de la aceptación y la paz, el camino en el que el cuerpo y mente miran profundamente en su interior y se reconocen. Es el arte de vivir conscientemente, de conocer nuestros recursos internos y externos y de saber también que no existe diferencia alguna entre interior y exterior. Es algo profundamente ético.

Esto está muy lejos de lo que nos enseñaron en las escuelas. Hablando en términos generales, las escuelas no parecen prestar mucha atención al ser y al entrenamiento de la atención, aunque esa situación esté cambiando rápidamente.[59] Y, cuando mindfulness no se enseña en la escuela, tenemos que aprenderlo por nuestra cuenta. La educación moderna se centra en el *hacer*. Lamentablemente, sin embargo, se trata de un hacer fragmentario, de un hacer desnaturalizado, de un hacer divorciado de quién hace y de lo que podemos aprender del dominio del ser. Y es frecuente, demasiado frecuente, que nuestra acción se halle sometida al imperio del tiempo como si estuviéramos condenados a caminar y caminar, sin permitirnos el lujo de detenernos para orientarnos y preguntarnos quién está haciendo las cosas y por qué. Nuestra cultura no valora mucho la riqueza de la conciencia, ni nos enseña a habitarla,

nutrirla y desarrollarla para sustraernos a las limitaciones y a la tiranía ocasional del pensamiento y de las emociones.

Sería muy útil que la escuela elemental nos hubiese enseñado, a través de algunos ejercicios sencillos, que nosotros no somos nuestros pensamientos y que podemos observar su aparición y desaparición sin aferrarnos a ellos ni perseguirlos. Y aunque quizás, en ese momento, no lo hubiéramos entendido, también hubiera sido muy interesante escuchar simplemente ese mensaje. Y también hubiera sido muy interesante saber que la respiración es un aliado al que podemos apelar, en cualquier momento, para tranquilizarnos. O que, para sentir que tenemos una identidad, no es preciso estar haciendo, luchando o compitiendo de continuo y que, permitiéndonos ser, ya somos completos.

Quizás, exceptuando las generaciones que vieron *Barrio Sésamo* o *Mister Roger's Neighborhood*, no hayamos escuchado, de niños, estos mensajes, pero lo cierto es que nunca es demasiado tarde. Cualquier momento en el que tomamos la decisión de restablecer el contacto con el dominio de nuestra totalidad es adecuado para empezar. Tengamos en cuenta que las tradiciones yóguicas no miden la edad desde el momento del nacimiento, sino desde el momento en que uno empieza a practicar. ¡Quizás, desde esa perspectiva, solo tengas unos pocos días, semanas o meses de vida! No está mal.

Este, por más extraño que pueda parecer, es el trabajo al que invitamos a quienes se inscriben en la Clínica de Reducción del Estrés, un trabajo que consiste en explorar la idea de que, en medio del sufrimiento, existe una forma de ser, una forma de vivir y una forma de prestar atención que se parece a empezar de nuevo lo que, dentro de todo el sufrimiento de este mismo instante y dentro del sufrimiento de toda la vida, resulta intrínsecamente liberadora. Pero explorarla como si se tratara de una idea o de una filosofía sería un ejercicio estéril del pensamiento, una forma de llenar con más ideas nuestra atestada mente.

Por ello invitamos al lector, como invitamos también a nuestros pacientes, a morar en el espíritu de mindfulness y de REBAP, a trabajar para convertir el dominio del ser en un aliado, a caminar por el sendero de mindfulness y ver, por uno mismo, cómo cambia todo cuando cambiamos la forma en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, con nuestra mente, con nuestro corazón y con el mundo. Y esta, como ya hemos visto desde el mismo comienzo, es una invitación a embarcarnos en un viaje que dura toda la vida, una invitación a ver la vida como una aventura de la conciencia.

Esta aventura tiene todos los ingredientes de un viaje heroico, la búsqueda de uno mismo a través del camino de la vida. Puede sonar extraño, pero nosotros vemos a nuestros pacientes como héroes y heroínas –en el sentido griego del término– que emprenden sus peculiares viajes a Ítaca, luchan contra los elementos y el destino y completan ese viaje de sanación y realización de la totalidad que ha de llevarlos, finalmente, a casa.

Y lo cierto es que no tenemos que ir muy lejos para restablecer, en esta búsqueda, el contacto con nuestro yo más profundo. En cualquier momento estamos ya muy cerca de casa, mucho más cerca de lo que creemos. Si pudiéramos realizar simplemente la plenitud de *este* momento y de *esta* respiración, encontraríamos ahora mismo la quietud y la paz y, en este mismo instante, tal cual es, reconoceríamos que ya estamos en nuestro cuerpo y volveríamos a casa.

Cuando caminamos por la vía del despertar, estamos aportando sistemáticamente a nuestra vida una conciencia que la hace más vibrante y más real. Y el hecho de que nadie nos haya enseñado a hacerlo o no nos haya dicho que merecía la pena carece entonces de importancia. Pues, cuando estamos preparados, es la búsqueda la que nos encuentra. Así es como las cosas se despliegan. Cada momento es, en realidad, el primer momento del resto de nuestra vida. No tenemos, para vivir, más momento que este.

La práctica de mindfulness nos proporciona la oportunidad de avanzar con los ojos bien abiertos por el camino de la vida, despiertos en lugar de soñando, y respondiendo conscientemente a las solicitudes del mundo, en lugar de reaccionando distraída y automáticamente. Y saber que estamos siguiendo un camino y que estamos despiertos y alerta lo cambia absolutamente todo. Nadie puede decirnos cuál es nuestro camino. Nadie puede invitarnos a seguir «su» camino. Lo importante es que solo existe un camino que se manifiesta de maneras muy diferentes, tan diferentes como lo son las personas, las costumbres y las creencias.

Nuestro verdadero Trabajo, con mayúsculas, consiste en descubrir *nuestro camino* navegando los vientos del cambio, el estrés, el dolor, el sufrimiento, la alegría y el amor hasta comprender que nunca hemos zarpado, que nunca nos hemos alejado un ápice de nuestro yo verdadero, que siempre hemos estado en casa en nuestra piel y que, si simplemente lo re-cordamos, así volverá a ser.

Y esta es una empresa en la que, si la abordamos con sinceridad y perseverancia, resulta imposible fracasar. La meditación no es otra forma de

hablar de relajación. Si realizamos un ejercicio del relajación y, al final, no acabamos relajados, en cierto modo habremos fracasado. Lo único importante si, por el contrario, practicamos mindfulness, es si estamos realmente dispuestos a mirar y estar con las cosas tal y como son en ese mismo instante, incluido el malestar, la tensión y nuestras ideas sobre el éxito y el fracaso. Y, si realmente estamos dispuestos a mirar, no hay posible fracaso.

Y tampoco podemos fracasar si, del mismo modo, nos enfrentamos al estrés completamente atentos. El simple hecho de ser conscientes es una respuesta que nos abre a nuevas opciones de acción y desarrollo y puede modificarlo absolutamente todo.

Pero estas opciones no siempre se manifiestan de inmediato. Podemos tener claro lo que no queremos hacer, pero quizás no sepamos lo que queremos hacer. Y eso no debe interpretarse como un fracaso, porque esos momentos son momentos creativos, momentos de permanecer pacientemente centrados en el *no saber*. Aun la confusión, la desesperación y la agitación pueden ser creativas. Y, si estamos dispuestos a permanecer atentos instante tras instante, podemos trabajar con ellas. Esa es la danza con la que Zorba celebra la catástrofe total. Se trata de un movimiento que nos lleva más allá del éxito y del fracaso, una forma de ser que nos abre al amplio espectro de experiencias vitales, desde la esperanza hasta el miedo, desarrollándose en el campo del despliegue de la vida y floreciendo cada vez que estamos presentes.

El Camino del Despertar tiene una estructura que, a lo largo de este libro, hemos tratado de esbozar con cierto detalle. Hemos visto cómo está conectado con la salud y la sanación, con el estrés, el dolor y la enfermedad y con los altibajos del cuerpo, la mente, el corazón y la vida. No se trata de una filosofía, sino de un camino que hay que recorrer y cultivar a través de la práctica cotidiana; una forma de ser y de vivir plenamente todos los momentos que componen nuestra vida; un camino, en suma, que solo se revela cuando lo emprendemos.

Mindfulness es un viaje que dura toda la vida y sigue un camino al que, en cualquier momento, podemos acceder y que, en última instancia, siempre nos trae aquí. Quizás, después de todo lo que hemos dicho y hecho, su esencia solo pueda ser capturada por la poesía y en el silencio de la paz de nuestra mente y de nuestro cuerpo.

Dejémonos acunar, después de haber llegado a este punto de nuestro viaje, por la visión del gran poeta chileno Pablo Neruda en un poema titulado «A

callarse»:

Ahora contaremos doce
y nos quedamos todos quietos.
Por una vez sobre la tierra
no hablemos en ningún idioma,
por un segundo detengámonos,
no movamos tanto los brazos.
Sería un minuto fragante,
sin prisa, sin locomotoras,
todos estaríamos juntos
en una inquietud instantánea.
Los pescadores del mar frío
no harían daño a las ballenas
y el trabajador de la sal
miraría sus manos rotas.
Los que preparan guerras verdes,
guerras de gas, guerras de fuego,
victorias sin sobrevivientes,
se pondrían un traje puro
y andarían con sus hermanos
por la sombra, sin hacer nada.
No se confunda lo que quiero
con la inacción definitiva:
la vida es solo lo que se hace,
no quiero nada con la muerte.
Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,
tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
y amenazarnos con la muerte,
tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.
Ahora contare hasta doce
y tu te callas y me voy.

EPÍLOGO

Son muchas las cosas que han ocurrido en muchos frentes desde que, en 1990, vio la luz la primera edición de este libro. Por una parte, la Clínica de Reducción del Estrés descrita aquí ha seguido su camino, desde el año 2000, en UMass, 13 años que ha estado bajo el liderazgo, la visión y la capacidad de mi viejo colega y amigo el doctor Saki Santorelli para navegar a través de tiempos tan turbulentos como amenazantes para la Medicina como los que nos ha tocado vivir. En septiembre de 2013, la clínica celebró su 34.º año de funcionamiento continuo por cuyo programa de 8 semanas de REBAP habrán pasado ya más de 20 000 pacientes. Sus instructores y el personal actual de la clínica han demostrado tener una extraordinaria capacidad para articular eficazmente la práctica de mindfulness, tanto por la calidad del trabajo que han llevado a cabo como por los profundos efectos que tienen en el autoconocimiento y el desarrollo de las personas que pasan por el programa. Nuestra comunidad está profundamente agradecida a los instructores y al personal que ha pasado por REBAP que enumeramos en el apartado de Agradecimientos y que, a lo largo de los años, han contribuido al éxito del programa.

