

Jon Kabat-Zinn

# VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS

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

Prefacio de Thich Nhat Hanh

Prólogo de Joan Borysenko

K

*digitalizado por Crisol59*



Foto: Priscilla Harmel

«Con una prosa amena e iluminadora, Kabat-Zinn explica primero cómo desarrollar un programa de meditación, y en capítulos posteriores aplica su plan a las principales fuentes de estrés. Una admirable sección intermedia reúne clara evidencia científica y anecdótica relativa al estado mental y al estado físico. Y, a la vez que subraya el potencial curativo de la meditación, sugiere que la disciplina sirva, no como un medio sino como un fin.»

*Publishers Weekly*

«Las divisiones entre el cuerpo, la mente y el espíritu no son absolutas, y los tramos más elevados de la conciencia humana pueden sanar los más bajos. Este libro muestra cómo lograrlo. Es un parangón de sencillez, lleno de instrucciones cuidadosas para lograr nuestro más alto potencial. No es una experiencia de lectura, sino de sanación. Refleja una gran percepción por parte de alguien que ha vivido lo que escribe.»

LARRY DOSSEY  
autor de *Tiempo, espacio y medicina*

«Un excelente manual práctico, no sólo para la meditación de la atención plena y la sanación, sino para lograr la elusiva meta de integrar la práctica espiritual en la vida cotidiana.»

JOSEPH GOLDSTEIN  
autor de *Vipassana*

«Una estupenda guía para aquellos de nosotros que elegimos la vida y la sanación.»

BERNIE SIEGEL  
autor de *Amor, medicina milagrosa*

«Un libro que debería formar parte del entrenamiento de todos aquellos que trabajan con las personas que sufren y padecen crisis, desde médicos hasta trabajadores sociales.»

STEPHEN LEVINE  
autor de *Sanar en la vida y en la muerte*

«Jon Kabat-Zinn es un maestro sin igual de métodos para calmar y aclarar la mente. Vivir con plenitud las crisis es una guía muy amena y sumamente práctica para vivir con inteligencia emocional.»

DANIEL GOLEMAN  
autor de *Inteligencia emocional*

ISBN: 978-84-7245-567-2



9 788472 455672

Ensayo



**Título original: FULL CATASTROPHE LIVING**

© 1990 by Jon Kabat-Zinn

All rights reserved. Published by arrangement with Delacorte Press, an imprint of The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York, U.S.A.

© de la edición en español:

2003 by Editorial Kairós, S.A.

Cubierta: Katrien van Steen

Primera edición: Mayo 2004

Segunda edición: Mayo 2006

Tercera edición: Enero 2009

ISBN-10: 84-7245-567-X

ISBN-13: 978-84-7245-567-2

Depósito legal: B-51.211/2008

Fotocomposición: Grafime. Mallorca 1. 08014 Barcelona

Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls. Verdaguer, 1. 08786 Capellades

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](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.





# SUMARIO

<i>Prefacio de Thich Nhat Hanh</i> .....	11
<i>Prólogo de Joan Borysenko</i> .....	13
<i>Agradecimientos</i> .....	17
Introducción a la edición del 15º aniversario .....	23
Estrés, dolor y enfermedad: afrontar la catástrofe .....	31
 <b>PARTE I:</b>	
<b>Práctica de la atención plena: prestar atención</b> .....	47
1. Sólo tenemos momentos para vivir .....	49
2. Fundamentos de la práctica de la atención plena: actitud y compromiso .....	65
3. El poder de la respiración, una inesperada aliada en el proceso de sanación .....	83
4. Meditación sentada: alimentar el ámbito del ser .....	97
5. Estar en nuestro cuerpo: técnica de la exploración corporal ..	115
6. Cultivar la fortaleza, el equilibrio y la flexibilidad: el <i>yoga es</i> meditación .....	135
7. Meditar caminando .....	157
8. Un día de atención plena .....	165
9. Hacer de verdad lo que estamos haciendo: atención plena en el día a día .....	177
10. Empezar con la práctica .....	185
 <b>PARTE II:</b>	
<b>El paradigma: nueva forma de pensar en la salud y la enfermedad</b> .....	191
11. Introducción al paradigma .....	187
12. Atisbos de integración, ilusiones de desvinculación .....	193
13. Sobre la sanación .....	215
14. Médicos, pacientes y personas: caminar hacia una perspectiva unificada de la salud y la enfermedad .....	233

15. Mente y cuerpo: las creencias, las ideas y las emociones pueden causar daños o sanar .....	249
16. Vinculación .....	271
<b>PARTE III:</b>	
<b>Estrés .....</b>	285
17. Estrés .....	287
18. Cambio: una parte integral de la vida .....	295
19. Atascados en la reactividad al estrés .....	303
20. Responder al estrés en vez de reaccionar de forma automática .....	321
<b>PARTE IV:</b>	
<b>Aplicaciones: aceptar la catástrofe total .....</b>	331
21. Trabajar con los síntomas: escuchar nuestro cuerpo .....	333
22. Trabajar con el dolor físico: no somos nuestro dolor .....	341
23. Más sobre el dolor .....	359
24. Trabajar con el dolor emocional: no somos nuestro sufriimiento, pero podemos hacer mucho por sanarlo .....	379
25. Trabajar con el temor, el pánico y la ansiedad .....	393
26. El tiempo y el estrés producido por el tiempo .....	411
27. El sueño y el estrés causado por el sueño .....	425
28. El estrés producido por la gente .....	433
29. El estrés producido por nuestros diferentes papeles .....	447
30. El estrés producido por el trabajo .....	453
31. El estrés producido por la alimentación .....	465
32. El estrés producido por el mundo .....	481
<b>PARTE V:</b>	
<b>La vía de la conciencia .....</b>	493
33. Nuevos comienzos .....	495
34. Cómo mantener la práctica formal .....	503
35. Cómo mantener la práctica informal .....	511
36. La vía de la conciencia .....	515
Apéndice: .....	521
Diarios de la práctica de la atención plena .....	522
Bibliografía .....	527
Índice .....	535
Sobre el autor .....	547
Información sobre materiales y programas REBAP .....	549

VIVIR  
CON PLENITUD  
LAS CRISIS



# PREFACIO

Este libro, tan práctico y fácil de leer, servirá de ayuda en muchos casos. Estoy seguro de que mucha gente obtendrá beneficios de él. A medida que lo vayáis leyendo, os iréis dando cuenta de que la meditación es algo intrínsecamente relacionado con nuestra vida diaria. El libro puede ser descrito como la puerta que se abre al *Dharma* (desde el lado del mundo) y al mundo (desde el lado del *Dharma*). Cuando el *Dharma* se hace cargo real de los problemas de la vida, se trata de auténtico *Dharma*. Y esto es lo que más me gusta del libro. Agradezco al autor que lo haya escrito.

THICH NHAT HANH  
Plum Village, Francia  
*Octubre de 1989*



# PRÓLOGO

Recuerdo todavía cuando entré en la gran sala de conferencias del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en el invierno de 1981. Había unas treinta personas, entre jóvenes y adultos, sentadas en círculo. Había una gran expectación, una atmósfera cargada de electricidad, entre la gente del grupo reunida por sexta vez durante la serie de ocho sesiones sobre la reducción del estrés y sobre la relajación llevadas a cabo por el doctor Jon Kabat-Zinn. Rostros con las huellas de dolores y estrés crónicos—ceños fruncidos, mandíbulas apretadas, ojos preocupados—comenzaban a suavizarse y a cambiar. Recuerdo a un señor en particular, de unos cincuenta años, cuyo rostro delataba el tipo de admiración y curiosidad que tanto nos enterneció en los niños. El delicioso entusiasmo de este hombre me decidió. Aunque yo había venido con un colega, el doctor Ilan Kutz, como “observadora”, me invadieron unas enormes ganas de convertirme en una participante más de los acontecimientos de aquella mañana.

Al poco rato, todos estábamos entregados a la meditación, cada vez más conscientes de la exquisita interacción de sutiles energías creadoras de sensaciones de tensión, dolor, placer y de una miríada de otras sensaciones tanto físicas como emocionales. Con una consumada habilidad, Jon nos sacó de la tendencia de nuestras mentes a asirse al pasado y al futuro y nos condujo al momento. Fuimos invitados a ser testigos del siempre cambiante flujo de nuestra experiencia interior, en lugar de dejarnos arrastrar por las corrientes de nuestras mentes. Como experimentadores y observadores de la vida en vez de víctimas de ésta, empezamos a sentir una fuerza radical en esta, al parecer sencilla, práctica denominada atención plena.

Cuando abrimos los ojos, me encontraba totalmente relajada y absolutamente sorprendida de que ¡hubiesen transcurrido tres cuartos de hora! Aunque llevaba meditando desde hacía más de diez años, veinte minutos de meditación matinal en casa con frecuencia me parecían mucho tiempo.

Sin embargo, esta sala de meditadores novatos –muchos de los cuales eran pacientes con enfermedades crónicas que tenían incluso dificultades para permanecer sentados y quietos– había acordado hacer cuarenta y cinco minutos de práctica diaria en casa, y a las pocas semanas muchas de esas personas informaban de los extraordinarios cambios positivos que estaban experimentando en su relación con sus cuerpos y mentes, así como con otras personas.

Cuando el grupo comenzó a hacer preguntas y a compartir las experiencias de su semana de prácticas, Jon respondió con una deliciosa y seria mezcla de ciencia y sabiduría, enraizada en su propia y extendida práctica de la meditación, así como de su refrescante sentido común. Estaba claro que el compromiso del grupo con la práctica de ejercicios de meditación era un reflejo del propio compromiso de Jon. Nos encontrábamos frente a un hombre que tenía muy claros sus objetivos y que emanaba una especie de confiada fortaleza que invitaba a la gente a realizar un máximo esfuerzo por su propio bien. Pensé que era un hombre poco amigo de dar rodeos a las cosas. Al leer esta obra y experimentar la suave fuerza de sus páginas, lo más probable es que lleguéis a la misma conclusión. Jon pide a sus lectores el mismo compromiso con la concienciación y aceptación de sí mismos que el que solicita de las personas que acuden a sus conferencias. Lo que hace de él ser tan eficiente como maestro es que exige a los demás lo mismo que se exige a sí mismo.

Ilan Kutz y yo habíamos conocido al doctor Kabat-Zinn porque ambos estábamos interesados en la medicina de la mente y del cuerpo y en la práctica de la meditación. En aquella época, el doctor Kutz y yo éramos miembros del personal del Departamento de Medicina Conductual en el Hospital Beth Israel, de Boston, que dirigía el doctor Herbert Benson y donde nos dedicábamos a la investigación y a la práctica clínica. El doctor Kabat-Zinn había venido a dirigir un seminario sobre los resultados que había obtenido utilizando adiestramiento en la meditación de atención plena con grupos de pacientes médicos; nos invitó a visitar su clínica y a compartir sus experiencias y recursos para ayudarnos a iniciar un esfuerzo parecido. Su programa se convirtió en inspiración y modelo para la clínica mental y corporal que poco después establecimos en el Beth Israel.

Partiendo de antiguas tradiciones de sanación y de investigación sobre sí mismo, Jon enseña meditación y *hatha yoga* como parte de un conjunto general que con frecuencia se pierde al dirigirnos sólo a los efectos fisiológicos e incluso psicológicos de las prácticas. La realidad es que Jon es un maestro de la integración, un concepto espiritual cuya sensatez ha sido recientemente recogida en estudios médicos y psicológicos que se dirigen de

forma persuasiva al poder sanatorio de la que Jon habla en la segunda parte de esta obra. ¿Quién de entre nosotros, en el fondo de nuestro corazón, desconoce que esos momentos, en que nos encontramos profundamente unidos a otra persona, a la naturaleza o a la callada tranquilidad de nuestro propio ser, no son profundamente sanatorios? Para quienes deseen encontrar la integración, este libro tendrá un enorme valor, y, como Jon tan hábilmente nos recuerda, la búsqueda hasta encontrarla no será larga. La integración se encuentra tan cercana como la próxima inspiración de aire, como el siguiente momento del que queremos tener conciencia plena.

Las enseñanzas de Jon acerca de la atención plena permanecen fieles a las raíces de la venerable tradición que comenzó a expandirse hará unos 2.500 años. Entonces, al igual que ahora, la gente tenía que enfrentarse a los sufrimientos asociados con la enfermedad, la vejez, la pobreza, la muerte y la inevitabilidad de cambiar, cuyos inevitables zarcillos se asen a los edificios que tan cuidadosamente forjamos y los vuelven a convertir en polvo. Entonces, al igual que ahora, la gente buscaba ayuda para vivir lo que Jon denomina «catástrofe total» de la vida. La atención plena es más que una práctica meditativa que pueda producir profundos beneficios tanto médicos como psicológicos. Consiste también en una forma de vida que revela la suave y amorosa integración que yace en el mismo corazón de nuestro ser incluso en épocas de grandes insatisfacciones y dolores. El éxito de este programa proviene, en parte, del sistema único de Jon para sintetizar Oriente y Occidente –meditación y *yoga* con ciencia y corriente dominante de la medicina– y, en parte también, de su don para convertir la meditación y la ciencia en algo emocionante y de clarísima importancia para nuestra salud y la calidad de nuestras vidas. Me alegro de que Jon haya escrito ahora esta profunda obra sobre su clínica, porque nos proporciona profundos principios y prácticas sanatorias que no podían ser más oportunos en este estresado mundo de nuestros días.

JOAN BORYSENKO

Presidenta de Mind/Body Health Sciences, Inc.,  
autora de *Minding the Body, Mending the Mind*  
y de *Guilt is the Teacher, Love is the Lesson*.



## AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas que han contribuido de forma directa o indirecta en este libro. Sin la fe y el apoyo de Tom Winters, Hugh Fulmer y John Monahan, la clínica del estrés no hubiese existido nunca. James E. Dalen, jefe de medicina en el UMMC hasta 1988 y ahora decano del Colegio de Medicina de la Universidad de Arizona, ha sido uno de los primeros y más tenaces apoyos. Estoy profundamente agradecido a Judith K. Ockene, directora del Departamento de Prevención y Medicina Conductual de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, por el apoyo que lleva prestándome y por no dejar de animarme durante todo el tiempo que duró la redacción de este libro. Su cordial entusiasmo y su generosidad son cualidades que pocas veces se dan en personas con posiciones preeminentes. La doctora Ockene cree no sólo en la importancia de animar a sus colegas a que utilicen la imaginación, la intuición y la creatividad en sus trabajos, sino que, además, proporciona el espacio físico necesario para que así puedan hacerlo.

Quisiera también dar las gracias a los más de quinientos médicos del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y de la Gran Comunidad de Nueva Inglaterra que han enviado durante los últimos diez años a sus pacientes a la clínica de reducción de estrés. Su fe en ella y, por encima de todo, en la capacidad de sus pacientes para mejorar, cambiar y, en último lugar, influir en el curso de su salud, como complemento a sus tratamientos médicos, confiere un carácter esencial a los esfuerzos que realizamos por contribuir a que nuestros pacientes movilicen sus recursos internos para la sanación.

Un buen número de personas ha leído este libro en su totalidad o en parte en diferentes etapas de su confección y me proporcionaron su sabios consejos editoriales, sus críticas constructivas y sus sugerencias prácticas. Sus sinceras opiniones me ayudaron a investigar con más profundidad y a preguntarme qué era lo que de verdad quería transmitir. Myla Kabat-Zinn

me ayudó mucho señalándome los excesos y las faltas de claridad y aconsejándome acerca de qué va bien poner en letras de imprenta y qué no. Saki Santorelli, director adjunto de la clínica, me dio numerosas sugerencias de utilidad, así como muchos ánimos. Dado que hemos compartido a diario este trabajo durante los últimos siete años, Saki ha podido señalar en qué lugares retrataba yo con exactitud el espíritu de la clínica y en qué otros lo desvirtuaba o olvidaba puntos clave. Sarah Doering, David Breakstone y Canan Avunduk, también leyeron y sometieron todo el manuscrito a su crítica en diferentes instancias y me proporcionaron sugerencias de importancia, perspicaces puntos de vista y consejos editoriales que mejoraron sobremodo el resultado final de la obra.

Larry Rosenberg, Phil Hunt, John Miller, Jean Kristeller, Linda Peterson, Ann Massion, Judith K. Ockene, James Hebert, Joel Weinberger, Erik Kolvig, Tony Schwartz y Alan Shapiro, leyeron y revisaron asimismo diferentes partes del texto o capítulos enteros y me ofrecieron importantes puntos de vista y sugerencias. En los comienzos, Frank Urbanowski, Ray Montgomery y Daniel Goleman me ayudaron mucho dándome consejos sobre el propósito del libro y con su entusiasmo en el proyecto.

Bob Miller, mi editor, creyó en el libro desde el momento en que leyó, por primera vez, acerca de la atención plena y la clínica para el estrés. Con gran claridad, habilidad y una aguda perspectiva editorial, actuó como guía del libro hasta que éste estuvo totalmente acabado, convirtiendo todo este proceso en un placer y una aventura. Le estoy profundamente agradecido por su amabilidad, gentileza y predisposición a dejarme participar en la toma de decisiones en todos los niveles.

También deseo dar las gracias a mis maestros oficiales y oficiosos por ser quienes son y por los numerosos dones que me han conferido. A algunos de ellos solamente les conozco en la distancia o a través de sus escritos; a muchos les considero mis mejores amigos. Y, por encima de todo, doy las gracias a mis profesores en convivencia –Myla, mi compañera del alma, y mis hijos Will, Naushon y Serena–, que reflejan a diario las enseñanzas de la conciencia del día a día en su cariño y en la luminosidad de sus seres, y que continuamente me retan a ser mejor, es decir, a mostrarme más relajado y cuidadoso. Durante mucho tiempo se han mostrado pacientes y generosos conmigo, haciéndome un hueco en sus vidas para que pudiese trabajar en este proyecto y han tenido que soportar interminables conversaciones sobre el libro, así como largos períodos en que mi atención para ellos brillaba por su ausencia.

Quiero también dar las gracias a los primeros maestros de mi vida, mis padres Sally y Elvin Kabat. Ellos me dieron y siguen dándome más de lo

que se imaginan, y más de lo que yo podré expresar alguna vez con palabras. En los años que llevamos juntos, hemos sido bendecidos por una gran cantidad de amor y cariño mutuos preñados de alegría. Junto a mis hermanos Geoffrey y David, y sus respectivas familias, seguimos explorando lo que significa constituir una familia, compartiendo los complejos y a veces difíciles lazos del pasado y del presente y maravillándonos de ellos. Los miembros de mi familia política, Roslyn y Howard Zinn, también son maestros y amigos que me han ayudado con su cariñoso apoyo. Asimismo, me siento sumamente agradecido a mi hermano en *Dharma* Larry Rosenberg por su amistad, por cariño y por sus muchas y amables enseñanzas durante nuestras aventuras compartidas en la meditación y en la vida a lo largo de los últimos veinticinco años.

Me encuentro también en deuda con muchos otros maestros: el fallecido Alfred Satterhwaite, de Haverford College, quien me enseñó a amar la escritura; Salvador Luria, Victor Weiskopf y Huston Smith, de los días del MIT y de mucho después, que me enseñaron a amar la ciencia y la importancia de aceptar la responsabilidad de sus implicaciones tanto sociales como filosóficas y espirituales; Philip Kapleau, por *Los tres pilares del zen* y por venir al MIT a dirigir retiros de meditación para científicos, en los que, al menos, logró influir en uno de ellos; John Lauder, un genio de la enseñanza del *yoga*, por sus maravillosas y subestimadas clases en los sótanos de la iglesia de Harvard Square hace más de veinte años; Ram Dass y la Lama Foundation, por la misteriosa caja de cartón llena de cosas maravillosas para explorar, entre las que se incluía el *Be Here Now*, que un día alguien me dio en el desierto de Nuevo México; swami Chinmayananda, por su maravillosa energía y su amor por la Bhagavad-gita; J. Krishnamurti, por su inflexible integridad y por su insistencia en la necesidad de que uno trace su propio rumbo espiritual y no el de otros; Suzuki Roshi, por su mente de principiante; Seung Sahn, maestro Zen, quien, como dice Stephen Mitchel en la dedicatoria a su libro de poemas sagrados *The Enlightened Heart*, también me enseñó todo lo que no sé; Quan Ja Nim, quien me mostró la vía de la espada de la mente; Thich Nhat Hanh, por su amabilidad, por su inquebrantable compromiso en sanar las profundas heridas psíquicas de la guerra de Vietnam, así como aquellas que sufrimos por el mero hecho de estar vivos, por el título del capítulo 8 –procedente de *The Miracle of Mindfulness*– y por sus amables enseñanzas sobre la atención plena y el sosiego; Corrado Pensa, por la claridad de su visión sobre la práctica de la meditación; Jack Kornfield (que me hizo comer pasas enseñándome a hacerlo poniendo en ello por primera vez toda mi atención, de la misma manera que aquel viejo del cuento dio al niño las tres habichuelas que se

convirtieron en una planta), Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Christopher Titmus y Christina Feldman (de quien aprendí por primera vez el valor de la diferencia entre reaccionar y responder), maestros en la Insight Meditation Society, todos los cuales me han concedido refugio periódico y guía durante los últimos quince años y han constituido un resplandeciente ejemplo en su profundo compromiso en la práctica y en la generosidad de sus corazones; Ken Pelletier, por sus esfuerzos pioneros por aunar los campos de la ciencia, la medicina y la meditación; Roger Walsh, por su brillante articulación del nuevo paradigma en las ciencias de la conducta y por sus igualmente brillantes esfuerzos en dar a conocer la urgencia de nuestro dilema ecológico y nuestra necesidad de superar nuestra precoz inteligencia para el bien de la supervivencia de nuestro planeta; Ken Wilber, por la joya de *La conciencia sin fronteras* y por sus vastos conocimientos y penetrante inteligencia; Dan Brown, por sus esfuerzos en aunar ciencia y meditación y por aconsejarme sobre la manera de comenzar los estudios de resultados de la clínica; Robert Bly, extraordinario poeta-chamán-hombre delirante por su sabiduría y ejemplo de lo que significa ser un hombre, y lo que se necesita para ello en esta época, cuyo cariño y amabilidad me han emocionado profundamente; Dean Ornish, por su creencia en la reversibilidad de las enfermedades coronarias a través del cambio de estilo de vida y por sus obstinados esfuerzos en demostrar de forma científica que era verdad; y Joan Borysenko, por su firme voluntad en hacer crecer lo que sea, por enfrentarse y superar el dolor si eso es lo que hay que hacer, por lo penetrante de su inteligencia y por la amabilidad de su corazón.

Agradezco asimismo el cálido apoyo universitario de un gran número de personas, algunas de ellas ya fallecidas, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts: Michael Weiss, JoAnn Scott, Leigh Emery, Sylvia Spencer, Karen Pye, John Agasian, Bill Stickley, Sarah Jane Williams, John Nespoli, Keith Waterbrook, Joseph Alpert, Robert Burney, Leslie Lipworth, William Sellers, Ira Ockene, James Rippe, Jim Michaels, Thomas Edwards, Debbie Hannah, Nilima Patwardhen, H. Brownell Wheeler, John Paraskos, Jeffrey Bernhard, Richard Irwin, Cindy French, Fred Curley, Steven Baker, Elizabeth Kabachenski, Caroline Apple, Joan Goyette, Thea Ashkenaze, Doreen Kupstas y Pat Walsh. Todos ellos han contribuido de diversas maneras al trabajo de la clínica para el estrés a lo largo de los años. También estoy en deuda con Beth Maynard por el delicado trabajo artístico realizado para el libro; con Annie Skillings por su inagotable y amable ayuda en los análisis de datos de nuestros numerosos estudios; y con un generoso y anónimo donante por su importante aportación económica para apoyar nuestros esfuerzos de investigación en la clínica.