El trabajo descrito en este libro, en forma de REBAP y de otros basados en mindfulness, se ha expandido, en los últimos 20 años, por todo el mundo. Y esto, por más improbable que, desde cierta perspectiva, parezca, también tiene, desde otra perspectiva, mucho sentido y puede ser considerado como un desarrollo muy positivo que posiblemente llegue en el momento oportuno para que el mundo tome nota del poder de mindfulness y aproveche su gran potencial transformador y sanador. Su aparición se produjo de un modo relativamente lento, que fue aumentando luego rápidamente, llegando a hospitales, centros médicos, clínicas y un amplio abanico de instituciones, como escuelas, empresas, prisiones, el ejército, etcétera. Y este desarrollo se

vio parcialmente alentado por la aparición de la obra de la Clínica de Reducción del Estrés en un programa especial de la televisión pública de 1993 dirigido por Bill Moyers titulado *Healing and the Mind* que, a lo largo de los años, habrán visionado más de 40 millones de espectadores. Como el programa de 45 minutos fue cuidadosamente presentado por el talentoso productor David Grubin y los editores en forma de meditación guiada (un abordaje muy infrecuente en televisión), implicando directamente a los espectadores en el proceso y la práctica de mindfulness que estaban llevando a cabo los integrantes del grupo, tuvo un impacto muy profundo.

Son muchos los artículos y programas de televisión que, a lo largo de los años, han destacado el trabajo de la clínica y que, en la actualidad, está difundiéndose también en el extranjero.

Los sólidos fundamentos teóricos de la terapia cognitiva basada en mindfulness, y las bien diseñadas y ejecutadas investigaciones que han corroborado su eficacia, han desempeñado un papel fundamental en la expansión del interés en mindfulness en los ámbitos de la Psicología y la Psicoterapia. Y lo mismo ha sucedido con el desarrollo de un cuerpo rico y poderoso de investigación sobre autoinformes que pretenden «medir mindfulness». Los estudios realizados para determinar los efectos de REBAP y otras formas de práctica meditativa en la actividad, estructura y conectividad cerebral han posibilitado el avance de un área creciente de la Neurociencia conocida con el nombre de Neurociencia contemplativa. Son muchos los estudios realizados al respecto con monjes y otros practicantes que tienen una experiencia meditativa de decenas de miles de horas de práctica. Richard Davidson y sus colaboradores del Laboratory of Affective Neuroscience y del Center for Investigating Health Minds de la Universidad de Wisconsin han sido pioneros en este campo. La Universidad de Wisconsin tiene su propio centro de mindfulness y un equipo experto de instructores de REBAP dirigidos por su fundadora Katherine Bonus.

El Mind and Life Institute y su instituto de investigación anual han propiciado la aparición de una creciente comunidad de jóvenes científicos y clínicos a los más elevados niveles. También ha abierto un camino para llevar a cabo investigación en este dominio, invirtiendo fondos tanto para jóvenes investigadores, a través de la beca de investigación Varela (en nombre del difunto Francisco Varela, fundador del Mind and Life Institute, un

neurocientífico, filósofo y erudito muy comprometido con la meditación), como becas para investigadores senior.

En el año 1995, inauguramos un instituto de amplio espectro, conocido como Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM), para albergar no solo la Clínica de Reducción del Estrés, sino para encauzar también la gran cantidad de iniciativas y proyectos relacionadas con nuestro trabajo que, en este momento, están aflorando y trascienden con mucho el ámbito de la clínica. Además de su trabajo con pacientes médicos, el CFM ofrece hoy en día todo tipo de programas basados en mindfulness para aplicar a los ámbitos sanitario y escolar. También alberga el Oasis Institute, destinado a formar y entrenar a profesionales de la salud y otras personas interesadas en las complicaciones de la práctica de mindfulness y su aplicación a un amplio espectro de instituciones diferentes. Oasis ofrece un programa de certificación de instructores de REBAP en el que participan profesionales de todo el mundo.

El CFM también colabora con otras instituciones en un amplio abanico de proyectos de investigación y alberga anualmente un congreso internacional de mindfulness que, en 2013, celebró su 11.º aniversario. A estos encuentros asisten centenares de científicos, clínicos y educadores de todo el mundo, compartiendo sus iniciativas y estudios y configurando una hermosa y creciente comunidad global. Muchos de los instructores de mindfulness están actualmente escribiendo libros profesionales y comerciales en los que expresan su visión única de mindfulness, REBAP, TCBM y otras intervenciones basadas en él. También están estudiando y escribiendo sobre prácticas de meditación destinadas a cultivar el amor, la compasión y el cultivo de lo que los psicólogos denominan *cualidades humanas virtuosas* (como la generosidad, el perdón, la gratitud y la bondad).

Todos estos esfuerzos procedentes de diferentes grupos de todo el mundo están movilizando y profundizando el interés de mindfulness no solo como una filosofía o una buena idea, sino como una verdadera práctica. El campo de las intervenciones basadas en mindfulness está creciendo exponencialmente y aplicándose a entornos cada vez más diversos. Programas de REBAP y otros programas modelados en él se ofrecen hoy en día en centros de meditación budista como InsightLA.

Entre los años 1992 y 1999, abrimos una clínica en el centro de Worcester donde se enseña REBAP en inglés y español con guardería gratuita y

transporte gratuito. Esta clínica y los centenares de personas que han pasado por ella demuestran la universalidad de REBAP y su adaptabilidad a entornos multiculturales. También hemos esbozado un programa REBAP de cuatro años para internos y personal del departamento del correccional de Massachusetts que ha llegado a un gran número de internos y ha demostrado ser eficaz en la reducción de las medidas de hostilidad y estrés. Uno de nuestros colegas, George Mumford, que codirigió la clínica de Worcester recién mencionada, ha entrenado en mindfulness tanto a los Chicago Bulls como a los Angeles Lakers durante su temporada como campeones.

Los lectores interesados en encontrar algo sobre la CFM, la Clínica de Reducción del Estrés, las oportunidades de entrenamiento profesional y los lugares del mundo que ofrecen programas REBAP, pueden visitar la web de CFM en www.usmass.edu/cfm.

Thich Nhat Hanh ha dicho, en el Prólogo, que este libro «es una puerta abierta al Dharma (desde el lado del mundo) y al mundo (desde el lado del Dharma)». Y aunque, en este libro, no se menciona la palabra Dharma más que en esta cita, en el Prólogo, y en otros dos lugares, debo decir que nuestro vocabulario necesita un término así y que no hay modo de traducirlo. Durante muchos años he dudado en usarlo, porque no me parece necesario en la enseñanza de REBAP ni siquiera en este contexto. Pero sí que me lo parece en el ámbito de la formación de profesores de REBAP porque, como dice Thich Nhat Hanh, REBAP está profundamente arraigado en el *dharma*. Los instructores de REBAP que crean que mindfulness es una «técnica» cognitivo-conductual más desarrollada dentro del marco de referencia intelectual de la psicología clínica occidental están muy equivocados. Esta sería una comprensión muy errónea de los orígenes de mindfulness y del programa REBAP que lo despojaría de la profundidad de su potencial sanador y transformador. No es posible, por razones evidentes, enseñar lo que no se entiende; y mindfulness no puede entenderse fuera del cultivo encarnado a través de una práctica despojada de todo apego a los resultados, por más deseables que estos sean. Para cualquiera que esté interesado en este tema con todo detalle, he escrito un artículo titulado «Some Reflections on the Origins of REBAP, Skillful Means, and the Trouble with Maps», que el lector interesado puede encontrar en el libro *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, editado en colaboración con Marc Williams, de mindfulness

Center de la Universidad de Oxford. Y también puede consultarse, en este mismo sentido, un capítulo denominado «Dharma», que escribí para *La práctica de la atención plena*. Estos intentos de utilizar el término y de emplearlo dentro del campo de las intervenciones basadas en mindfulness pretenden proporcionar un sustrato más explícito a quienes quieren entender las tradiciones en las que se sustenta y de las que emerge el programa REBAP. REBAP también supone, desde el comienzo, un experimento para ver si la corriente principal, la Medicina y la Sanidad de los Estados Unidos son receptivos a esta perspectiva transformadora y liberadora del *dharma*, si se enmarca en un vocabulario universal y dentro de un formato y un lenguaje accesible al sentido común. REBAP y sus «primos» son expresiones, aunque limitadas en algunos sentidos, de una sabiduría profunda que emerge de las prácticas descubiertas y perfeccionadas desde hace mucho tiempo en la India y que permaneció viva y se vio posteriormente refinada durante milenios por otras tradiciones orientales (fundamental, aunque no exclusivamente, budistas).

Ojalá pueda mindfulness, en su expresión más universal, demostrar su valor en su vida y en sus relaciones, tanto internas como externas. Ojalá pueda la práctica de mindfulness seguir desarrollándose, floreciendo y nutriendo instante tras instante y día tras día nuestra vida y nuestro trabajo. Y ojalá pueda el corazón del mundo beneficiarse de este florecimiento potencialmente incesante.

AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas a las que una empresa como esta debería dar las gracias porque, en la actualidad, REBAP se ha expandido mucho y no se basa tanto en el compañerismo como en la fraternidad derivada del *dharma*. El espacio de que dispongo me impide dar las gracias a todos los colegas y amigos que, en los 25 años transcurridos desde el momento en que este libro vio la luz, han contribuido a esbozar, dar forma y difundir por todo el mundo el trabajo de REBAP, las intervenciones basadas en mindfulness y las prácticas contemplativas. Cada uno de los implicados sabe perfectamente de quién estoy hablando. Solo quiero hacerles llegar mi más profundo agradecimiento por lo que han hecho, por lo que están haciendo y, aun más, por lo que son. Su trabajo y la relación que, desde hace tiempo, hemos establecido en esta comunidad creciente de propósito y práctica han sido una inspiración para revisar y actualizar este libro. Espero que, de algún modo, contribuya a alentar su trabajo y el florecimiento continuo de mindfulness en el mundo.