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todos mis colegas de la clínica de reducción de estrés, tanto a los que colaboraron conmigo en el pasado como a los que siguen haciéndolo ahora: Peggy Roggenbuck-Gillespie, Larry Rosenberg y Trudy Goodman, quienes estuvieron llevando a cabo el programa durante los primeros días; Brian Tucker, primer secretario de la clínica; Norma Rosiello, corazón, alma y voz de la clínica, que llegó como paciente para curar su dolor y que, una vez terminado el programa, se buscó tiempo libre para combinar su trabajo de peluquera con su colaboración en la clínica y que desde hace seis años trabaja aquí a tiempo completo, mecanografiando, procesando palabras y predicando el futuro como una auténtica maga; Kathy Brady, que también nos llegó como paciente, empezó a realizar trabajos voluntarios y se hizo un lugar en la clínica gracias a su amable corazón, su solicitud y sus dotes organizativas que puso al servicio tanto de los pacientes como del personal; Saki Santorelli, mi amigo íntimo y colega, quien de forma altruista asumió más cantidad de trabajo para que yo pudiera dedicarme a escribir, y cuyo interés y compasión por los pacientes y por el personal son incommensurables y solamente comparables con su arte como profesor; Elena Rosenbaum, cuyo inmenso corazón está siempre a disposición de sus pacientes, y Kacey Carmichael, que adora su trabajo y pone en éste todo su ser. Todos los mencionados me han sido de enorme ayuda y han compartido conmigo sus conocimientos y preocupaciones mientras yo me dedicaba a este proyecto. Me siento muy agradecido por la forma en que conseguimos trabajar al unísono como si fuéramos una familia, meditando antes de las reuniones y haciendo que nuestro trabajo sea, por encima de cualquier otro tipo de consideración, una expresión de la meditación en acción.

Y para acabar, quiero dar las gracias a todas las personas que en la clínica han compartido sus historias con nosotros y han permitido que aparezcan en esta obra. Lo hicieron con la esperanza virtualmente unánime de que sus experiencias personales con la práctica de la meditación puedan inspirar a otros que sufren los mismos problemas y les ayuden a encontrar paz y alivio en sus vidas.



# INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN DEL DÉCIMOQUINTO ANIVERSARIO

Han pasado quince años desde la publicación de este libro, y quiero aprovechar la oportunidad para expresar mi agradecimiento a Dell y Ramdon House por reimprimirlo en este nuevo formato. Mis esperanzas e intenciones iniciales no han cambiado durante estos años. Al contrario, se han robustecido. Por el hecho de que trate sobre la intimidad con el momento presente, la práctica de la atención plena no es prisionera del tiempo. Por esta única razón, su aplicabilidad a la condición humana y al rico potencial de nuestras mentes y cuerpos a la hora de enfrentarse al estrés, el dolor y la enfermedad con la profunda sabiduría de que somos capaces como seres humanos, hace casi imposible que disminuya su importancia con el transcurso del tiempo.

Sin embargo, si nos transportamos a 1990, cuando este libro apareció por primera vez, notamos que el mundo ha cambiado tremadamente desde entonces, de forma impensable, quizás más que en cualquier época anterior en tan corto espacio de tiempo. Tan sólo observemos el ordenador portátil, los teléfonos móviles, Internet...; el impacto de la revolución digital está prácticamente en todo lo que nos rodea, y la aceleración del ritmo de vida y el nuevo estilo de vida que envuelve los 7 días de la semana y las 24 horas del día (7/24), sin mencionar la inmensidad del cambio social, económico y político que se ha producido de forma global durante este periodo. La velocidad con la que las cosas cambian en la actualidad es probable que siga, y sus efectos serán más sentidos e inevitables. Se puede decir que la revolución de la ciencia y la tecnología, y su influencia en como vivimos nuestras vidas, está apenas empezando. Con certeza, el estrés de adaptación a estos cambios añadido a todo lo demás continuará creciendo en las próximas décadas.

Mi objetivo original al escribir este libro fue que sirviera de equilibra-

dor efectivo ante las múltiples formas por las que nos vemos succionados y que nos llevan a perder de vista aquello que es más importante. Tendemos a quedarnos atrapados en la urgencia de todo lo que hemos de realizar, atrapados en nuestras cabezas y en aquello que creemos es importante, resultándonos muy fácil caer en un estado de tensión crónica y ansiedad que continuamente provocan que nuestra vida se mueva en un estado de “piloto automático”. Este tipo de estrés se incrementa cuando nos vemos afectados por una enfermedad seria, un dolor o una enfermedad crónicos.

La forma de ser que en este libro se describe, que surge naturalmente al cultivar y practicar la atención plena, puede servir de entrada a una manera profunda de conocernos mejor a nosotros mismos, y movilizar los recursos internos que ya poseemos, sin importar nuestra situación y condición: para aprender, para crecer, para sanar, y para la transformación en todos los aspectos de la vida, empezando dondequiera que nos encontramos, sin importar dónde y cómo.

Dados los cambios que hemos experimentado a lo largo los últimos quince años y aquellos que sin lugar a duda tendremos que afrontar en el futuro, la atención plena es ahora más relevante que nunca, como equilibradora efectiva y segura que garantice y fortalezca nuestra salud y bienestar, y quizás nuestra propia cordura.

Aun siendo una bendición la “conectividad 7/24” que nos permite estar en contacto con cualquiera, en cualquier lugar, todo el tiempo, quizás no temos, con cierta ironía, que resulta más difícil que nunca estar conectados con nosotros mismos. Además, quizás sintamos que contamos con menos tiempo para esto, aun a pesar de tener las mismas veinticuatro horas al día que cualquier otra persona. Lo que ocurre es que llenamos todas esas horas con tanto “hacer”, que apenas si tenemos tiempo para “ser”, o incluso para “respirar”.

El primer capítulo de este libro se titula Sólo tenemos momentos para vivir. Esto aún es verdad, y seguirá siendo verdad para todos nosotros. Pero, aun así, la mayoría del tiempo estamos desconectados de la riqueza del momento presente, y del hecho de que viviendo el momento, nuestro único momento, con mayor conciencia, se da forma al momento que le sigue; y si podemos mantenerlo así, esto dará forma a nuestro futuro y a la calidad de nuestras vidas y relaciones bajo maneras que normalmente nunca apreciamos. La única posibilidad con la que podemos influir en el futuro es siendo dueños del presente, tal y como éste es. Entonces quizás encontraremos formas de vivir la vida, que es nuestra, con el fin de vivir.

Otro objetivo al escribir este libro fue conseguir que la atención plena y la meditación fueran entendidas claramente y con sentido común por cual-

quier persona, ya que todos poseemos un cuerpo y una mente, y sufrimos de forma inevitable uno u otro aspecto de la condición humana. A todos nos afecta la vejez, la enfermedad y la muerte. La pregunta auténtica, y la aventura auténtica, es: ¿cómo vivir nuestra vida cuando tenemos la oportunidad? Y: ¿cómo trabajar con aquello que aparece en nuestro camino que es saludable, que nos nutre profundamente, y que nos permite usar la totalidad del abanico de nuestra experiencia, lo bueno, lo malo y lo feo, la total catástrofe de Zorba? ¿Somos capaces de sentir alegría y satisfacción al igual que sufrimiento?, ¿de estar en nuestra casa, en nuestra propia piel, en el remolino? ¿Y qué decir acerca de saborear la calma del bienestar, e incluso de la felicidad genuina? Miles de personas han encontrado que el camino descrito aquí les ha ayudado a trabajar con su propia versión de la crisis total, médica o de otro tipo. Muchos se han comunicado conmigo personalmente para decirme que la práctica de la atención plena: «salvó mi vida» o «me devolvió a mí mismo».

Nunca me canso de oír esto, y nunca lo doy por sentado. Para mí es una confirmación de que los humanos somos seres milagrosos, y de lo creativos e imaginativos que somos cuando nutrimos lo más profundo y mejor que hay en nosotros con afecto, autocompasión y paciencia. Está claro que todos vamos en el mismo barco. La atención plena no es simplemente una buena idea o una filosofía bonita; es algo que hemos de incorporar momento a momento en nosotros mismos, si es que queremos que nos sea de algún valor. Y esto requiere práctica por parte de aquellos a quienes nos importa.

Se han producido muchos cambios y en muchos frentes desde que este libro apareció por primera vez. Por ejemplo, la Clínica de Reducción del Estrés que aquí se describe sigue adelante, ahora bajo la dirección de mi amigo y colega de muchos años el doctor Saki Santorelli, y sigue prosperando gracias en gran medida a su fenomenal liderazgo en unos tiempos difíciles en el campo de la medicina. En septiembre de 2004, la clínica cumplió su 25 aniversario de trabajo continuado. Más de 16.000 pacientes han completado el programa de ocho semanas. Los instructores y el resto del personal han destacado en su vocación por presentar de manera efectiva la práctica de la atención plena, la calidad de su trabajo, y los profundos efectos que logran en las personas que participan el programa, ayudándoles a conocerse mejor y a crecer más profundamente en ellos mismos dentro de sus posibilidades. Tanto mis colegas como yo sentimos un profundo agradocimiento por todos los instructores REBAP y empleados que contribuyeron al éxito del Center for Mindfulness (CFM) en el transcurso de los años.

Durante los últimos quince años, el trabajo descrito en este libro se ha extendido a hospitales, centros médicos y clínicas alrededor del mundo, gracias en parte al canal cultural de la televisión pública de Estados Unidos (PBS) que en 1993 presentó en repetidas ocasiones el especial «La curación y la mente, con Bill Moyers», y también a nuestra aparición en muchos otros programas de televisión y artículos de prensa. Este trabajo es conocido ahora como MBSR (en español, Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena, o REBAP). Desde 1995, la Clínica de Reducción del Estrés está al abrigo del CFM (Centro para la Atención Plena en Medicina, Cuidados de Salud y Sociedad del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts). Además de nuestro trabajo con pacientes clínicos, el CFM ofrece programas en colegios y empresas, y varios programas de formación para profesionales de la salud interesados en enseñar este método. El CFM también contiene programas continuados de investigación propios.

De 1992 a 1999 mantuvimos una clínica REBAP gratuita que ofrecía sus servicios en los barrios pobres de Worcester. Todos los servicios eran gratuitos, incluyendo el cuidado de los niños y el transporte, las clases se impartían en español e inglés. Esta clínica y los cientos de pacientes a los que atendió demostraron la universalidad de REBAP y su adaptabilidad en ambientes multiculturales. También dirigimos un programa de cuatro años destinado a presos y al personal de prisiones del Massachusetts Department of Corrections, demostrando la capacidad del método REBAP a la hora de ayudar a gran número de encarcelados a reducir sus niveles de hostilidad y estrés. Uno de nuestros colegas preparó en la práctica de la atención plena a dos de los equipos de baloncesto más destacados en EE.UU., el Chicago Bulls y el Los Angeles Lakers, durante algunas de las ligas en que resultaron campeones. Para obtener más información sobre el CFM y la Clínica de Reducción del Estrés, oportunidades para la formación profesional, y donde se están ofreciendo los programas REBAP alrededor del mundo, visite las páginas web: Programas en inglés [www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm); programas en español [www.rebapinternacional.com](http://www.rebapinternacional.com).

Muchas cosas han pasado en los últimos 15 años en el campo de la medicina. Por ejemplo, los programas de curación mente/cuerpo son cada vez más aceptados y se han expandido considerablemente desde 1990. La investigación científica, sobre todo con REBAP, ha florecido, y en la actualidad hay más de 100 artículos de investigación sobre las aplicaciones clínicas de la atención plena, y este número sigue creciendo con rapidez.

La investigación que describo en el capítulo 13 sobre los efectos de la meditación en personas que padecen psoriasis y que reciben un tratamiento de rayos ultravioletas fue repetido y sus efectos publicados en 1998. En

ese estudio encontramos que los meditadores sanaban a una velocidad cuatro veces mayor que los no meditadores del grupo control.<sup>1</sup>

En otra investigación, esta vez en colaboración con el doctor Richard Davidson y sus colegas de la Universidad de Wisconsin, que estudiaba los efectos del programa REBAP en un ambiente empresarial y durante las horas de trabajo, en empleados con buena salud pero sufriendo de estrés, en lugar de en pacientes clínicos, descubrimos que en las ocho semanas del programa, la actividad eléctrica de ciertas partes del cerebro, que son conocidas por su función en la expresión de las emociones (en el área de la corteza frontal del cerebro), se veía alterada en los practicantes REBAP en el sentido de que los meditadores manejaban emociones como la ansiedad y la frustración con más efectividad; lo que ahora consideramos como emocionalmente más inteligente que los individuos del grupo control que no estaban participando en el programa, pero que lo hacían igualmente en todas las pruebas de laboratorio. También descubrimos que cuando les dimos a los participantes del estudio la vacuna de la gripe, el grupo de meditación presentó como respuesta un número significativamente más elevado de anticuerpos que los del grupo control, y mostraron una relación lineal significativa entre la cantidad de cambio positivo en el cerebro y la producción de anticuerpos. Esta relación no fue encontrada en el grupo control.<sup>2</sup> Más investigaciones en esta y otras líneas con la atención plena están actualmente en proceso, y muchas más se hayan en planificación.

Los campos de la medicina mente/cuerpo y la medicina holística se han ido estableciendo por sí solos desde que se escribió este libro. La medicina holística o integral es un “paraguas”, un término que usamos en la actualidad y que cubre métodos de sanación mente/cuerpo y otras modalidades terapéuticas con apoyo científico que a veces son llamadas medicina alternativa y complementaria (en inglés, CAM). Existe en la actualidad un consorcio académico de Medicina Holística, que tiene representantes en veintidós escuelas de medicina en Estados Unidos y Canadá, y el número sigue creciendo rápidamente. El acuerdo general entre sus practicantes postula que la atención plena es en sí misma un “contenedor” para esta disciplina. Sin la atención plena, y la presencia sin emitir juicio que ésta ani-

1. Kabat-Zinn, J.; Wheeler, E.; Light, T.; Skillings, A.; Schart, M.; Cropley, T.G.; Hosmer y Berhard, J. Influencias de una intervención de reducción del estrés basada en la atención plena en los valores de clarificación de la piel en pacientes con psoriasis moderada y severa que estaban siendo tratados con fototerapia (UVB) y fotoquimioterapia (PUVA). *Psychosomatic Medicine* (1998) 60:625-632.

2. Davidson, R.J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.S.; Muller, D.; Santorelli, S.F.; Urbanowsky, F.; Harrington, A.; Bonus, K. y Sheridan, J.F. Alteraciones en el cerebro y en la función inmunológica producidas por la meditación de atención plena. *Psychosomatic Medicine* (2003) 65:564-570.

ma y nutre en los profesionales de la salud, la dimensión sagrada de la relación entre el médico y el paciente se ve fácilmente erosionada y perdida: y también el potencial profundo de cada ser humano para aprender, crecer, sanar y de transformación personal en todos los ámbitos de la vida, ignorando, o de forma involuntaria activamente frustrado.

Muchos sucesos han ocurrido en el mundo desde 1990. Algunos de los lugares por los que entonces llorábamos aparecen nombrados en diferentes partes del libro: Sudáfrica, Camboya, El Salvador, Irlanda del Norte, Chile, Nicaragua, Bolivia, Etiopía, Filipinas, Beirut, Jerusalén. En el año 2005, no existe ya la Unión Soviética, o la Alemania del Este, Yugoslavia, o Checoslovaquia. Existen ahora en Europa y Asia más países independientes. Sin embargo, el sufrimiento global continúa en muchos de los lugares nombrados originalmente, así como en otros con nombres como Ruanda, Bosnia, Herzegovina, Kosovo, Timor Oriental, nombres y lugares que han aparecido y desaparecido en los titulares de las noticias. La fecha del 11 de septiembre, y también Afganistán, Irak, Darfur, Chechenia, Beslan, Franja de Gaza y Cisjordania pueden ser añadidos a esta lista, y todos de inmediato podremos asentir con nuestras cabezas reconociendo la magnitud de lo que ha estado ocurriendo durante este tiempo. Lo que hemos llamado aquí “el estrés del mundo” ha seguido simplemente creciendo en este lapso de tiempo, y mientras los nombres en los titulares de las noticias diarias y de la política exterior han cambiado, y continuarán cambiando, los temas siguen siendo familiarmente depresivos, y las lágrimas continúan, aun a pesar de lo bello y lo bueno que también ha estado sucediendo durante estos años. El mundo mismo está llorando y nos pide que adoptemos una aptitud totalmente diferente de atención y la resolución a su sufrimiento, basándonos en la belleza, bondad e imaginación creativa innatas en los seres humanos. Quizás la atención plena pueda desempeñar un papel significativo en la curación, no sólo de nosotros mismos, sino también de nuestro mundo, en pequeñas y grandes dosis todavía pendientes de imaginar.

Más y más; la meditación de atención plena se ha ido estableciendo a lo largo de los últimos quince años en la corriente social. Más y más personas están adoptando este sencillo camino hacia una mayor cordura y bienestar para sí mismos. La meditación de atención plena está llegando rápidamente a formar parte natural del escenario estadounidense, y es en este tipo de atmósfera y espíritu en el que quiero darle la bienvenida a esta nueva edición de *Vivir con plenitud las crisis*.

El contenido del libro no ha sido alterado, lo único que se ha hecho es añadir esta Introducción, una Bibliografía actualizada en el Apéndice, y una oferta más amplia de mis cassetes y CD a fin de apoyar, mejorar y profundizar su práctica personal de meditación con atención plena. Estos materiales pueden ser solicitados directamente por medio de Internet, como se describe en la última página del libro.

Que su práctica de atención plena se desarrolle, germine y fortalezca su vida y trabajo momento a momento, y día tras día.

JON KABAT-ZINN  
*21 de septiembre de 2004*



# **INTRODUCCIÓN: ESTRÉS, DOLOR Y ENFERMEDAD: AFRONTAR LA CATÁSTROFE**

Este libro es una invitación para que el lector se embarque en un viaje de autodesarrollo, autodescubrimiento, aprendizaje y sanación. Se basa en veintitrés años de experiencia clínica con más de trece mil personas que iniciaron este viaje, que les durará toda su vida, a través de su participación en un cursillo de ocho semanas conocido como Programa de Reducción del Estrés y de Relajación (PRER) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. El REBAP –o clínica antiestrés, como se la conoce a menudo– constituye un nuevo tipo de tratamiento en una nueva rama de la medicina, conocida como medicina del comportamiento, que cree que los factores mentales y emocionales, la manera de pensar y de comportarnos, pueden tener, por suerte o por desgracia, un importantísimo efecto en nuestra salud física y en nuestra capacidad de recuperación de enfermedades y lesiones.

Las personas que se embarcan en este viaje en la clínica de reducción del estrés lo hacen para volver a conseguir el control de su salud y lograr, al menos, un cierto grado de paz mental. Nos las suelen derivar sus médicos, y los problemas de salud que presentan son muy variados: jaquecas, hipertensión, dolores lumbares, enfermedades coronarias, cáncer, sida, etc. Las hay jóvenes, viejas y de edades intermedias. En la clínica, todas ellas aprenden a cuidar de sí mismas, no con el objetivo de abandonar el tratamiento médico, sino para complementarlo.

Durante todos estos años, muchos nos han preguntado cómo pueden aprender lo que nuestros pacientes aprenden en este cursillo de ocho semanas, que en realidad es un programa intensivo y autodirigido para aprender el arte de vivir conscientemente. Este libro constituye la respuesta a toda

esa gente. Intenta ser una guía práctica para cualquier persona, enferma o sana, que busque superar sus limitaciones y alcanzar niveles más elevados de salud y bienestar.

El programa se basa en la sistemática y rigurosa preparación para la atención plena, una forma de meditación desarrollada originalmente en las tradiciones budistas de Asia. Dicho de manera más sencilla, la atención plena consiste en ser consciente de cada instante. Se cultiva prestando expresamente atención a cosas en las que, por lo general, no se nos ocurre ni pensar. Su enfoque sistemático sirve para desarrollar en nuestras vidas nuevos tipos de control y sabiduría basados en nuestra capacidad de relacionarnos, prestar atención, adquirir conciencia y tener una visión profunda.

En este proceso de aprendizaje asumimos desde el principio que, mientras respiremos, hay más de bueno en nosotros que de malo, y eso por muy enfermos o desesperados que nos sintamos. Sin embargo, si esperamos movilizar nuestras capacidades interiores de crecimiento y sanación y hacernos cargo de nuestra vida en un plano diferente, se necesitará que invitamos algún tipo de esfuerzo y de energía por nuestra parte. Lo que queremos decir es que puede resultar algo estresante adoptar este programa.

A menudo suelo explicar esto diciendo que hay veces en que tenemos que encender un fuego para apagar otro. No existen drogas que nos hagan inmunes al estrés o al dolor, o que por sí mismas resuelvan por ensalmo los problemas de nuestras vidas, o nos proporcionen la sanación. Tendremos que realizar un esfuerzo consciente para movernos en una dirección de sanación y de paz interior, lo que significa aprender a trabajar con el estrés y el dolor que nos hacen sufrir.

El estrés de nuestras vidas es ya tan grande e insidioso que, cada vez con mayor frecuencia, la gente trata de entenderlo mejor y someterlo a su control personal. Se da cuenta de que es inútil esperar que algún otro mejore las cosas para ella. Ese compromiso personal adquiere mucha mayor importancia si sufrimos una enfermedad o una incapacidad crónica que añada más estrés a nuestra vida además del causado por las presiones cotidianas.

El problema del estrés no admite soluciones sencillas o chapuzas. En su raíz, constituye una parte natural de la vida de la que, al igual que la de la propia condición humana, no podemos escaparnos. Sin embargo, hay quienes intentan evitar el estrés edificando una muralla entre sí y las experiencias de la vida; también hay quienes tratan de anestesiarse de una forma u otra para huir. Por supuesto que es completamente normal evitar padecer dolores innecesarios y dificultades, y que es cierto que todos necesitamos distanciarnos de vez en cuando de nuestros problemas, pero también lo es

que, si el escapar y el evitar se convierten en nuestros modos habituales de tratar nuestros problemas, lo que ocurrirá es que éstos se multiplicarán. No desaparecen mágicamente. Lo que sí desaparece, o queda anulado cuando dejamos de sintonizar con nuestros problemas o cuando huimos de ellos, es nuestro poder de crecimiento, de cambio y de sanación. Pensándolo bien, enfrentarnos a nuestros problemas es la única manera de superarlos.

Es todo un arte enfrentarse a las dificultades de manera que encontramos soluciones eficaces y armonía y paz interior. Cuando somos capaces de movilizar nuestros recursos internos para enfrentarnos con ingenio a nuestros problemas, por lo general la presión del propio problema nos ayuda a orientarnos para salir adelante, igual que un marino orienta la vela para aprovechar mejor la fuerza del viento e impulsar su embarcación. No podemos navegar de proa al viento, y, si sólo sabemos navegar con el viento en popa, únicamente llegaremos allí donde éste nos empuje. Sin embargo, si sabemos cómo usar la energía del viento y, tenemos paciencia, a veces, podemos llegar donde deseamos. Podremos controlar las cosas.

Si queremos emplear la fuerza de nuestros problemas para avanzar de esta forma, tendremos que estar sintonizados, igual que el marino lo está con su barca, la mar, el viento y su rumbo. Tendremos que aprender a seguir adelante bajo la presión de todo tipo de condiciones estresantes; no sólo cuando hace sol y el viento sopla exactamente como queremos.

Todos estamos de acuerdo en que nadie puede controlar el tiempo meteorológico. Los buenos marinos aprenden a interpretarlo con sumo cuidado y respetan su fuerza. Si es posible, evitarán los temporales, pero si se ven envueltos en uno, saben cuándo arriar las velas, hacer firmes los encerados de las escotillas, echar el ancla y navegar con el tiempo, controlando lo controlable y desocupándose de lo demás. Se necesita preparación, práctica y cantidad de experiencia personal en toda clase de tiempos para desarrollar esas habilidades de manera que nos sirvan de algo cuando las necesitemos. El desarrollo de habilidades para enfrentarnos y salir con bien de las variadas "condiciones meteorológicas" de nuestra vida es a lo que nos referimos cuando mencionamos el arte de vivir conscientes.

El tema del control es básico para enfrentarnos a problemas y al estrés. Actúan en el mundo infinidad de fuerzas totalmente fuera de nuestro control, así como otras que creemos que también lo están aunque en realidad no sea así. Nuestra capacidad de influir en nuestras circunstancias depende en gran parte de nuestra forma de ver las cosas. Nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre nuestras propias capacidades, además de la manera en que percibimos el mundo y las fuerzas que en él actúan, afectan a lo que encontramos factible. La manera en que vemos las cosas afecta tan-

to a la cantidad de energía con que contamos para hacerlas como a nuestra elección de hacia adónde canalizar la energía que tenemos.

Por ejemplo, en esas ocasiones en que nos sentimos superados por las presiones de la vida y vemos que todos nuestros esfuerzos son ineficaces, lo más seguro es que terminemos sintiéndonos deprimidos e impotentes. Nada da la impresión de poderse controlar, o de ser siquiera digno de intentarse hacer. Por otra parte, en aquellas ocasiones en que vemos el mundo como si nos amenazara, aunque sólo potencialmente de forma abrumadora, pueden predominar las sensaciones de inseguridad en vez de las de depresión, haciendo que nos preocupemos incessantemente por todas las cosas que creemos amenazadas, o que puedan amenazar nuestra sensación de control. Pueden ser reales o imaginarias; poco importa en términos del estrés que padeceremos y del efecto que tendrá en nuestras vidas.