Son muchas las personas que, de manera directa o indirecta, han contribuido a este libro en sus diferentes estadios. Remontándonos al comienzo, la Clínica de Reducción del Estrés jamás hubiese existido sin la fe y el apoyo de Tom Winters, Hugh Fulmer y John Monahan. Ellos fueron los primeros médicos que nos enviaron a sus pacientes. James E. Dalen, jefe de Medicina en UMMC hasta 1988 y luego decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona College fue, desde el mismo comienzo, un defensor incondicional y, desde entonces, ha seguido siendo un amigo.[60] Judith K. Ockene, jefa de la división de Medicina preventiva y conductual de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, nos ha proporcionado su aliento continuo durante más de 30 años, primero durante mi dirección, luego, como directora de la Clínica de Reducción del Estrés; después –desde comienzos de 1995– como directora ejecutiva del Center for Mindfulness, Health Care, and Society

(CFM) y, desde el año 2000, a Saki Santorelli, como director ejecutivo del CFM. Estoy muy agradecido al compromiso duradero de Judith para transformar la medicina y la asistencia sanitaria cambiando el modo en que, como individuos, decidimos vivir nuestra vida –las decisiones que, con respecto al estilo de vida, tomamos– y el modo en que podemos desarrollar una política iluminada destinada a mejorar la salud de la sociedad.

Las palabras no pueden expresar la gratitud y aprecio que siento por mi amigo y colega Saki Santorelli, a quien conozco desde 1981, cuando asistió, como primer interno, a mis clases de lo que, con el tiempo, ha acabado convirtiéndose en el currículo del programa de entrenamiento del centro para profesionales de la salud. Saki se integró en la clínica en 1983 como instructor y, desde entonces, no ha dejado de trabajar en ella. Me inclino ante él por su gran corazón, su visión, su creatividad y el excepcional trabajo que ha realizado como líder del Center for Mindfulness en una era saturada de retos para el Center que ha logrado navegar con gran comprensión, fortaleza y sabiduría. En la misma época, presidió y guió también un periodo de considerable profundización y expansión de las actividades y del impacto del CFM a través de la investigación colaboradora, la difusión de los programas de educación profesional ofrecidos por el Oasis Institute, que él mismo fundó y desarrolló, y la puesta en marcha de Investigating and Integrating Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, un congreso científico internacional que se celebra con periodicidad anual desde 2003. Estas visionarias iniciativas han contribuido a la consolidación de REBAP y de la investigación y educación de mindfulness en muchos dominios diferentes a lo largo de todo el mundo.

También quiero dar las gracias a los miles de médicos y otros profesionales sanitarios del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, actualmente conocido como UMass Memorial Medical Center, y a la comunidad de Nueva Inglaterra que, a lo largo de los años, han derivado a sus pacientes a la Clínica de Reducción del Estrés. Su fe en la clínica y, por encima de todo, en las capacidades de sus pacientes para crecer, cambiar y, en última instancia, influir en el curso de su salud como complemento de su tratamiento médico, marcan el tono de nuestros esfuerzos y ayudan a sus pacientes a movilizar sus recursos internos para sanar a través de REBAP y una medicina más participativa.

Mi esposa, Myla Kabat-Zinn, contribuyó muy positivamente a la primera

edición de este libro, que leyó de cabo a rabo aportando, a cada página, su especial sensibilidad al lenguaje, a los excesos y a las faltas de claridad. Le estoy muy agradecido por su extraordinaria paciencia, su apoyo incondicional e indulgencia por los largos períodos que estuve absorto en su revisión y por su consejo editorial sobre la Introducción de esta edición.

Quiero expresar también mi agradecimiento más cordial y profundo a Elissa Epel y a Cliff Saron por la paciencia que han demostrado para enseñarme los resultados de la última investigación sobre la reactividad al estrés. Las inexactitudes, simplificaciones o vaguedades que el lector advierta en la sección dedicada al estrés no se deben a sus observaciones y recomendaciones, sino a mis intentos de simplificar las cosas. También quiero dar las gracias Paul Grossman por sus útiles aportaciones a la sección dedicada al estrés. Asimismo estoy en deuda con Dean Ornish por su ayuda a la hora de describir su trabajo pionero. También quiero dar las gracias a Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale por haberme ofrecido el privilegio de trabajar con personas tan notables como modestas, cuyo impacto sobre el mundo ha sido extraordinario gracias al desarrollo de REBAP y su investigación fundamental. También les estoy muy agradecido por los muchos años de conversaciones, colaboraciones y aventuras personales y profesionales de las que tanto he aprendido y sigo aprendiendo.

Asimismo quiero dar las gracias a Priyanka Krishnan, mi editora en Random House, por el placer que supone trabajar con ella y con su equipo, especialmente Shona McCarthy. Priyanka ha sopesado detenidamente cada elemento de este libro y ha sido un claro ejemplo de la eficacia a lo largo de este proceso, al tiempo que dejaba un generoso espacio para la actividad del autor. Y quiero dar las gracias al editor de la primera edición, Bob Miller, que tomó la decisión de publicar este libro cuando era un acto de valentía publicar un libro sobre meditación destinado al público en general, por su amistad y apoyo durante los últimos 25 años. Y quiero expresar mi aprecio, gratitud y deuda a los colegas, pasados y presentes, que se han dedicado a la enseñanza en la clínica, a su dedicación a REBAP, su encarnación de la atención plena y del corazón pleno [mindfulness y heartfulness], por el ejemplo que, por el simple hecho de ser como son, dan a los profesionales de todo el mundo: Melissa Blacker, Adi Bemak, Katherine Bonus, Kasey Carmichael, Jim Carmody, Meg Chang, Jim Colosi, Fernando de Torrijos, Pam Erdmann, Paul Galvin, Cindy Gittleman, Trudy Goodman, Britta Hölzel, Jacob Piet Jacobsen,

Diana Kamila Lynn Koerbel, Florence Meleo-Meyer, Kate Mitcheom, David Monsour, George Mumford, Peggy Rogenbuck-Gillespie, Elana Rosenbaum, Larry Rosenberg, Camila Skold, Rob Smith, David Spound, Bob Stahl, Barbara Stone, Carolyn West, Ferris Urbanowski, Zayda Vallejo, Susan Young y Saki F. Santorelli. Quiero decir que Peggy Roggenbuck-Gellispie fue la primera instructora que contraté para la clínica y que fue sugerencia suya incluir, en los trabajos para casa de las Semanas 2 y 3, las Hojas de registro de acontecimientos agradables y de acontecimientos desagradables.

Mención especial merece Bob Stahl, por el largo y amoroso papel que, desde hace más de 20 años, ha desempeñado organizando y alentando el desarrollo de la comunidad de instructores de REBAP del área de la bahía de San Francisco y por su trabajo con el CFM y, más en particular, con Florence Meleo-Meyer formando instructores de REBAP por todo el mundo.

Estoy profundamente agradecido y a menudo asombrado por el cuidado del personal administrativo pasado y presente que, de un modo tan coherente como creativo, han potenciado el trabajo de la clínica y del CFM: Jean Baril, Kathy Brady, Leigh Emery, Monique Frigon, Dianne Horgan, Brian Tucker, Carol Lewis, Leslie Lynch, Roberta Lewis, Merin MacDonald, Tony Maciag, Kristi Nelson, Jessica Novia, Norma Rosiello, Amy Parslow, Anne Skillings y Rene Theberge.

También quiero señalar y dar las gracias a los miembros, pasados y presentes, del Consejo rector del CFM bajo la dirección de Saki: Lyn Getz, Cory Greenberg, Amy Gross, Larry Horwitz, Maria Kluge, Janice Maturano, Dennis McGillicuddy y Tim Ryan. Larry ha sido un amigo y excelente asesor del CFM desde el momento en que llegó para ayudarnos con nuestro primer proceso de planificación estratégica, y Maria Kluge ha sido un gran apoyo del Center, así como también instructora de REBAP en los Estados Unidos y Alemania.

Estoy también muy agradecido a todos mis maestros por los muchos regalos que me han dado. Y, finalmente, doy las gracias también a todas las personas que han llegado como pacientes por la Clínica de Reducción del Estrés, compartido con nosotros sus historias y nos han permitido que las utilizáramos en este libro. Ellos expresaron la esperanza casi unánime de que sus experiencias personales con la práctica de la meditación y el currículo REBAP contribuyesen a inspirar a quienes atraviesan retos vitales similares a encontrar el bienestar, la paz y la liberación.

APÉNDICE

Hojas de registro

Lecturas recomendadas

Recursos

Los CD de práctica de meditación mindfulness dirigidos por Jon Kabat-Zinn

Información sobre materiales y programas REBAP (en español e inglés)

Hoja de registro de acontecimientos agradables o desagradables

Instrucciones: Sé consciente, una semana, de un acontecimiento agradable cada día *mientras está ocurriendo*. Luego toma nota detallada, en una hoja de registro como la presentada aquí, de cuál ha sido ese acontecimiento y de tu experiencia al respecto. Sé consciente y toma nota a diario de manera parecida, durante la semana siguiente, de una experiencia desagradable o estresante.

	¿Cuál ha sido esa experiencia?	¿Dónde fuiste consciente del sentimiento agradable (o desagradable) mientras estaba ocurriendo?	¿Cómo sentiste tu cuerpo, con detalle, durante esta experiencia? Describe la sensación que experimentaste.	¿Qué estados de ánimo, sentimientos y pensamientos acompañaron, en el momento en que los experimentaste, a ese acontecimiento?	¿Qué pensamientos discurren por tu cabeza mientras estás escribiendo esto?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Hoja de registro de comunicaciones difíciles o estresantes

Instrucciones: Sé consciente, cada día de la semana, de las comunicaciones difíciles o estresantes *mientras están ocurriendo*. Toma nota, en un momento posterior, de los detalles de la experiencia en una hoja de registro como la presentada aquí.

	Describe la comunicación, ¿con quién estabas? ¿Cuál era el tema?	¿Cuán difícil fue?	¿Qué querías realmente de la persona o de la situación? ¿Y qué obtuviste en realidad?	¿Qué hizo(cieron) la(s) otra(s) persona(s)? ¿Qué obtuvieron realmente?	¿Qué sentiste en ese momento y posteriormente?	¿Se ha resuelto este tema? ¿Y cómo podría, en caso contrario, solucionarse?
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

LECTURAS RECOMENDADAS

MEDITACIÓN MINDFULNESS: ESENCIA Y APLICACIONES

Alpers, Susan. *Eat, Drink, and Be Mindful*. Oakland, CA: New Harbinger, 2008

Analayo, Satipatthana. *The Direct Path to Realization*. Cambridge: Windhorse Publications, 2008.