El sentirnos amenazados puede fácilmente conducirnos a sensaciones de ira y de hostilidad, y de éstas, a una conducta abiertamente hostil, empujados por los profundos instintos de proteger nuestra posición y de mantener nuestra sensación de tenerlo todo bajo control. Cuando las cosas parezcan “controladas”, es posible que nos sintamos satisfechos durante un momento, pero cuando vuelven a escaparse de nuestro control, o incluso sólo *dar la impresión* de ello, puede que se produzca la erupción de nuestras inseguridades más profundas. En esos casos, es posible que actuemos de maneras autodestructivas y dañinas para otros. Es entonces cuando podemos sentirnos cualquier cosa menos satisfechos.

Si sufrimos una enfermedad crónica, o una discapacidad que nos impida realizar lo que antes podíamos hacer, zonas enteras de control pueden irse al garete. Y si esos condicionamientos son causa para nosotros de dolores físicos que no han respondido bien al tratamiento médico, las molestias de que podamos ser objeto pueden verse multiplicadas por el trastorno emocional originado por ser sabedores de que nuestro estado parece estar incluso fuera del control de nuestro médico.

Además, nuestras preocupaciones sobre el control no están ni mucho menos limitadas a los principales problemas de nuestra vida. Algunas de las tensiones más importantes proceden, de hecho, de nuestras reacciones a los sucesos más nimios e insignificantes que amenazan nuestro sentido del control de una u otra manera, desde que el coche sufra una avería justo cuando tenemos que acudir a algún lugar de importancia, hasta que nuestro hijo no nos haga caso por enésima vez en otros tantos minutos, incluyendo el que las colas sean “demasiado largas” en la caja del supermercado o en el banco.

No es fácil hallar una palabra o frase que capte realmente la amplia gama de experiencias en la vida susceptibles de causarnos molestias y dolores y que suscitan en nosotros una sensación subyacente de temor, inseguridad y pérdida de control. Si tuviésemos que hacer una lista, incluiría a ciencia cierta nuestra propia vulnerabilidad y mortalidad. Podría también incluir nuestra capacidad colectiva para la crueldad y la violencia, además de los colosales niveles de ignorancia y codicia, de engaño y decepción que dan la impresión de arrastrarnos gran parte del tiempo tanto a nosotros como al mismo mundo. ¿Cómo podríamos llamar a la suma total de nuestras vulnerabilidades e incapacidades; de nuestras limitaciones y debilidades como personas; de las enfermedades, heridas y faltas de adecuación con que nos vemos obligados a vivir; de las derrotas y fracasos personales que hayamos sufrido, o que temamos que el futuro nos depare; de las injusticias y explotaciones de que somos objeto, y de las pérdidas tanto de las personas a quienes amamos como de nuestros propios cuerpos más tarde o más temprano? Tendría que consistir en una metáfora que no fuera sensiblera; algo que transmitiese también la comprensión de que no es ningún desastre estar vivo sólo porque suframos y tengamos miedo; tendría que transmitir también el entendimiento de que existen alegría y sufrimiento, esperanza y desesperación, calma y agitación, amor y odio, salud y enfermedad.

Mientras busco a tientas la descripción de la condición humana que los pacientes de la clínica para el estrés y, de hecho, la mayoría de nosotros necesitamos, en un momento u otro, asumir y, hasta cierto punto, trascender, me viene una y otra vez a la cabeza la frase de la película adaptada de la novela de Nikos Kazantzakis *Zorba el griego*. El joven compañero de Zorba se vuelve en un momento determinado hacia éste, y le pregunta:

—Zorba, ¿has estado casado alguna vez?

A lo que Zorba responde (más o menos):

—¿No soy un hombre? ¡Pues claro que he estado casado! Mujer, casa, hijos, todo... ¡la catástrofe total!

No pretendía lamentarse, ni quería decir que el estar casado o tener hijos sea una catástrofe. La contestación de Zorba implica una apreciación suprema de la riqueza de la vida y de la inevitabilidad de todos sus dilemas, penas, tragedias e ironías. Su camino es “danzar” en el vértice de la catástrofe total para celebrar la vida, para reír con ella y reírse de sí mismo, incluso frente al fracaso y derrota personales. Al actuar de esta manera, nunca se ve aplastado por mucho tiempo, nunca es vencido del todo ni por el mundo ni por su propio y considerable desatino.

Cualquiera que haya leído el libro pude imaginarse que vivir con Zorba sí que de por sí debe haber constituido la “catástrofe total” para su esposa

e hijos. Como ocurre muchas veces, el héroe público a quien admiran los demás puede dejar tras de sí una estela de dolores privados. Sin embargo, desde que la leí por primera vez, la expresión “catástrofe total” captura algo positivo sobre la capacidad del espíritu humano de luchar a brazo partido con lo más difícil de la vida y encontrar todavía en ésta espacio suficiente para crecer en fuerza y sabiduría. Para mí, enfrentarse a la catástrofe total significa encontrar y asumir lo más humano de nosotros. No existe una sola persona en el planeta que no cuente con su propia versión de catástrofe total.

Aquí, *catástrofe* no quiere decir desastre, sino, más bien, la profunda enormidad de nuestra experiencia vital. Incluye crisis y desastre, aunque también todas esas cosas que salen mal y vienen a añadirse. La expresión nos recuerda que la vida es un continuo fluir, que todo lo que creemos permanente es sólo temporal y que cambia todo el tiempo. Ello comprende nuestras ideas, opiniones, relaciones, trabajos, pertenencias, creaciones, cuerpos... Todo.

En este libro aprenderemos y pondremos en práctica el arte de abrazar la catástrofe total, y lo haremos para que, en vez de destruirnos o de despojarnos de nuestro poder y esperanza, las tormentas de la vida nos refuerzen al tiempo que nos enseñan a vivir, a crecer y a sanar en un mundo de flujos, cambios y, a veces, de grandes dolores. Ese arte incluirá aprender a vernos a nosotros mismos y al propio mundo bajo nuevas formas; aprender a trabajar con nuestros cuerpos, ideas, sensaciones y percepciones también bajo nuevas formas, y aprender a reírnos un poco más de las cosas –incluidos nosotros mismos– mientras practicamos la manera de encontrar nuestro equilibrio y mantenerlo lo mejor posible.

En nuestra época, la catástrofe total se muestra en toda su evidencia en todos los frentes. Cualquier breve repaso a un periódico matinal hará que penetre en nuestra casa una interminable corriente de sufrimientos humanos y de miseria en el mundo, gran parte de ellos infligidos por un ser humano o grupo de seres humanos a otros. Si escuchamos con atención las noticias que oímos en la radio o la televisión, nos veremos asaltados diariamente por una constante barrera de fuego de terribles y conmovedoras imágenes de violencia y miseria humanas relatadas con la naturalidad de tonos del periodismo radiodifundido, como si el sufrimiento y la muerte de la gente en África del Sur, Camboya, El Salvador, Irlanda del Norte, Chile, Nicaragua, Bolivia, Etiopía, Filipinas, Beirut o Jerusalén, París, Beijing o Boston no fuesen sino una porción del parte meteorológico que sigue con la misma naturalidad tonal y sin tan siquiera merecer una inclinación de la cabeza hacia la incomprensible yuxtaposición de una y otro.

Incluso en el caso en que no leamos las noticias ni las escuchemos ni las veamos, nunca estamos demasiado lejos de la catástrofe total de vivir. Las presiones a que nos vemos sometidos tanto en el trabajo como en el hogar, los problemas con que tropezamos, y las frustraciones que sentimos, el equilibrio y habilidad necesarios para mantener nuestras cabezas por encima de la superficie del agua en este desenfrenado mundo, forman parte de aquélla. Podemos incrementar la lista de Zorba para incluir no sólo esposa o marido, niños y hogar, sino también trabajo, pago de facturas, padres, amantes, familia política, muerte, pérdidas, pobreza, enfermedad, ofensas, injusticia, ira, culpabilidad, miedo, falta de honradez, confusión, etc. La lista de situaciones generadoras de tensión en nuestras vidas, así como nuestras reacciones ante ellas, es interminable. También cambia constantemente a medida que acontecimientos nuevos e inesperados que requieran alguna forma de respuesta van aflorando a la superficie.

Nadie que trabaje en un hospital puede dejar de sentirse conmovido ante las infinitas variedades de catástrofe total que allí se dan cita todos los días. Cada persona que llega a la clínica para el estrés cuenta con su propia y única versión, al igual que toda la gente que trabaja en el hospital. A pesar de que la gente es enviada a la clínica para el estrés a causa de problemas médicos concretos, entre los que se encuentran enfermedades coronarias, cáncer, enfermedades respiratorias, hipertensión arterial, jaquecas, problemas causados por dolores crónicos, ataques epilépticos, insomnios, ataques de pánico, problemas relacionados con el estrés, problemas dérmicos, problemas con la voz y muchos más, las etiquetas del diagnóstico con que llegan ocultan mucho más de todas ellas en cuanto personas que lo que dan a conocer. La catástrofe total se encuentra en el interior del complejo entramado de sus experiencias y relaciones pasadas y presentes, de sus esperanzas y de sus temores y de las opiniones que tienen sobre lo que les ocurre. Cada una de esas personas, sin excepción, tiene una historia única que concede significado y coherencia a la percepción que tiene sobre su vida, sobre su enfermedad y dolor, y sobre lo que cree que es posible.

Con frecuencia, esas historias son conmovedoras. No es raro que nuestros pacientes lleguen con la sensación de que no sólo son sus cuerpos los que están fuera de control, sino sus mismísimas vidas. Se sienten dominados por temores y preocupaciones causados, a menudo, por penosas relaciones familiares. Nos cuentan historias de sufrimientos físicos y emocionales, de frustraciones relacionadas con el sistema médico. Son intensas historias de personas dominadas por sentimientos de ira y de culpabilidad; de personas con una profunda carencia de confianza en sí mismas y de autoestima por haber sido machacadas por las circunstancias, con frecuencia

desde su niñez. Y muchas veces, nos encontramos con personas literalmente deshechas por abusos tanto físicos como psicológicos.

Muchas de las personas que nos llegan a la clínica no han visto grandes mejoras en su estado físico a pesar de los años que llevan sometidas a tratamiento médico. Muchas ya no saben adónde ir en busca de ayuda y vienen a la clínica como última solución, a menudo escépticas sobre ella, pero dispuestas a cualquier cosa con tal de obtener algún alivio.

Sin embargo, después de haber permanecido en el programa durante unas cuantas semanas, la mayoría de esas personas lleva a cabo enormes esfuerzos para transformar su relación con sus cuerpos y mentes, así como con sus problemas. Cada semana se producen diferencias notorias en sus rostros y cuerpos. Al cabo de ocho semanas, cuando concluye el programa, sus sonrisas y la relajación de sus cuerpos se hacen obvios hasta para el observador menos especializado.

Aunque en un principio fueron enviadas a la clínica para aprender a relajarse y a saber enfrentarse mejor a su estrés, es obvio que han aprendido mucho más que eso. A menudo se marchan con una sintomatología física menos grave y frecuente y con mucha mayor confianza en sí mismas, más optimismo y seguridad. Se hacen más pacientes con sus discapacidades y limitaciones y las aceptan de mejor grado. Sienten más confianza en su capacidad de controlar tanto el dolor físico y psíquico como las demás fuerzas vitales. También se encuentran menos inquietas, deprimidas y enfadadas. Sienten que controlan mejor incluso situaciones sumamente estresantes que, antes, les hubieran hecho perder el control por completo. En pocas palabras, se encuentran gobernando “la catástrofe total” de sus vidas, toda la gama de experiencias vitales e incluso una muerte inminente, con mucho mayor dominio.

Un hombre que llegó hace poco al programa había sufrido un ataque al corazón que le había obligado a dejar su trabajo. Había sido, durante cuarenta años, propietario de una importante empresa y vivía justo al lado de ésta. Durante cuarenta años –como él mismo lo describía–, había trabajado a diario y sin tomar jamás vacaciones. Adoraba su trabajo. Su cardiólogo le envió a la clínica para disminuir su estrés después de haber sido objeto de un cateterismo cardíaco (procedimiento para diagnosticar enfermedades arteriocoronarias), una angioplastia (operación para ensanchar la arteria coronaria en el lugar en que se produce un estrechamiento de ésta) y de haber participado en un programa de rehabilitación coronaria. Al entrar con él en la sala de espera, vi que su rostro sólo reflejaba desesperación y perplejidad. Daba la impresión de encontrarse a punto de echarse a llorar. Esperaba ver a mi colega Saki Santorelli, pero su tristeza era tan patente que

me senté con él y empecé a hablarle inmediatamente. Dijo –la mitad a mí, y la mitad al aire– que no quería vivir, que no sabía qué hacía allí, en el PRER..., que su vida había acabado, que no tenía sentido, que nada le producía alegría –ni siquiera su esposa e hijos–, y que ya no tenía deseos de hacer nada nunca más.

Tras ocho semanas de participación en la clínica, este hombre había desarrollado una inequívoca chispa en su mirada. Cuando tuve un encuentro con él durante el cursillo, me contó que el trabajo había constituido toda su vida sin darse él cuenta de lo que se había perdido, ni de lo cerca que había estado de morir por ello. Siguió hablando y me dijo que jamás les había dicho a sus hijos cuando iban creciendo que les quería, pero que iba a empezar a hacerlo ahora, cuando todavía le quedaba tiempo para ello. Se encontraba esperanzado y entusiasmado con respecto a su vida y, por vez primera, se le había ocurrido pensar en traspasar su negocio. Al separarse de mí, me dio un gran abrazo; con toda probabilidad, el primero que daba a otro hombre.

La enfermedad coronaria de este hombre revestía idéntica gravedad que cuando hizo su ingreso en la clínica, pero, entonces, se veía a sí mismo como un enfermo. No era más que un paciente cardíaco deprimido. En ocho semanas, se había convertido en una persona más saludable y feliz. Se sentía entusiasmado con la vida, a pesar de sufrir todavía una enfermedad coronaria y de contar con suficientes problemas en su existencia. En su propio cerebro, pasó de verse como un paciente del corazón a considerarse una persona completa.

¿Qué es lo que sucedió en el ínterin para que se produjera tal transformación? No lo sabemos a ciencia cierta. Se dieron numerosos factores, pero, durante ese tiempo, él llevó a cabo el programa de reducción del estrés y lo tomó muy en serio. Al principio me pasó por la cabeza la idea de que, con toda probabilidad, abandonaría tras la primera semana porque, además, tenía que recorrer más de ochenta kilómetros para llegar al hospital, y cuando alguien sufre una depresión, es muy difícil hacer diariamente un trayecto tan largo. Sin embargo, se quedó y realizó el trabajo que le pedimos, aunque, al principio, no tenía ni idea de en qué manera podía llegar a ayudarle.

Otro hombre, de poco más de setenta años, llegó a la clínica con un intenso dolor en los pies. Tuvo que asistir a la primera clase en una silla de ruedas. Su mujer venía con él cada día y se quedaba fuera de la habitación, esperándolo, durante dos horas. El primer día de clase, el hombre contó que el dolor era tan insoportable que a veces deseaba que le cortaran los pies. No veía cómo la meditación podía ayudarle, pero se sentía tan mal

que estaba dispuesto a probar cualquier cosa. Todos nos sentimos profundamente apenados por él.

Algo en aquella primera clase debió afectarle de alguna forma, porque este hombre mostró a partir de entonces una gran determinación para trabajar con su dolor las semanas que siguieron. El segundo día de clase vino con muletas en lugar de hacerlo en silla de ruedas, y, a las siguientes clases, vino con tan sólo un bastón. La transición de la silla de ruedas a las muletas y al bastón nos indicaba a todos bien a las claras cuál era su actitud a medida que transcurrían las semanas. Al final, nos dijo que su dolor seguía siendo más o menos el mismo, aunque su actitud ante él había cambiado muchísimo. Nos contó que empezó a hacerse más soportable después de comenzar a meditar y que, hacia el final del programa, sus pies se habían convertido en un problema mucho menor. Al terminar el programa, su esposa nos confirmó que se encontraba mucho más feliz y activo.

Me viene ahora a la mente la historia de una joven médico como otro ejemplo de abrazo a la catástrofe total. Fue enviada a la clínica a causa de su elevada tensión sanguínea y de su extremado nerviosismo. Atravesaba un período difícil de su vida que ella misma describió como lleno de ira, depresión y tendencias autodestructivas. Procedía de otra zona del país, de la que había venido para terminar su especialización como interna en un hospital. Se sentía aislada y muy desmotivada. Su médico la instó a que intentase disminuir su estrés diciéndole: «¿Qué mal te puede hacer?», pero ella sentía dudas y poco interés por cualquier programa que, de hecho, «no hiciese algo a la gente». Además, que el programa incluyese meditación no hacía más fáciles las cosas. Ni apareció por la clase el primer día que debía asistir, pero Kathy Brady, una de las secretarias de la clínica, que también había realizado el programa años antes como una paciente más, la telefoneó para preguntarle por qué no había ido, y fue tan amable y se mostró tan interesada a través del teléfono —me dijo ella misma posteriormente— que, mansa como una oveja, apareció para recibir otra clase la tarde siguiente.

Parte del trabajo de esta joven médico consistía en volar regularmente en el helicóptero del centro médico hasta el escenario donde se había producido algún accidente con el fin de transportar a los pacientes con lesiones graves. Odiaba el helicóptero. Le aterrizaba y, siempre que volaba, se mareaba. Sin embargo, al final de las ocho semanas en la clínica para el estrés, podía volar en el helicóptero sin sentir náuseas. Seguía odiándolo cordialmente, pero llegaba a tolerarlo y a cumplir con su misión. Su tensión arterial bajó hasta el punto de que decidió prescindir de su medicación para ver si aquella permanecía baja (los médicos pueden permitirse este tipo de

cosas), y se dio cuenta de que sí. En esos momentos, estaba ya en los últimos meses de su preparación como interna y se encontraba agotada la mayor parte del tiempo. Además, seguía mostrándose hipersensible y reactiva desde un punto de vista emocional, aunque se daba mucha más cuenta de los estados tan fluctuantes de su cuerpo y de su mente. Decidió repetir todo el curso porque creía que había comenzado a “meterse” en él justo cuando iba a concluir. Lo hizo y, desde entonces y a través de los años, sigue practicando la meditación.

Su experiencia en la clínica generó en esta doctora un nuevo tipo de respeto hacia los pacientes, en general, y hacia los suyos propios, en particular. Durante el transcurso del programa, solía estar en clase todas las semanas con otros pacientes médicos, aunque no en su papel normal de “la doctora”, sino como otra persona más con sus propios problemas. Hizo las mismas cosas que ellos hacían durante el cursillo semana tras semana. Escuchaba las experiencias que iban teniendo con la meditación y veía cómo iban cambiando con el tiempo. Dijo que estaba asombrada de ver cuánta gente había estado sometida a sufrimientos y de lo que eran capaces de llevar a cabo por sí mismos con un poco de ánimos y preparación. Llegó también a respetar el valor de la meditación mientras su punto de vista de que las personas sólo podían recibir ayuda si se «les hacía algo» iba cediendo ante lo que veía. De hecho, llegó a darse cuenta de que no era diferente al resto de la gente de la clase; de que lo que ella podía llevar a cabo ellos también podían hacerlo, y viceversa.

Suelen ser corrientes en la clínica transformaciones semejantes a las experimentadas por estas tres personas. Por lo general, se trata de importantes hitos en las vidas de nuestros pacientes, pues incrementan el alcance de lo que ellos pensaban que les era factible.

Por regla general, la gente suele irse de la clínica dándonos las gracias por su mejoría, aunque la realidad sea la de que cualquier progreso que realicen se debe por completo a sus propios esfuerzos. Por lo que nos dan las gracias es por la oportunidad de entrar en contacto con sus recursos y fortaleza interiores, por creer en ellos, por no darnos por vencidos y por proporcionarles los instrumentos susceptibles de hacer posibles esas transformaciones.

Nos encanta señalarles que, para concluir con bien el programa, no pueden darse por vencidos. Deben contar con la voluntad de enfrentarse a la catástrofe total de sus vidas, tanto en los buenos momentos como en los malos, tanto cuando las cosas van sobre ruedas como cuando no, tanto cuando las cosas parecen estar controladas como cuando no lo están, debiendo además sentirse dispuestos a hacer uso de esas mismas experien-

cias, así como de sus propias ideas y sensaciones, como si fuesen las materias primas para su sanación. Cuando iniciaron el programa, lo hicieron con ideas de que éste podría o probablemente no podría *hacer algo por* ellos, aunque con lo que se encontraron fue con que ellos mismos podían hacer algo muy importante para sí mismos que nadie más podría hacer por ellos.

En los anteriores ejemplos, cada una de las personas aceptó el reto que le lanzamos para vivir su vida como si cada momento de ésta fuese importante, como si cada instante contase y pudiese hacerse algo con él aunque se tratase de un momento de dolor, tristeza, desesperanza o miedo. Este tipo de “trabajo” entraña, por encima de todo, la práctica regular y disciplinada del hecho de tomar conciencia de la atención plena de cada instante, la “pertenencia” completa de cada momento de nuestra experiencia ya sea buena, mala o fea. Ésta es la esencia de vivir la catástrofe total.

Todos tenemos la capacidad de alcanzar la atención plena. Todo lo que necesitamos es cultivar nuestra capacidad de prestar atención al momento presente. El cultivo de la atención plena representa un papel central en los cambios que experimentan las personas que acuden a nuestra clínica. Una de las maneras de pensar en este proceso de transformación es hacerlo considerando la atención plena como una lente que recoge las energías dispersas y reactivas de nuestra mente y las concentra, formando con ellas una fuente coherente de energía para vivir, para resolver problemas y para sanar.

De forma rutinaria y sin saberlo, desperdiciamos ingentes cantidades de energía al reaccionar de forma automática e inconsciente al mundo exterior y a nuestras propias experiencias interiores. Cultivar la atención plena quiere decir recoger y enfocar nuestras propias energías desperdiciadas. Al hacerlo, aprendemos a calmarnos lo suficiente para penetrar y detenernos en estados de profundo relajamiento, lo que alimenta y restaura cuerpo y mente. Simultáneamente, nos resulta más fácil *ver* con mayor claridad la forma en que vivimos y, en consecuencia, cómo realizar cambios para mejorar nuestra salud y calidad de vida. Además, nos ayuda a canalizar nuestra energía con más eficiencia en momentos de tensión, o cuando nos sentimos amenazados o incrédulos. Esta energía proviene de nuestro interior y, por tanto, la tenemos siempre a nuestro alcance y bajo nuestro potencial control.

El cultivo de la atención plena puede llevarnos al descubrimiento de profundas esferas de relajación, calma y visión profunda de nosotros mismos. Es como si llegásemos a un nuevo territorio, desconocido antes o sólo vagamente intuido, que encerrase una auténtica fuente de energía para comprendernos mejor y sanar. Con la ventaja, además, de que fuese fácil acceder a él. El camino que nos puede llevar a él en cualquier momento no está más allá de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra respiración. Es un

territorio siempre accesible. Siempre está aquí, con independencia de nuestros problemas. Ya padecemos una enfermedad del corazón, ya un cáncer, ya un dolor, ya una vida sumamente estresada, sus energías pueden sernos de enorme valor.

Se ha llamado al cultivo sistemático de la atención plena el corazón de la meditación budista. Durante 2.500 años lleva floreciendo tanto en ambientes monásticos como seglares en numerosos países asiáticos. En años recientes, la práctica de este tipo de meditación se ha extendido ampliamente por el mundo, por un lado, debido a la invasión del Tibet por parte de China y al permanente estado de guerra en el Sudeste de Asia –lo que convirtió en exiliados a gran número de monjes y maestros budistas–; por otro lado, debido a los jóvenes occidentales que se fueron a Asia para aprender y practicar la meditación en monasterios y que se convirtieron en maestros en Occidente; y debido también a los maestros de Zen y otros maestros de meditación que han venido a Occidente para visitarlo y enseñar en él, atraídos por el enorme interés que en esta zona del mundo producen las prácticas meditativas.