Amero, Ajahn. *Small Boat, Great Mountain*. Redwood Valley, CA: Abhayagiri Monastic Foundation, 2003.

Bardacke, Nancy. *Mindful Birthing*. San Francisco: HarperCollins, 2012.

Bartley, Trish. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2012.

Bauer-Wu, Susan. *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness Through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Oakland, CA: New Harbinger, 2011.

Bays, Jan Chozen. *How to Train an Elephant*. Boston: Shambhala, 2011. [Versión en castellano: *Cómo entrenar a un elefante salvaje y otras aventuras de la conciencia*. México D.F.: Editorial Aguilar, 2013.]

—. *Mindful Eating*. Boston: Shambhala, 2009. [Versión en castellano: *Comer atentos*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]

Beck, Joko. *Nothing Special*. Nueva York: HarperCollins, 1995. [Versión en castellano: *La vida tal como es: enseñanzas zen*. Madrid: Gaia Ediciones, 2008.]

Bennett-Goleman, Tara. *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. Nueva York: Harmony, 2001. [Versión en castellano: *Alquimia emocional*. Madrid: Punto de Lectura, 2002.]

Biegel, Gina. *The Stress Reduction Workbook for Teens*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path*. Onalaska, WA: BPS Pariyatti Editions, 2000.

Boyce, Barry, ed. *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*. Boston: Shambhala, 2011.

Brantley, Jeffrey. *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic*. Oakland, CA: New Harbinger, 2003. [Versión en castellano: *Calmar la ansiedad*. Barcelona: Ediciones Oniro, 2010.]

Carlson, Linda y Michael Speca. *Mindfulness-Based Cancer Recovery*. Oakland, CA: New Harbinger, 2011.

Chokyi Nyima, Rinpoche. *Present Fresh Wakefulness*. Boudhanath (Nepal): Rangjung Yeshe Books, 2004.

Davidson, Richard J. y Sharon Begley. *The Emotional Life of Your Brain*. Nueva York: Hudson Street Press, 2012. [Versión en castellano: *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ediciones Destino, 2012.]

Davidson, Richard J. y Anne Harrington. *Visions of Compassion*. Nueva York: Oxford University Press, 2002.

Didonna, Fabrizio. *Clinical Handbook of Mindfulness*. Nueva York: Springer, 2008. [Versión en castellano: *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2011.]
Epstein, Mark. *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. Nueva York: Basic Books, 1995. [Versión en castellano: *Pensamiento sin pensador*. Madrid: Gaia Ediciones, 2011.]
Feldman, Christina. *Compassion: Listening to the Cries of the World*. Berkeley, CA: Rodmell Press, 2005.
—. *Silence: How to Find Inner Peace in a Busy World*. Berkeley, CA: Rodmell Press, 2003.
Germer, Christopher. *The Mindful Path to Self-Compassion*. Nueva York: Guilford, 2009. [Versión en castellano: *El poder del mindfulness: libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2011.]
Germer, Christopher, Ronald D. Siegel y Paul R. Fulton, eds. *Mindfulness and Psychotherapy*. Nueva York: Guilford, 2005. [Versión en castellano: *Mindfulness y psicoterapia*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2015.]
Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.
Goldstein, Joseph. *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*. Boulder, CO: Sounds True, 2013. [Versión en castellano: *Mindfulness: una guía práctica para el despertar espiritual*. Málaga: Editorial Sirio, 2015.]
—. *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. San Francisco: Harper-Collins, 2002. [Versión en castellano: *Un único Dharma*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo, 2005.]
Goldstein, Joseph y Jack Kornfield. *Seeking the Heart of Wisdom*. Boston: Shambhala, 1987. [Versión en castellano: *Vipassana: el camino de la meditación interior*. Barcelona: Editorial Kairós, 1996.]
Goleman, Daniel. *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Nueva York: Harper-Collins, 2013. [Versión en castellano: *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]
—. *Destructive Emotions: How We Can Heal Them*. Nueva York: Bantam, 2003. [Versión en castellano: *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Editorial Kairós, 2003.]
—. *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*. Boston: Shambhala, 1997. [Versión en castellano: *La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Barcelona: Editorial Kairós, 1997.]
Gunaratana, Bante Henepola. *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom, 2012.
—. *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom, 2002. [Versión en castellano: *El libro del mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós, 2012.]
Hamilton, Elizabeth. *Untrain Your Parrot and Other No-Nonsense Instructions on the Path of Zen*. Boston: Shambhala, 2007. [Versión en castellano: *Desentrena a tu loro: la mente y el camino del zen*. Madrid: Editorial Edaf, 2010.]
Hanh, Thich Nhat. *The Heart of the Buddha's Teachings*. Boston: Wisdom, 1993. [Versión en castellano: *El corazón de las enseñanzas de Buda*. Barcelona: Ediciones Oniro, 2005.]
—. *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press, 1976. [Versión en castellano: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*. Barcelona: Edicions Cedel, 1995.]
Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Boulder, CO: Sounds True, 2012. [Versión en castellano: *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]
—. *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness—Excerpted from*

Full Catastrophe Living. Nueva York: Random House, 2009. [Versión en castellano: *El poder de la atención: 100 lecciones sobre mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós, 2010.]

—. *Arriving at Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness−Excerpted from Coming to Our Senses*. Nueva York: Hyperion, 2007. [Versión en castellano: *Llamando a tu propia puerta: 108 lecciones sobre la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2008.]

—. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Nueva York: Hyperion, 2005. [Versión en castellano: *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2007.]

—. *Wherever You Go, There You Are*. Nueva York: Hyperion, 1994, 2005. [Versión en castellano: *Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2009.]

Kabat-Zinn, Jon y Richard J. Davidson, eds. *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. Oakland, CA: New Harbinger, 2011. [Versión en castellano: *El poder curativo de la meditación*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]

Kabat-Zinn, Myla y Jon Kabat-Zinn. *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. Nueva York: Hyperion, 1997. [Versión en castellano: *Padres conscientes, hijos felices*. Madrid: Editorial Faro, 2012.]

Kaiser-Greenland, Susan. *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. Nueva York: Free Press, 2010. [Versión en castellano: *El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2013.]

Krishnamurti, J. *This Light in Oneself: True Meditation*. Boston: Shambhala, 1999. [Versión en castellano: *Esa luz en uno mismo*. Madrid: Editorial Edaf, 2000.]

Levine, Stephen. *A Gradual Awakening*. Nueva York: Random House, 1989. [Versión en castellano: *Un despertar gradual*. Madrid: Los Libros del Comienzo, 1997.]

McCowan, Donald, Diane Reibel y Marc S. Micozzi. *Teaching Mindfulness*. Nueva York: Springer, 2010.

McQuaid, John R. y Paula E. Carmona. *Peaceful Mind: Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression*. Oakland, CA: New Harbinger, 2004.

Mingyur, Rinpoche. *Joyful Wisdom.* Nueva York: Harmony Books, 2010. [Versión en castellano: *La dicha de la sabiduría*. Madrid: Rigden Institut Gestalt, 2012.]

—. *The Joy of Living*. Nueva York: Three Rivers Press, 2007. [Versión en castellano: *La alegría de la vida*. Barcelona: Ediciones Granica, 2008.]

Olendzki, Andrew. *Unlimiting Mind: The Radically Experiential Psychology of Buddhism.* Boston: Wisdom, 2010.

Orsillo, Susan y Lizbeth Roemer. *The Mindful Way Through Anxiety*. Nueva York: Guilford, 2011. [Versión en castellano: *Vivir la ansiedad con conciencia*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2014.]

Packer, Toni. *The Silent Question: Meditating in the Stillness of Not-Knowing*. Boston: Shambhala, 2007.

Penman, Danny y Vidyamala Burch. *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing*. London, UK: Piatkus, 2013.

Ricard, Matthieu. *Why Meditate? Working with Thoughts and Emotions*. Nueva York: Hay House, 2010. [Versión en castellano: *El arte de meditar*. Barcelona: Ediciones Urano, 2009.]

—. *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Nueva York: Little, Brown, 2007. [Versión en castellano: *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano, 2005.]

—. *The Monk and the Philosopher*. Nueva York: Schocken, 1998. [Versión en castellano: *El*

monje y el filósofo. Barcelona: Ediciones Urano, 1998.]
Rosenberg, Larry. *Living in the Light of Dying*. Boston: Shambhala, 2000.
—. *Breath by Breath*. Boston: Shambhala, 1998. [Versión en castellano: *Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana*. San Sebastián: Ediciones Imagina, 2005.]
Ryan, Tim. *A Mindful Nation*. Nueva York: Hay House, 2012.
Salzberg, Sharon. *Real Happiness*. Nueva York: Workman, 2011. [Versión en castellano: *El secreto de la felicidad auténtica*. Barcelona: Ediciones Oniro, 2011.]
—. *A Heart as Wide as the World*. Boston: Shambhala, 1997. [Versión en castellano: *El corazón del mundo*. Barcelona: Ediciones Oniro, 1999.]
—. *Lovingkindness*. Boston: Shambhala, 1995. [Versión en castellano: *Amor incondicional*. Madrid: Editorial Edaf, 1997.]
Santorelli, Saki. *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*. Nueva York: Bell Tower, 1998.
Segal, Zindel V., Mark Williams y John D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. 2ª ed. Nueva York: Guilford, 2012. [Versión en castellano: *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Editorial Kairós, 2015.]
Semple, Randye J. y Jennifer Lee. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children*. Oakland, CA: New Harbinger, 2011.
Shapiro, Shauna y Linda Carlson. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington, DC: American Psychological Association, 2009. [Versión en castellano: *Arte y ciencia del mindfulness*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2014.]
Sheng-Yen y Dan Stevenson. *Hoofprints of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master*. Nueva York: Oxford University Press, 2001.
Siegel, Daniel J. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. Nueva York: Norton, 2007. [Versión en castellano: *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2012.]
Silverton, Sarah. *The Mindfulness Breakthrough: The Revolutionary Approach to Dealing with Stress, Anxiety, and Depression*. London, UK: Watkins, 2012.
Smalley, Susan y Diana Winston. *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Philadelphia: Da Capo, 2010. [Versión en castellano: *Conciencia plena*. Barcelona: Ediciones Obelisco, 2012.]
Snel, Eline. *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness for Kids Aged Five Through Twelve and Their Parents*. Boston: Shambhala, 2013. [Versión en castellano: *Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para niños con sus padres*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]
Spiegel, Jeremy. *The Mindful Medical Student*. Hanover, NH: Dartmouth College Press, 2009.
Stahl, Bob y Elisha Goldstein. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger, 2010. [Versión en castellano: *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Barcelona: Editorial Kairós, 2012.]
Sumedo, Ajahn. *The Mind and the Way*. Boston: Wisdom, 1995. [Versión en castellano: *Reflexiones en el camino de la meditación*. Novelda, Alicante: Ediciones Dharma, 1998.]
Suzuki, Shunru. *Zen Mind Beginner's Mind*. Nueva York: Weatherhill, 1970. [Versión en castellano: *Mente zen, mente de principiante*. Buenos Aires: Editorial Estaciones, 1987.]
Thera, Nyanoponika. *The Heart of Buddhist Meditation*. Nueva York: Samuel Weiser, 1962. [Versión en castellano: *El corazón de la meditación budista*. Barcelona: Edicions Cedel, 1992.]
Tolle, Eckhart. *The Power of Now*. Novato, CA: New World Library, 1999. [Versión en castellano: *El poder del ahora*. Madrid: Gaia Ediciones, 2002.]