Aunque en el momento actual, la meditación de la atención plena se enseña con mayor frecuencia y se practica más en el contexto del budismo, su esencia es universal. La atención plena constituye básicamente una forma determinada de prestar atención. Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo con la intención de hacerse preguntas y autocomprenderse. Ésta es la razón por la que puede aprenderse y practicarse, como hacemos en la clínica para el estrés, sin tener que referirnos a la cultura oriental o a la autoridad budista para enriquecerla y autentificarla. La atención plena se vale por sí misma como potente vehículo para la autocomprepción y la sanación. De hecho, una de sus mayores ventajas es que no depende de ninguna ideología ni sistema de creencias, por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos. Sin embargo, no es casualidad que la atención plena proceda del budismo, que tiene por interés supremo el alivio de las penalidades y la disipación de falsas ilusiones.

Este libro ha sido concebido para proporcionar al lector acceso pleno al programa de entrenamiento que nuestros pacientes llevan a cabo en la clínica para la reducción del estrés. Por encima de cualquier otra consideración, se trata de un manual para ayudarnos a desarrollar nuestra propia práctica personal de la meditación y para aprender a usar la atención plena a fin de mejorar la salud y promover la sanación en nuestras vidas. La par-

te I, «Práctica de la atención plena», describe lo que sucede en el programa de reducción del estrés, así como las experiencias de personas que lo han llevado a cabo. Servirá para guiarnos a través de las técnicas más importantes empleadas en la clínica y nos proporcionará instrucciones claras y fáciles de seguir para ponerlas en práctica y para incluir la atención plena en las actividades diarias. También proporciona un detallado plan de puesta en práctica de ocho semanas para que, si así lo queremos, podamos seguir el programa exacto que realizan los pacientes de la clínica al tiempo que leemos otras partes del libro. Éste es el sistema recomendado.

La parte II, «El paradigma», proporciona una visión sencilla, aunque reveladora, de algunos de los más recientes hallazgos en la investigación de la medicina del comportamiento como base para comprender de qué forma está relacionada la práctica de la atención plena con la salud tanto física como mental. En esta parte de la obra se desarrolla una “filosofía de la salud” general basada en las nociones de “integridad” y “vinculación”, y en lo que tanto la ciencia como la medicina están aprendiendo sobre la relación que existe entre la mente y la salud en el proceso de la sanación.

La parte III, titulada sencillamente «Estrés», trata de lo que es el estrés y de cómo nuestra conciencia y comprensión de él pueden ayudarnos a controlarlo mejor. Incluye un modelo para comprender el valor de aportar una conciencia de cada momento a las situaciones de tensión a fin de enfrentarnos con mejores armas a ellas.

La parte IV, «Aplicaciones», nos da información detallada y guía para hacer uso de la atención plena en una amplia gama de áreas concretas que causan fuerte estrés a la gente, como los síntomas médicos, el dolor físico o emocional, la inquietud y el pánico, las tensiones del tiempo, las relaciones, el trabajo, la alimentación y los acontecimientos del mundo exterior.

La última parte, «La vía de la conciencia», nos proporcionará sugerencias prácticas para mantener el impulso adquirido en la práctica de la meditación una vez que hayamos comprendido las nociones básicas y empezado a practicar, y para hacer uso eficaz de la atención plena en todos los aspectos de nuestras vidas. Además, contiene información sobre cómo encontrar grupos de personas con quienes practicar, hospitales e instituciones locales con programas que alimentan la conciencia meditativa, así como una lista de lecturas que contribuyan a la práctica y crecimiento continuados.

El lector serio que desee poner en funcionamiento la atención plena para cambiar su vida puede encargar las cintas de práctica sobre el tema que emplean nuestros pacientes cuando llevan a cabo en su debida forma las técnicas de meditación que se describen en el presente libro. Al final de

éste, hay un modelo de solicitud. Hay gente que, al embarcarse por vez primera en una práctica meditativa diaria, encuentra más fácil poner un casete y dejarse guiar en vez de seguir las instrucciones de un libro por muy claras y detalladas que éstas sean. Si somos de este parecer, las cintas pueden contribuir a introducirnos en el proceso con mayor eficacia. Pueden también aumentar nuestras posibilidades de conceder una oportunidad a una meditación bien hecha. Después, una vez hayamos comprendido lo que entraña, podemos practicar solos sin las cintas, al igual que hacen muchos de nuestros pacientes.

Sin embargo, utilicemos o no las cintas, quienquiera que se encuentre interesado en lograr el tipo de resultados que vemos en la clínica para el estrés debería comprender que nuestros pacientes manifiestan un firme compromiso de practicar las técnicas como se describen en este libro diariamente durante un período de, por lo menos, ocho semanas. Se requiere de ellos que practiquen con las cintas cuarenta y cinco minutos al día y seis días a la semana durante ocho semanas. Para muchos, la atención plena se convierte con toda rapidez en una forma de vida.

Al embarcarnos en nuestro propio periplo de autodesarrollo y de descubrimiento de nuestros recursos interiores para sanar y trabajar con la catástrofe total, todo lo que necesitamos recordar es suspender los juicios por el momento y comprometernos a practicar con disciplina las técnicas descritas en el libro mientras observamos por nosotros mismos lo que va ocurriendo a medida que avanzamos. Lo que aprendamos provendrá básicamente de nuestro interior, de nuestra propia experiencia al irse desplegando la vida de momento en momento, y no de ninguna autoridad, maestro o creencia externos. Nuestra filosofía es que somos nosotros mismos los mejores expertos del mundo en nuestras propias vidas, cuerpos, y mentes, o la de que, por lo menos, somos los que ocupamos el lugar más indicado para convertirnos en esos expertos si observamos con suficiente cuidado. Parte de la aventura de la meditación consiste en utilizarnos a nosotros mismos como laboratorios para averiguar quiénes somos y de lo que somos capaces de hacer. Como dijo una vez Yogi Berra: «Se puede observar muchísimo con sólo mirar».



**Parte I:**

**PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA:  
PRESTAR ATENCIÓN**



# 1. SÓLO TENEMOS MOMENTOS PARA VIVIR

*¡Oh! He tenido mis momentos y, si tuviese que hacerlo todo otra vez, me gustaría tener más. De hecho, intentaría no tener nada más que eso. Sólo momentos, uno detrás de otro, en lugar de vivir tantos años por delante de cada día.*

Nadine Stair, ochenta y cinco años (Louisville, Kentucky)

Al echar un vistazo a las alrededor de treinta personas de la nueva clase en la clínica antiestrés, me maravillo ante lo que nos aguarda juntos por delante. Me imagino que todas ellas deben estar preguntándose, más o menos, qué demonios hacen aquí esta mañana, en esta sala llena de gente totalmente desconocida. Veo el rostro brillante y amable de Edward y pienso en su sufrimiento diario. Es un ejecutivo de una compañía de seguros, tiene treinta y cuatro años y padece de sida. También veo a Peter, un hombre de negocios de cuarenta y siete años que sufrió un ataque cardíaco hace dieciocho meses y que ha venido a aprender cómo tomárselo con calma para no sufrir otro. Junto a Peter se encuentra Beverly, tan brillante, alegre y comunicativa; tiene a su marido sentado a su lado. A los cuarenta y dos años, la vida de Beverly dio un giro de ciento ochenta grados cuando sufrió un aneurisma cerebral que reventó, dejándola con una gran inseguridad acerca de cuánto de sí misma quedaba. También está Marge, de cuarenta y dos años, que ha sido enviada por la clínica antidolor. Fue enfermera del servicio de oncología hasta que, hace unos años, se lesionó la espalda y las rodillas al intentar que un paciente no cayera al suelo. Tiene tantos dolores que no puede trabajar y ha de andar, realizando un enorme esfuerzo, ayudada por un bastón. Ya ha sido operada de una de las rodillas y, ahora, además, se enfrenta a otra operación por un tumor en el abdomen. Los médicos no sabrán el alcance de su gravedad hasta que la abran. Su lesión la

dejó trastornada y ahora tiene que recuperarse. Se siente tan tensa como un muelle y estalla por cualquier nimiedad.

Junto a Marge se encuentra Arthur, de cincuenta y seis años, policía de profesión que sufre unas migrañas muy dolorosas y frecuentes ataques de pánico; y a su lado está Margaret, con sus setenta y cinco años, maestra jubilada que tiene problemas para dormir. Al otro lado se encuentra Phil, un camionero franco-canadiense; también nos fue enviado por la clínica antídolor. Se lesionó al levantar un palé de carga y está de baja a causa de dolores lumbares crónicos. No podrá volver a conducir un camión, necesita aprender a arreglárselas mejor con sus dolores y pensar en qué otra clase de trabajo podrá realizar para mantener a su familia, que incluye a cuatro niños pequeños.

Al lado de Phil se encuentra Roger, carpintero de treinta y ocho años, que se lesionó la espalda en el trabajo y sufre también grandes dolores. Según su esposa, que se ha matriculado en otra clase, lleva varios años abusando de los analgésicos. No tiene el menor reparo en confesar que la causa más importante de su estrés es Roger, de quien está tan harta que está convencida de que terminarán divorciándose. Al mirarle a él, me pregunto adónde le llevará la vida y si será o no capaz de hacer lo que haga falta para equilibrarla.

Hector está sentado frente a mí en el otro lado de la sala. Durante años, fue luchador profesional en Puerto Rico y se ha presentado aquí porque le cuesta mucho dominar su carácter y siente las consecuencias de este hecho en forma de violentas explosiones y dolores pectorales. Su enorme envergadura constituye una presencia que impone en la sala.

Sus respectivos doctores les han enviado a todos aquí para reducir su estrés, y nosotros les hemos invitado a reunirse una mañana a la semana en el centro médico durante las ocho semanas que permanecerá aquí esta clase. *¿Para qué realmente?*, me pregunto mientras recorro con la mirada toda la sala. Todavía no lo saben tan bien como yo, pero el grado de sufrimiento colectivo latente en esta habitación y esta mañana es inmenso. Se trata de una auténtica reunión de gente que sufre, no sólo de manera física, sino también emocionalmente la catástrofe total de sus vidas.

En un momento de asombro antes de dar comienzo a la clase, me asombro de mi atrevimiento al invitar a todas estas personas a embarcarse en este viaje y me pongo a pensar *qué podemos hacer realmente por las personas que se han reunido aquí esta mañana y por las otras ciento veinte que empiezan esta semana el programa de reducción de estrés en otras clases. Jóvenes y ancianos, solteros, casados o divorciados, gente que trabaja, gente jubilada o retirada por enfermedad, personas que se encuentran*

*en el régimen de la Seguridad Social y personas con dinero. ¿Hasta qué punto podemos nosotros influir en el curso de la vida de una sola persona? ¿Qué podemos hacer por toda esta gente en ocho cortísimas semanas?*

Lo realmente interesante sobre este trabajo es que la verdad es que no tenemos que hacer nada por ellos. Si lo intentáramos, nos sentiríamos terriblemente mal. Lo que sí hacemos es invitarles a hacer algo radicalmente diferente por sí mismos, como, por ejemplo, experimentar el vivir en cada momento con toda deliberación. Hablando con una periodista, ésta me dijo:

—¡Ah! Quiere usted decir vivir para el momento.

A lo que repuse:

—No, no es eso. Eso tiene connotaciones hedonistas. Lo que quise decir es vivir *en* el momento.

El trabajo que se lleva a cabo en la clínica antiestrés es decepcionante de puro sencillo; tanto que es difícil darse cuenta de en lo que, en realidad, consiste hasta que uno no se involucra personalmente en él. Empezamos por el lugar que ocupan las personas en sus vidas en ese preciso momento, sea el que sea. Estamos dispuestos a trabajar con ellos si están preparados y se muestran dispuestos también a trabajar *consigo* y *sobre* sí mismos. Además, jamás nos damos por vencidos ante nadie aunque se desanime, tenga recaídas o “fracase” ante sus propios ojos. Contemplamos cada momento como un nuevo comienzo, como una nueva oportunidad para volver a empezar, para sintonizar, para volver a conectarse.

En cierta forma, nuestra tarea consiste en poco más que conceder permiso a la gente para que viva sus momentos plena y totalmente, además de proporcionarle unas cuantas herramientas para que lo consiga de forma sistemática. Les ponemos ante vías que puedan utilizar para escuchar sus propios cuerpos y mentes y para comenzar a tener más confianza en sus propias experiencias. Lo que en realidad ofrecemos a la gente es la sensación de que existe una manera de ser, una forma de contemplar los problemas, un camino para adaptarse a la catástrofe total, que puede hacer la vida más agradable y rica de lo que sería de otra forma, además de darle la sensación de sujetar un poco mejor las riendas. A esta forma de ser la denominamos *la vía de la conciencia* o *vía de la atención plena*. Las personas aquí reunidas esta mañana están a punto, al embarcarse en este viaje de ocho semanas en la clínica, de encontrarse con esta nueva manera de ser y de ver las cosas. Volveremos a tener ocasión de encontrarnos con ellos de nuevo, así como de conocer a otros durante el viaje, después de embarcarnos en nuestra propia exploración de la atención plena y de la sanación.