Trungpa, Chogyam. *Meditation in Action*. Boston: Shambhala, 1970. [Versión en castellano: *Meditación en la acción*. Madrid: Editorial Edaf, 1993.]
Urgyen, Tulku. *Rainbow Painting*. Boudhanath, Nepal: Rangjung Yeshe, 1995. [Versión en castellano: *Pintar arco iris*. Novelda, Alicante: Ediciones Dharma, 2009.]
Varela, Francisco J., Evan Thompson y Eleanor Rosch. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991. [Versión en castellano: *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Editorial Gedisa, 1992.]
Wallace, Alan B. *Minding Closely: The Four Applications of Mindfulness*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2011.
—. *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Boston: Wisdom, 2006.
Williams, J. Mark G. y Jon Kabat-Zinn, eds. *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Applications*. London: Routledge, 2013.
Williams, Mark y Danny Penman. *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Little, Brown, 2011. [Versión en castellano: *Mindfulness: guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2013.]
Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn. *The Mindful Way Through Depression*. Nueva York: Guilford, 2007. [Versión en castellano: *Vencer la depresión*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, 2010.]

APLICACIONES ADICIONALES DE MINDFULNESS Y OTROS LIBROS DE MEDITACIÓN

Brown, Daniel P. *Pointing Out the Great Way: The Stages of Meditation in the Mahamudra Tradition*. Boston: Wisdom, 2006.
Loizzo, Joe. *Sustainable Happiness: The Mind Science of Well-Being, Altruism, and Inspiration*. Nueva York: Routledge, 2012.
McLeod, Ken. *Wake Up to Your Life: Discovering the Buddhist Path of Attention*. San Francisco: HarperCollins, 2001.

SANACIÓN

Bowen, Sarah, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors*. Nueva York: Guilford, 2011.
Byock, Ira. *The Best Care Possible: A Physician's Quest to Transform Care Through the End of Life*. Nueva York: Penguin, 2012.
—. *Dying Well: Peace and Possibilities at the End of Life*. Nueva York: Riverhead Books, 1997.
Fosha, Diana, Daniel J. Siegel y Marion F. Solomon, eds. *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development, and Clinical Practice*. Nueva York: Norton, 2009.
Gyatso, Tenzen. *The Compassionate Life*. Boston: Wisdom, 2003. [Versión en castellano: *Con el corazón abierto: la compasión como clave para la felicidad*. Barcelona: Editorial Grijalbo, 2003.]
—. *Ethics for a New Millennium*. Nueva York: Riverhead Books, 1999. [Versión en castellano: *El arte de vivir en el nuevo milenio: una guía ética para el futuro*. Barcelona: Editorial Grijalbo,

2000.]
Halpern, Susan. *The Etiquette of Illness: What to Say When You Can't Find the Words*. Nueva York: Bloomsbury, 2004.
Lerner, Michael. *Choices in Healing: Integrating the Best of Conventional and Complementary Approaches to Cancer*. Cambridge, MA: MIT Press, 1994.
McBee, Lucia. *Mindfulness-Based Elder Care: A CAM Model for Frail Elders and Their Caregivers*. Nueva York: Springer, 2008.
Meili, Trisha. *I Am the Central Park Jogger: A Story of Hope and Possibility*. Nueva York: Springer, 2003.
Moyers, Bill. *Healing and the Mind*. Nueva York: Broadway Books, 1993. [Versión en castellano: *La curación y la mente*. Buenos Aires: Emecé Editores, 1995.]
Ornish, Dean. *Love and Survival: The Scientific Basis of the Healing Power of Intimacy*. Nueva York: HarperCollins, 2008. [Versión en castellano: *Amar y sobrevivir*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, 1999.]
—. *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight, and Gain Health*. Nueva York: Ballantine Books, 2007.
Pelz, Larry. *The Mindful Path to Addiction Recovery: A Practical Guide to Regaining Control over Your Life*. Boston: Shambhala, 2013.
Remen, Rachel. *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. Nueva York: Riverhead Books, 1997. [Versión en castellano: *Sabiduría de sobremesa*. Bogotá: Editorial Norma, 1997.]
Simmons, Philip. *Learning to Fall: The Blessings of an Imperfect Life*. Nueva York: Bantam, 2002.
Sternberg, Esther M. *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009.
—. *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions*. Nueva York: W.H. Freeman, 2001.
Tarrant, John. *The Light Inside the Dark : Zen, Soul, and the Spiritual Life*. Nueva York: HarperCollins, 1998.
Wilson, Kelly. *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger, 2008.

Estrés

LaRoche, Loretta. *Relax−You May Have Only a Few Minutes Left: Using the Power of Humor to Overcome Stress in Your Life and Work*. Nueva York: Hay House, 2008.
Lazarus, Richard S. y Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer, 1984. [Versión en castellano: *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1986.]
McEwen, Bruce. *The End of Stress as We Know It*. Washington, DC: Joseph Henry Press, 2002.
Rechtschaffen, Stephen. *Time Shifting: Creating More Time to Enjoy Your Life*. Nueva York: Random House, 1996. [Versión en castellano: *Cambie su ritmo*. Barcelona: Editorial Grijalbo, 1997.]
Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Nueva York: St. Martins/Griffin, 2004. [Versión en castellano: *¿Por qué las cebras no tienen ulcera?: la guía del estrés*. Madrid: Alianza Editorial, 1995.]

Singer, Thea. *Stress Less: The New Science That Shows Women How to Rejuvenate the Body and the Mind*. Nueva York: Hudson Street Press, 2010.

Dolor

Burch, Vidyamala. *Living Well with Pain and Illness: The Mindful Way to Free Yourself from Suffering*. London: Piatkus, 2008. [Versión en castellano: *Vivir bien con el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Editorial Kairós, 2014.]

Cohen, Darlene. *Finding a Joyful Life in the Heart of Pain: A Meditative Approach to Living with Physical, Emotional, or Spiritual Suffering*. Boston: Shambhala, 2000.

Dillard, James M. *The Chronic Pain Solution: Your Personal Path to Pain Relief*. Nueva York: Bantam, 2002.

Gardner-Nix, Jackie. *The Mindfulness Solution to Pain: Step-by-Step Techniques for Chronic Pain Management*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

Levine, Peter y Maggie Phillips. *Freedom from Pain: Discover Your Body's Power to Overcome Physical Pain*. Boulder, CO: Sounds True, 2012.

McManus, Carolyn A. *Group Wellness Programs for Chronic Pain and Disease Management*. St. Louis, MO: Butterworth-Heinemann, 2003.

Sarno, John E. *Healing Back Pain: The Mind-Body Connection*. Nueva York: Warner, 2001.

Trauma

Emerson, David y Elizabeth Hopper. *Overcoming Trauma Through Yoga: Reclaiming Your Body*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2011.

Epstein, Mark. *The Trauma of Everyday Life*. Nueva York: Penguin, 2013.

Karr-Morse, Robin y Meredith S. Wiley. *Scared Sick: The Role of Childhood Trauma in Adult Disease*. Nueva York: Basic Books, 2012.

—. *Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence*. Nueva York: Atlantic Monthly Press, 1997.

Levine, Peter. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.

—. *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, CO: Sounds True, 2008. [Versión en castellano: *Sanar el trauma: un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo*. Madrid: Ediciones Neo-Person, 2013.]

Ogden, Pat, Kekuni Minton y Claire Pain. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. Nueva York: Norton, 2006.

Sanford, Matthew. *Waking: A Memoir of Trauma and Transcendence*. Emmaus, PA: Rodale, 2006.

van der Kolk, Bessel, Alexander McFarlane y Lars Weisaeth, eds. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*. Nueva York: Guilford, 1996.

Poesía

Bly, Robert. *The Kabir Book*. Boston: Beacon, 1971.

Bly, Robert, James Hillman y Michael Meade. *The Rag and Bone Shop of the Heart*. Nueva York: HarperCollins, 1992.
Eliot, T.S. *Four Quartets*. Nueva York: Harcourt Brace, 1977. [Versión en castellano: *Cuatro cuartetos*. Barcelona: Ediciones Altaya, 1996.]
Hafiz. *The Gift: Poems by Hafiz*. Trans. David Ladinsky. Nueva York: Penguin, 1999.
Hass, Robert, ed. *The Essential Haiku*. Hopewell, NJ: Ecco Press, 1994.
Lao-Tsu. *Tao Te Ching*. Trans. Stephen Mitchell. Nueva York: HarperCollins, 1988.
Mitchell, Stephen. *The Enlightened Heart*. Nueva York: Harper and Row, 1989.
Neruda, Pablo. *Five Decades: Poems 1925–1970*. Nueva York: Grove Weidenfeld, 1974.
Oliver, Mary. *New and Selected Poems*. Boston: Beacon, 1992.
Rilke, R.M. *Selected Poems of Rainer Maria Rilke*. Nueva York:
Harper and Row, 1981.
Rumi. *The Essential Rumi*. Trad. Coleman Barks. San Francisco: Harper, 1995.
Ryokan. *One Robe, One Bowl*. Trad. John Stevens. Nueva York: Weatherhill, 1977.
Shihab Nye, Naomi. *Words Under the Words: Selected Poems*. Portland, OR: Far Corner Books, 1980.
Tanahashi, Kaz, *Sky Above, Great Wind: The Life and Poetry of Zen Master Ryokan*. Boston: Shambhala, 2012.
Whyte, David. *The Heart Aroused: Poetry and the Preservation of the Soul in Corporate America*. Nueva York: Random House, 1994.
Yeats, William Butler. *The Collected Poems of W.B. Yeats*. Nueva York: Macmillan, 1963.

OTROS LIBROS DE INTERÉS, ALGUNOS DE LOS CUALES HAN SIDO MENCIONADOS EN EL TEXTO

Abrams, David. *The Spell of the Sensuous*. Nueva York: Vintage, 1996. [Versión en castellano: *La magia de los sentidos*. Barcelona: Editorial Kairós, 1996.]
Blakeslee, Sandra y Matthew Blakeslee. *The Body Has a Mind of Its Own: How Body Maps in Your Brain Help You Do (Almost) Everything Better*. Nueva York: Random House, 2007. [Versión en castellano: *El mandala del cuerpo: el cuerpo tiene su propia mente*. Barcelona: Libros de la Liebre de Marzo, 2009.]
Bohm, David. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge and Kegan Paul, 1980. [Versión en castellano: *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: Editorial Kairós, 1988.]
Chaskalson, Michael. *The Mindful Workplace: Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR*. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell, 2011.
Doidge, Norman. *The Brain That Changes Itself; Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Nueva York: Penguin, 2007. [Versión en castellano: *El cerebro se cambia a sí mismo*. Madrid: Editorial Aguilar, 2008.]
Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. Nueva York: Vintage, 2007. [Versión en castellano: *Tropezar con la felicidad*. Ediciones Destino, Barcelona, 2006.]
Goleman, Daniel. *Ecological Intelligence: How Knowing the Hidden Impacts of What We Buy Can Change Everything*. Nueva York: Broadway Books, 2009. [Versión en castellano: *Inteligencia ecológica*. Barcelona: Editorial Kairós, 2009.]
—. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Nueva York: Bantam, 2006. [Versión en castellano: Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas. Barcelona: Editorial Kairós, 2006.]

—. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Nueva York: Bantam, 1995. [Versión en castellano: *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós, 1996.]
Kaza, Stephanie. *Mindfully Green: A Personal and Spiritual Guide to Whole Earth Thinking*. Boston: Shambhala, 2008.
Kazanjian, Victor H. y Peter L. Laurence. *Education as Transformation: Religious Pluralism, Spirituality, and a New Vision for Higher Education in America*. Nueva York: Peter Lang, 2000.
Lantieri, Linda. *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children*. Boulder, CO: Sounds True, 2008. [Versión en castellano: *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Editorial Aguilar, 2009.]
Layard, Richard. *Happiness: Lessons from a New Science*. Nueva York: Penguin, 2005. [Versión en castellano: *La nueva felicidad: lecciones de una nueva ciencia*. Madrid: Taurus Ediciones, 2005.]
Marturano, Janice. *Finding the Space to Lead: A Practical Guide to Mindful Leadership*. Nueva York: Bloomsbury, 2014.
Nowak, Martin. *Super Cooperators: Altruism, Evolution, and Why We Need Each Other to Succeed*. Nueva York: Free Press, 2011.
Osler, William. *Aequanimitas*. Nueva York: McGraw-Hill, 2012.
—. *A Way of Life*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 2012. [Versión en castellano: *Un estilo de vida*. Madrid: Unión Editorial, 2007.]
Sachs, Jeffrey D. *The Price of Civilization: Reawakening American Virtue and Prosperity*. Nueva York: Random House, 2011. [Versión en castellano: *El precio de la civilización*. Barcelona: Galaxia Gutenberg, 2012.]
Snyder, Gary. *The Practice of the Wild*. San Francisco: North Point, 1990.
Watson, Guy, Stephen Batchelor y Guy Claxton, eds. *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*. York Beach, ME: Weiser, 2000.

RECURSOS

Son muchas las asociaciones y programas de mindfulness que se enseñan en todo el mundo y en distintos idiomas que los lectores interesados pueden encontrar a través de Google y otros motores de búsqueda. A continuación presentamos una breve lista de los centros que conocemos en el mundo de habla inglesa y algunos sitios web en los que el lector puede encontrar información y apoyo.

Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society
Centro médico de la Universidad de Massachusetts Worcester (Massachusetts)
http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx

Oxford Mindfulness Centre
Universidad de Oxford, Reino Unido
http://oxfordmindfulness.org

Centre for Mindfulness Research and Practice
Universidad de Bangor (Gales del Norte)
http://www.bangor.ac.uk/mindfulness

Mindfulness Research Guide
Publicación mensual *online* para mantenerse al día de las investigaciones científicas sobre mindfulness y sus aplicaciones
http://www.mindfulexperience.org/research-centers.php

Clinical Education and Development and Research
Universidad de Exeter (Reino Unido)
http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/pgmindfulness

University of California Center for Mindfulness
San Diego, California
http://health.ucsd.edu/specialties/mindfulness/Pages/default.aspx

University of Wisconsin Center for Mindfulness
UW Health Integrative Medicine
Madison (Wisconsin)
http://www.uwhealth.org/alternative-medicine/mindfulness-based-stress-reduction/11454

Parto y parentaje atento
Universidad de California, San Francisco,
San Francisco (California)
http://www.mindfulbirthing.org

Centro médico de la Universidad de Duke
Integrative Medicine
Durham (Carolina del Norte)
http://www.dukeintegrativemedicine.org/classes-workshops-and-education/mindfulness-based-stress-reduction

Hospitales de la Universidad Jefferson
Philadelphia (Pennsylvania)
http://www.jeffersonhospital.org/departments-and-services/mindfulness/public-programs

Entrenamiento en atención y relajación
San Francisco (California)
http://www.mindfulnessprograms.com

MBSR British Columbia
Vancouver (Columbia Británica)
BC Canada
http://www.mbsrbc.ca

Open Ground Mindfulness Training
Sídney (Australia)

http://www.openground.com.au

Psicología atenta
Auckland (Nueva Zelanda)
http://www.mindfulpsychology.co.nz/trainers.html

Institute for Mindfulness South Africa
Capetown (Sudáfrica)
http://www.mindfulness.org.za

LOS CD DE PRÁCTICA DE MEDITACIÓN MINDFULNESS DIRIGIDOS POR JON KABAT-ZINN

Hay tres series de CD de práctica de meditación mindfulness guiada en inglés que los interesados pueden solicitar directamente a las siguientes webs www.mindfulnessescds.com o www.jonkabat-zinn.com que pueden descargarse digitalmente.

Serie 1 (4 CD) Estas son las prácticas de meditación y yoga descritas en este libro que constituyen el currículo de práctica formal de REBAP (Meditación del escáner corporal, Yoga atento 1, Meditación sedente y Yoga atento 2). Cada programa dura 45 minutos. Son las meditaciones guiadas originales utilizadas por los pacientes del doctor Kabat-Zinn en sus clases de la Clínica de Reducción del Estrés.

Serie 2 (4 CD) Estas meditaciones guiadas han sido diseñadas para personas que quieren contar con meditaciones guiadas más breves para ayudarlas a desarrollar o expandir una práctica personal de meditación mindfulness. Esta serie incluye la Meditación de la montaña y la Meditación del lago (de 20 minutos cada una) y un abanico de ejercicios para llevar a cabo sentados o acostados de 10 minutos, 20 minutos y 30 minutos. Esta serie fue diseñada originalmente para acompañar al libro *Wherever You Go, There You Are*.

Serie 3 (4 CD) Estas meditaciones guiadas se desarrollaron originalmente para acompañar al libro *La práctica de la atención plena* y emplean el lenguaje sensorial utilizado en ese libro. Estas prácticas incluyen Mindfulness de la respiración (el paisaje de la respiración) y de otras sensaciones corporales (el paisaje corporal), Mindfulness de los sonidos y la escucha (el paisaje sonoro), Mindfulness de los pensamientos y emociones (el paisaje mental), Práctica de la conciencia sin elección (el paisaje del ahora) y una Meditación sobre la bondad amorosa (el paisaje del corazón). También

incluye un breve paseo meditativo. Todos los programas tienen una duración de entre 20 y 30 minutos.

INFORMACIÓN SOBRE MATERIALES Y PROGRAMAS REBAP

Mindfulness en español

Para conseguir información completa sobre materiales, clases y programas de formación REBAP en español, y comprar cedés o MP3 para la práctica de meditación con atención plena puede dirigirse a:

FERNANDO A. DE TORRIJOS
Rebap Internacional
22 Midgley Lane
Worcester, MA – 01604, U.S.A.
Correo: **atencionplena@aol.com**
www.rebapinternacional.com

Fernando A. de Torrijos es amigo del doctor Jon Kabat-Zinn desde 1994, cuando entró a formar parte del equipo del *Center for Mindfulness*, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Fue instructor de MBSR/REBAP y director de la clínica comunitaria de reducción de estrés. Desde 2008 ha sido director de Intervenciones Clínicas Basadas en Mindfulness en el departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina de UMASS. Además es asesor, formador e instructor sénior en temas mindfulness en español y en inglés a nivel mundial.

Reducción del estrés basados en la atención plena (MBSR/mindfulness)

Las grabaciones en **inglés** para la práctica de meditación con atención plena (mindfulness) guiadas por el Dr. Jon Kabat-Zinn pueden adquirirse a través de la página web: **www.mindfulnesstapes.com**

Notas

1 La clínica se creó con la intención de ayudar a las personas que no quedaban cubiertas por la red de seguridad del hospital a hacer algo por su cuenta que complementase el trabajo de sus médicos y del equipo sanitario. Recomendamos en este sentido, a los lectores interesados en una cuidadosa crítica a nuestro sistema de cuidado de la salud (aunque más bien deberíamos decir de nuestro sistema de cuidado de la enfermedad) y conversión en un enfoque mucho más integrador, centrado en el paciente y basado en el cuerpo-mente, que vean el documental de 2013 de la CNN titulado *Escape Fire*.

2 En la Introducción de este libro ofrecemos una explicación de esta expresión y sus orígenes.

3 Killingsworth MA, Gilbert D.T. «A Wandering Mind is an Unhappy Mind» *Science*, 2010, 330: pág. 932.

4 *Harvard Business Review*, enero-febrero de 2012, pág. 88.

5 Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. y Lazar, S.W. «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Matter Density». *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 2010, doi: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006.

6 Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Dusek, J.A., Morgan, L., Pityman, R. y Lazar S.W. «Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-reference». *Social Cognitive and Affective Neurosciences Advances*. 2007; 2: págs. 313-322.

7 Farb N.A.S., Segal Z., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Fatima Z., Anderson A.K. «Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-reference». *Social Cognitive and Affective Neuroscience.* 2007; 2: pág. 313-322.

8 Rosenkranz M.A., Davidson R.J., MacCoon D.G., Sheridan J.F., Kalin N.H., Lutz A. «A Comparison of Mindfulness-based Stress Reduction and an Active Control in Modulation of Neurogenic Inflammation.» *Brain, Behavior, and Immunity*. 2013; 27: pág. 174-184.

9 Kabat-Zinn J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T.C., Hosmer, D. y J. Bernhard J. «Influence of a Mindfulness-based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin

Clearing in Patients with Moderate to Sever Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)». *Psychosomatic Medicine*. 1998; 60: págs. 625-632.

10 Davidson R.J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M.A., Muller D., Santorelli S.F., Urbanowski R., Harrington A., Bonus K. y Sheridan J.F. «Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation». *Psychosomatic Medicine*. 2003; 65, págs. 564-570.

11 Creswell J.D., Irwin M.R., Burklund L.J., Lieberman M.D., Arevalo J.M.G., Ma J., Breen E.C. y Cole S.W. «Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Proinflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial». *Brain, Behavior, and Immunity*. 2012; 26, págs. 1 095-1 101.

12 «Influir en la calidad de nuestra vida es la más elevada de todas las artes». Thoreau, H.D. *Walden*. Nueva York: Modern Library, 1937: pág. 81.

13 Lo que nosotros llamamos Practicum.

14 En el proceso, podemos prestar una atención plena a las dificultades que esto implica y al tiempo que nuestra mente pierde viendo si hemos recibido correos electrónicos, mensajes de texto y tuits. Eso nos permite cobrar conciencia de nuestra dependencia de los aparatos que nos mantienen conectados 24 horas al día y 7 días por semana y nos obligan a responder de inmediato a cualquier solicitud, aferrados al teléfono como si fuese un balón de oxígeno. Y también nos permite darnos cuenta del modo en que ello nos desconecta cada vez más de nosotros mismos y de todos los instantes que componen nuestra vida y daña también, en el proceso, algunas de las conexiones más importantes, es decir, la conexión con nuestro yo más profundo, con nuestro cuerpo y con nuestra experiencia del momento presente.

15 Pero, a pesar de ello, ocurren. Y, en tal caso, se trabajan mejor en colaboración con un psicoterapeuta especializado en el trauma. Sin embargo, los instructores REBAP deben tener suficiente conocimiento y experiencia para reconocer los signos y síntomas de las experiencias traumáticas latentes, en el caso de que afloren como consecuencia de la práctica de mindfulness, y para responder rápida y adecuadamente ayudando a la persona a experimentar esos recuerdos potencialmente retraumatizadores que, si se abordan con amabilidad y en un entorno terapéuticamente seguro, pueden iniciar la curación.

16 Véase la cita de Einstein que presentamos en el **capítulo 12**.

17 Véase «Sentados en el estrado» en *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós, Barcelona, 2007, págs. 441-445.

18 Los lectores interesados en más información sobre la meditación de la montaña, pueden ver el libro *Wherever You Go, There You Are* y la Serie 2 de los CD de práctica guiada de la meditación mindfulness, CD 3.

19 Durante la primera visita del paciente al hospital, se rellena un «formulario de encuentro» para garantizar el pago. Desde la perspectiva de la medicina participativa es importante, tanto por razones éticas como médicas, que se dé un encuentro verdadero en el que el paciente se sienta visto, escuchado y reconocido como persona y que el equipo sanitario, en general, y el médico, en particular, tenga muy en cuenta, siempre que sea posible, sus preocupaciones. Este principio y esta perspectiva son cada vez más frecuentes en la práctica de la medicina, en la medida en que la medicina y la asistencia sanitaria empiezan a reconocer la individualidad única de los seres humanos y el modo en que los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales específicos pueden influir en la decisión del tratamiento y en el grado de integración, participación y compromiso del paciente.

20 En algunos idiomas, como el francés, por ejemplo, no hay diferencia entre estas dos palabras inglesas y ambas se traducen con el mismo término *guérir*.

21 Kabat-Zinn, J. Wheeler, E., Light, T. *et al.* «Influence of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)». *Psychosomatic Medicine*, 1998; 60, págs. 625-632.

22 Con el paso de los años, el doctor Lown acabó recibiendo, en 1985, el premio Nobel de la Paz en nombre de la organización Médicos Internacionales Contra la Guerra Nuclear.

23 Resulta sorprendente que los médicos de atención primaria muestren niveles alarmantes de estrés personal y profesional y que, según algunos estudios, el 60% de ellos experimenten síntomas de *burnout*. Krasner, M.S., Epstein, R.M., y Beckman, H. *et.al.* «Association of an Educacional Program Mindful Communication With Burnout, Empath, and Attitudes Among Primary Care Physicians». JAMA. 2009; 302: págs. 1 284-1 293.

24 Condon, T., Desbordes, G., Miller, W., y DeStephano, D. «Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering», *Psychological Science*, 2013.

25 Goldin, P.R., y Gross, J.J. «Effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder». *Emotion*, 2010; 10, págs. 83-91.

26 Véase, por ejemplo, el reciente trabajo del doctor Bessel van der Kolk en el Trauma Center de Boston.

27 Pensemos, por ejemplo, en el estrés agudo que experimenta una gacela para escapar del león que la persigue en la sabana y que concluye cuando, estando a una distancia segura, vuelve a tranquilizarse. Este tipo de reacción es, en nuestro caso, algo diferente porque, una vez que la amenaza ha desaparecido, podemos seguir pensando en lo que podría haber ocurrido y acabar enloqueciendo. El trauma puede permanecer con nosotros mucho tiempo y, si realmente queremos resolverlo, es necesario prestar cierto tipo de atención.

28 Una expresión que, para subrayar su naturaleza habitualmente automática y relativamente inconsciente, he etiquetado como *reacción*, reservando el término *respuesta* para un curso de acción relativamente más consciente a un reto o amenaza. Llamémosles como les llamemos, sin embargo, la lucha y la huida son fenómenos cerebral y corporalmente muy complejos. Incluyen componentes vitales muy evolucionados, como la percepción, la valoración, la evaluación, el pensamiento y la decisión, aunque, hablando en términos generales, seamos inconscientes de ellos… a menos que, gracias a la aplicación de mindfulness a nuestra experiencia real de lo que está desplegándose en nuestra mente y en nuestro cuerpo, cultivemos la capacidad de prestar una atención detallada instante tras instante. De ese modo, podremos convertir reacciones habituales y sin examinar (muchas de las cuales, que pueden haber sido adquiridas y consolidadas a través de la repetición durante años y hasta décadas y solo recientemente entendidas, resultan inútiles, cuando no tóxicas, en determinadas situaciones) en respuestas adecuadas, diestras y mediadas por mindfulness.

29 Davidson y Begley. *The Emotional Life of Your Brain*, pág. 69.

30 La dopamina, por ejemplo, se ve secretada por el hipotálamo y otras regiones cerebrales y se sabe que desempeña un papel en la atención, el aprendizaje, la retención y el mantenimiento de la información en la memoria operativa y las experiencias placenteras. La serotonina, por su parte, regula el estado de ánimo, el apetito y el sueño y está asociada a sensaciones de bienestar y felicidad y se secreta fundamentalmente en el tracto intestinal.

31 Este también es el caso para el estrés social, que puede resultar muy amenazador. Una de las formas más habituales de amenaza es la que pone en cuestión nuestra identidad social, es decir, la sensación del modo en que los demás nos perciben. La vergüenza, el rechazo de los demás y los pensamientos negativos sobre uno mismo son poderosos desencadenantes de la reacción habitual al estrés y de sus efectos a todos los niveles corporales inferiores. Y aunque, comprensiblemente, nos tomemos esto de una manera muy personal, en modo alguno agota la realidad completa de lo que somos. Este es un tema al que volveremos en la Parte IV.

32 La situación puede ser un poco más complicada que lo que este modelo sugiere porque, en algunas situaciones, las mujeres pueden reaccionar de manera diferente a los hombres. La psicóloga Shelley Taylor, de UCLA, señala que las mujeres tienden, en situaciones amenazantes, a «cuidar y hacer amigos» (buscando apoyo social y cuidando de sus hijos). Los lectores interesados en este punto y en las complejidades de la biología y la psicología del estrés, pueden consultar el libro de Sapolsky, R., *Why Zebras Don't Get Ulcer*. 3ª edición, St. Martin's Griffin, Nueva York, 2004.

33 Véase, por ejemplo, Bashin, M.K., Dusek, J.A., Chang, B.H. *et al.* «Relaxation Rsponse Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways». PloS ONE 8(5): e62817, mayo de 2013. doIO.1371/journal.pone.0062817.

34 Epel E.S., Blackburn, E.H., Lin, J., Dhabjar, F.S. *et al.* «Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress». PNAS, 2004; 101: pág. 17 312-17 315.

35 Recordemos el comentario del investigador de la felicidad Dan Gilbert, que hemos citado en la Introducción, cuando dijo: «Las personas florecen cuando se ven desafiadas y se marchitan cuando se ven amenazadas». Esta es una distinción muy importante.

36 La mayor parte de los datos procedentes de este estudio seguirán analizándose y presentándose en los años venideros. Véase, en este sentido, **http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/shamatha-proyect**.

37 Kahneman, D. *Thinking Fast and Slow*. Nueva York: Farrar, Strauss and Giroux; 2012.

38 Perlman, D.M., Salomons, T.V., Davidson, R.J., y Lutz, A. «Differential Effects on Pain Intensity and Unpleasentness of Two Meditation Practices.» *Emotion*. 2010; 10: págs. 65-71.

39 Lutz, A., McFarlin, D.R., Perlman, D.V., Salomons, T.V., y Davidson, R.J. «Altered Anterior Insula Activation During Anticipation and Experience of Painful Stimuli in Expert Meditators». *Neuroimage*. 2013; 64: págs. 538-546.

40 Kabat-Zinn, J. «An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results». *General Hospital Psychiatry*. 1982; 4: págs. 163-190. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., y Sellers, W. «Four-year Follow-up of a Meditation-based Program for the Self-regulation of Chronic Pain: Treatment Outcomes and Compliance». *Clinical Journal of Pain*. 1986; 2, págs. 159-173.

41 Grant, J.A., Courtemanche, J., Duerden, E.G., Duncan, G.H., Rainville, P., «Cortical Tickness and Pain Sensitivity in Zen Meditators». *Emotion*. 2010; 10, págs. 43-53

42 Zeidan, F., Martucci, K.T., Kraft, R.A., Gordon, N.S., McHaffie, J.G., y Coghill, R.C. «Brain Mechanisms Supporting Modulation of Pain by Mindfulness Meditation». *Journal of Neuroscience*. 2011; 31, págs. 5 540-5 548.

43 Una unidad TENS o electroestimulador nervioso transcutáneo es un dispositivo que se lleva en la cintura y envía débiles señales eléctricas a la piel que atenúan la experiencia del dolor.

44 Véase *La práctica de la atención plena*.

45 Segal, Z.V., Williams, J.M.G., y Teasdale, J.D. *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós, 2015.

46 Williams, N., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Nueva York: Guilford, 2007.

47 Orsillo, S., y Roemer, L. *The Mindful Way Through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*. Berkeley: New Harbinger, 2011. Semple, R. y Lee, J. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxiety Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety*. Oakland:

New Harbinger, 2011.

48 Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., y Petersen, L.G. *et al.* «Effectiveness of a Meditation-based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders». *Am. J. Psychiatry*, 1992; págs. 936-943.

49 Miller, J.J., Fletcher, K., y Kabat-Zinn, J. «Three-Year Follow-Up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders». *General Hospital Psychiatry*, 1995; 17, págs. 192-200.

50 Esta dicotomía de motivos o impulsos se refleja en las pautas de conducta básicas de «aproximación» y «evitación» características de todo organismo vivo, una dicotomía que parece tener su correlato en la simetría funcional de nuestras estructuras cerebrales. Las conductas de aproximación y de evitación parecen estar asociadas a la activación de determinadas regiones de las cortezas prefrontales izquierda y derecha, respectivamente. Y conviene señalar que esta asimetría parece tener que ver con los resultados de la investigación que llevamos a cabo sobre los efectos del REBAP en el entorno empresarial, que nos permitió descubrir un cambio en el punto de ajuste emocional desde una activación de la región derecha a una activación de la región izquierda o, dicho en otras palabras, de la modalidad evitación/aversión a la modalidad aproximación/permiso/aceptación característica de una mayor inteligencia emocional. Con ello no estamos diciendo que «aproximarse» sea siempre sano y que «evitar» siempre sea «insano», especialmente en el caso de que asuman la forma de deseo y odio, porque eso no es así cuando ambos impulsos permanecen en una conciencia sabia, es decir, en una conciencia que sabe diferenciar lo sano de lo insano.

51 Los lectores interesados en la meditación de la montaña pueden echar un vistazo a mi libro *Whenever You Go, There You Are* y al CD de práctica guiada de la meditación de la montaña.

52 A esto se refiere Daniel Goleman con la expresión «secuestro amigdalar», algo que sucede cuando la corteza prefrontal, responsable del funcionamiento ejecutivo, la asunción de perspectivas y la regulación de las emociones, no modula, entre otras cosas, las señales entrantes enviadas por la amígdala cuando detecta una amenaza hacia el organismo, por más que sea imaginaria.

53 Tim Ryan, *A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*. Nueva York: Hay House, 2012; xxii.

54 *Ibíd*, págs. 143-144.

55 Accesible en DVD y CD en **www.betterlisten.com**.

56 Recordemos el estudio de la Universidad de Toronto mencionado en la Introducción centrado en la función de la red narrativa ubicada en la línea media de la corteza prefrontal y el modo en que el entrenamiento REBAP reducía su actividad, al tiempo que aumentaba la actividad neuronal en las áreas laterales. La experiencia de Loretta ilustra perfectamente ese fenómeno de dos modalidades

autorreferenciales distintas que se ven afectadas por el entrenamiento en mindfulness.

57 Las intuiciones de Phil precedieron varias décadas a los estudios científicos que demostraban los efectos positivos que, sobre el cerebro, tiene el programa REBAP.

58 Este es un dominio en el que la terapia cognitiva basada en mindfulness ha hecho profundas contribuciones. Como ya hemos visto, las personas que han experimentado varios episodios de depresión mayor son más proclives a la recaída, aun cuando ya no estén deprimidas, debido a una pauta disregulada de pensamiento y emoción conocida como «rumiación depresiva». Mindfulness nos enseña una nueva forma de relacionarnos con sus pensamientos sin creernos su contenido y viéndolos como meros acontecimientos que se producen en la mente, nubes que vienen y van y en las que no debemos quedarnos atrapados. Véase William L., Teasdale J., Segal, Z., y Kabat-Zinn, J. *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself Chronic Unhappiness*. Nueva York: Guilford, 2007. Esta aproximación también está utilizándose para personas que padecen de ansiedad generalizada, ataques de pánico y otros trastornos emocionales opresivos.

59 En la actualidad, hay un movimiento creciente interesado en llevar mindfulness a la educación primaria e incluirlo también en el currículo universitario.

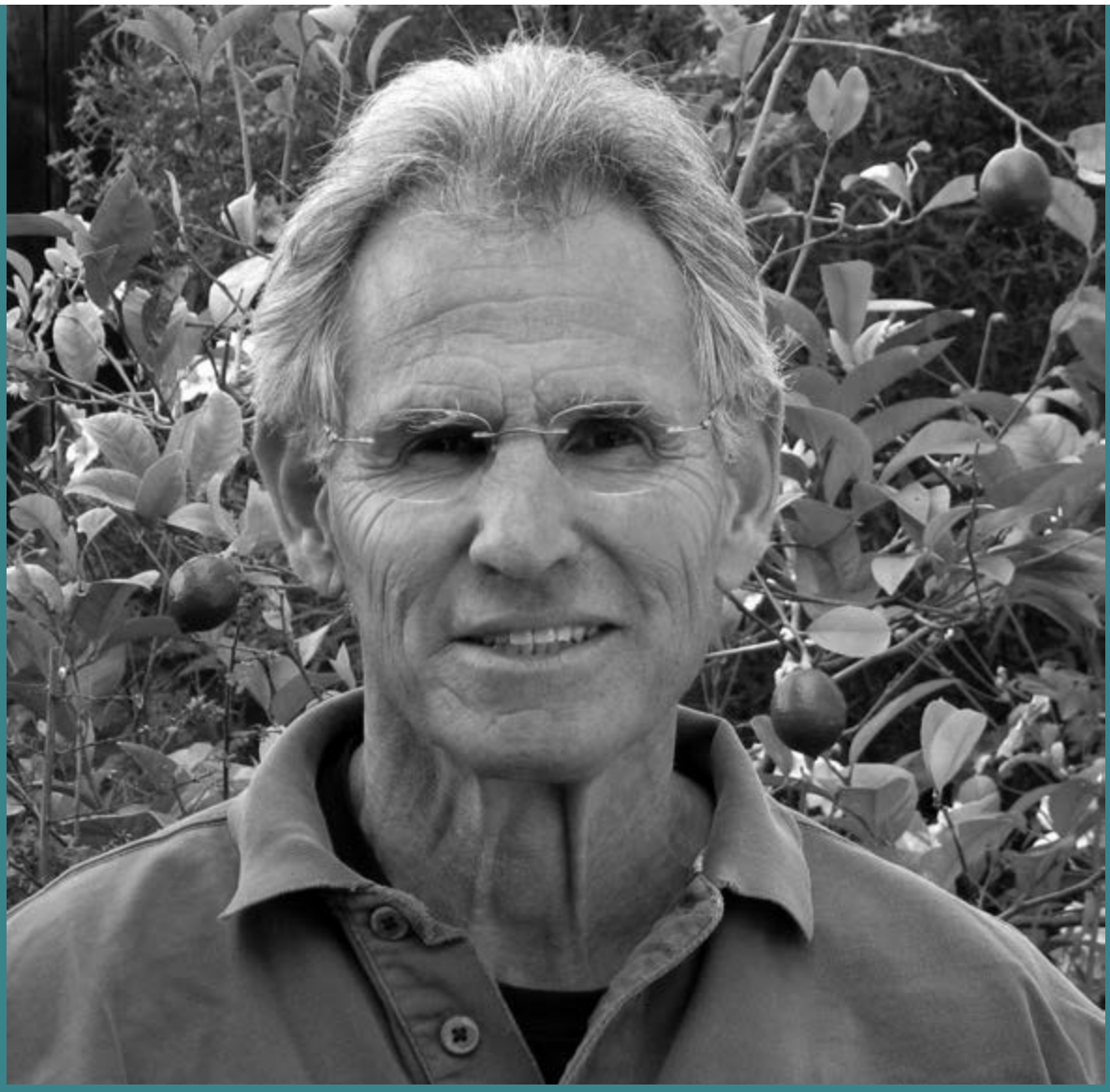
60 Jim me entrevistó a mí y a varios colegas médicos que se dedican a la enseñanza de mindfulness para el número inaugural de una nueva revista titulada *The Medical Round Table*. Dalen J; Kabat-Zinn, J; Krasner, M. y Sibinga E. «Guidance Clinicians Can Give their Patients for Identifying and Reducing Stress». *The Medical Round Table* 2012, 1: págs. 7-16.

La obra maestra del mindfulness, la meditación y la sanación revisada y actualizada

El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar la salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (REBAP o MBSR) de Jon Kabat-Zinn y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corpomentales médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas y su integración en nuestra vida cotidiana puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, reducir la ansiedad y mejorar la calidad global de nuestra vida y nuestras relaciones.

«¡Todo el mundo debería leer este libro!».
RICHARD DAVIDSON
Autor de *El poder curativo de la meditación*

Jon Kabat-Zinn es fundador y director de la Stress Reduction Clinic y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la Universidad de Massachusets. Asimismo es profesor emérito de medicina en la misma Universidad. Es autor de numerosos libros, la mayoría publicados en Kairós.



Psicología

Ilustración cubierta: Alkestida

www.editorialkairos.com
www.facebook.com/editorialkairos