Si alguien echa una ojeada a una de nuestras clases en el hospital, lo más probable es que nos encontrara con los ojos cerrados, sentados tranquilamente, o acostados e inmóviles en el suelo. La situación puede durar así entre diez y cuarenta y cinco minutos.

Para el observador de afuera, la escena puede darle la impresión de ser algo rara, incluso un poco como de locos. Da la impresión de que no ocurre nada, y, en cierta manera, es así. Sin embargo, se trata de un nada muy rico y complejo. Esas personas a las que contemplamos no se pasan el día soñando despiertas o durmiendo. No se puede ver lo que hacen, pero trabajan duro. Practican el *no hacer*. Están sintonizando con gran intensidad con cada instante en un esfuerzo por permanecer despiertas y percibirse de cada momento y del siguiente. Practican la atención plena.

Otra forma de decirlo es la de que “practican ser”. Por una vez, se encuentran deteniendo expresamente todo lo que hacen en la vida y relajándose en el presente sin intentar llenarlo con algo. Permiten, a propósito, que cuerpo y mente acudan a descansar en el momento, sin tener en cuenta lo que hay “en” su mente o cómo se siente su cuerpo. Sintonizan con las experiencias básicas del vivir. Se permiten, tan sólo, estar en el momento con todo exactamente como está y sin intentar cambiar nada.

Para ser admitida en la clínica del estrés, cada persona, en primer lugar, tuvo que aceptar un importante compromiso personal para pasar todos los días algún tiempo practicando este “sólo ser”. La idea básica es la de crear una isla de ser en el mar del hacer constante en que nuestras vidas suelen estar inmersas, un tiempo para permitirnos que todo el “hacer” se detenga.

Aprender a detener todo nuestro hacer y pasarnos al modo de “ser”; aprender a buscar tiempo para uno mismo y a ralentizar; a alimentar la calma y la aceptación de uno mismo; aprender a observar a qué está dispuesta nuestra mente en cada momento, a cómo vigilar nuestras ideas y a darles rienda suelta sin que nos capturen ni arrastren; a cómo hacer sitio para las nuevas formas de contemplar viejos problemas y para percibir la vinculación de unas cosas con otras, todo ello forma parte de las lecciones de la atención plena. Esta clase de aprendizaje entraña asentarse en momentos de ser y de cultivar la conciencia.

Cuanto más sistemática y regularmente practiquemos, más crecerá la fuerza de la atención plena y más trabajará ésta en nuestro bien. Este libro pretende servir de mapa, de guía de este proceso, al igual que las clases semanales constituyen la guía de las personas que acuden a la clínica a instancia de sus médicos.

Como ya sabemos, un mapa no equivale al territorio que representa, y de igual forma no debemos confundir la lectura de este libro con el viaje

real. Ese viaje tenemos que vivirlo nosotros mismos mediante el cultivo en nuestras propias vidas de la atención plena.

Si lo pensamos por un instante, ¿cómo podría ser si no fuera así? ¿Quién podría llevar a cabo este trabajo por nosotros? ¿Nuestro médico? ¿Nuestros parientes y amigos? Por mucho que los demás deseen ayudarnos en nuestros esfuerzos por alcanzar niveles superiores de salud y bienestar, el esfuerzo básico tiene que provenir de nosotros. Después de todo, nadie vive nuestra vida por nosotros, ni ningún cuidado de nadie puede ser sustituido por el que nos demos nosotros mismos.

Así pues, el cultivo de la atención plena no es muy diferente al proceso de comer. Sería absurdo proponerle a alguien que comiera por nosotros. Y cuando vamos a un restaurante, no nos comemos la carta del menú en lugar de los diferentes alimentos, ni nos saciamos escuchando como el camarero nos explica en qué consisten los diversos platos. Tenemos que comer realmente los alimentos para nutrirnos de verdad. De la misma manera, tenemos que ser nosotros mismos quienes *practiquemos* el cultivo de la atención plena si queremos beneficiarnos de ello y comprender por qué ello resulta tan valioso.

No basta con comprar esas cintas magnetofónicas que sirven para apoyar nuestro esfuerzo, tendremos que hacer uso de ellas. Los casetes colocados en estanterías sólo sirven para acumular polvo. No obstante, tampoco son mágicos. El mero hecho de escucharlos de vez en cuando no nos servirá de mucho, aunque pueda ser relajante. Para beneficiarnos en profundidad de este trabajo, tendremos que *hacer* las cintas –como decimos a nuestros pacientes–, no sólo escucharlas. Si existe alguna magia en algún sitio, está en nosotros y no en ningún casete ni técnica.

Hasta no hace mucho, la palabra *meditación* hacía que muchos enarcaran las cejas y les evocaba ideas sobre misticismo y algo de camelio, lo que, en parte, era debido a que la gente no entendía que de lo que en realidad trata la meditación es de prestar atención. Ahora ya lo sabe más gente; y puesto que prestar atención es algo que hace todo el mundo al menos de vez en cuando, la meditación no es tan extraña ni irrelevante para nuestra experiencia vital como alguna vez pudiéramos haber creído.

Sin embargo, si empezamos a prestar un poco más de atención a la forma en que nuestra mente funciona, como hacemos al meditar, es más que probable que nos encontremos con que la mayor parte del tiempo nuestra mente se halla en el pasado o en el futuro, no en el presente, con lo que, por consiguiente, en un momento cualquiera podemos tener conciencia sólo en parte de lo que de hecho sucede en el presente. Podemos perdernos muchos de los momentos que tengamos que vivir por no estar aquí plenamente para

ellos. Y no sólo ocurre así en la meditación. La falta de conciencia puede dominar la mente en cualquier momento y, en consecuencia, afectar a todo lo que hagamos. Nos podemos encontrar con que la mayor parte del tiempo lo pasamos con el “piloto automático” puesto, funcionando de forma mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o experimentamos. Es como si, de verdad, pasásemos la mayor parte del tiempo fuera de casa o, para decirlo de otra manera, adormilados.

Podemos constatar por nosotros mismos si esta descripción es o no aplicable a nuestra propia mente la próxima vez que conduzcamos un coche. Es muy corriente dirigirse conduciendo a algún lugar y carecer casi o totalmente de conciencia de lo que se ve a lo largo del camino. Podemos haber ido con el piloto automático puesto durante la mayor parte del trayecto, no estando allí del todo aunque sí lo bastante —esperemos— para conducir con seguridad y sin contratiempos.

Incluso si de forma deliberada intentamos concentrarnos en una tarea determinada, bien sea conduciendo, bien haciendo cualquier otra cosa, podemos encontrarnos con que nos sea difícil mantenernos en el presente durante mucho tiempo. La mente tiene tendencia a ser errática y a abandonarse a ideas y sueños.

Nuestros pensamientos son tan dominantes, en especial en momentos de crisis o de alboroto emocional, que nublan con suma facilidad nuestra conciencia del presente. Incluso en momentos de relativa relajación, pueden arrastrar nuestros sentidos con ellos cada vez que alzan el vuelo, como, cuando conduciendo, nos encontramos mirando con toda intensidad algo que hemos pasado con el automóvil mucho después de que hubiéramos tenido que devolver nuestra atención a la carretera que tenemos delante. De hecho, durante esos momentos, no conducíamos. El coche iba con el piloto automático. La mente pensante fue “capturada” por la impresión de uno de los sentidos, una visión, un sonido, algo que atrajo su atención, y se vio literalmente arrastrada por ello. Se había quedado atrás con la vaca, el remolque, o lo que llamó su atención. Como consecuencia, en aquel momento y durante todo el tiempo en que nuestra atención permaneció capturada, nos encontramos literalmente “perdidos” en nuestros pensamientos y sin darnos cuenta de ninguna otra impresión sensorial.

¿No es verdad que, hagamos lo que hagamos, nos ocurre lo mismo la mayor parte del tiempo? Intentemos observar con qué facilidad nuestra conciencia es arrancada del momento presente por nuestras ideas sin tener en cuenta dónde nos encontramos o bajo qué circunstancias. Analicemos la cantidad de tiempo que, durante el día, nos pasamos pensando en el pasado o en el futuro. Nos sorprendería el resultado.

Podemos experimentar por nosotros mismos en este momento este “tírrón” de la mente pensante si llevamos a cabo el experimento siguiente: cerramos los ojos, sentémonos con la espalda recta pero no rígida y tomemos conciencia de nuestra respiración. No intentemos controlarla. Dejemos que se produzca y percatémonos de ella sintiéndola, siendo testigos de cómo fluye de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro. Intentemos mantenernos así, observando nuestra respiración, durante tres minutos.

Si en un momento dado pensamos que es una idiotez o un aburrimiento permanecer sentados observando cómo el aire entra y sale de nuestros pulmones, tomemos nota de que se trata sólo de una idea, de un juicio que crea nuestra mente. Acto seguido, olvidémonos de ello y devolvamos nuestra atención a la respiración. Si la sensación es muy fuerte, intentemos el siguiente experimento adicional que, a veces, sugerimos a los pacientes que también se aburren observando su respiración: con el pulgar e índice de cualquier mano, apretémonos fuertemente la nariz, mantengamos la boca cerrada y dejémos cuenta del tiempo que transcurre antes de que nuestra respiración nos parezca de suma importancia!

Una vez concluidos los tres minutos de observación de las inspiraciones y espiraciones de nuestra respiración, pensemos en cómo nos sentimos durante ese tiempo y en cuánto o cuán poco tiempo nuestra mente se alejó de nuestra respiración. ¿Qué creeríamos que sucedería si hubiéramos continuado durante cinco o diez minutos más o durante media hora más?

Para la mayoría de nosotros, la mente tiende a ser sumamente errática y a saltar con toda rapidez de una cosa a otra, lo que hace muy difícil mantener la atención concentrada en la respiración durante cierto tiempo, a no ser que nos entrenemos para estabilizar y calmar nuestra propia mente. Este pequeño experimento de tres minutos de duración puede darnos una pista sobre qué es la meditación. Consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas *como son*. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención.

Y, sin embargo, nos confundiríamos si pensásemos que la meditación constituye un proceso pasivo. Requiere mucha energía y esfuerzo regular nuestra atención, y permanecer genuinamente tranquilos y sin reaccionar. No obstante, y de forma paradójica, la atención plena no implica intentar ir a algún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos, familiarizarnos más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro. De modo que, si no nos sentimos especialmente relajados durante esos tres minutos

o la idea de hacerlo durante media hora nos resulta inconcebible, no hay por qué preocuparse. La relajación llega por sí misma de la mano de la práctica continuada. El objetivo de este ejercicio de tres minutos era, sencillamente, intentar que prestásemos atención a nuestra respiración y tomásemos nota de lo que ocurrió, de hecho, cuando lo hicimos.

Si comenzamos por prestar atención al lugar en que se encuentra nuestra mente de un momento al otro y a lo largo de todo el día, lo más probable es que nos encontremos con que importantes cantidades de nuestro tiempo y energías se desperdician en aferrarse a recuerdos, absorberse en ensueños y lamentar cosas que ya ocurrieron y que pertenecen al pasado. También nos encontraremos con muchísimas probabilidades de gastar mucha más energía en anticipar, planificar, preocuparnos y fantasear sobre el futuro y sobre lo que queremos que ocurra o no.

A causa de esta inútil actividad que sucede casi la totalidad del tiempo, nos exponemos, bien a perdernos una buena cantidad de la textura de las experiencias de nuestra vida, bien a disminuir su valor y significación. Digamos, por ejemplo, que no nos sentimos demasiado impresionados al contemplar una puesta de Sol y que sí nos impresiona en cambio la combinación de luz y color que se produce entre las nubes del cielo. Durante ese momento, estamos allí, con ella, absorbiéndola y viéndola de verdad. Sin embargo, acto seguido hace su aparición el pensamiento, y, a lo mejor, nos veamos comentando con un amigo algo sobre la puesta del Sol, lo bella que es, o alguna cosa que nos ha hecho recordar. Al hablar, interrumpimos la experiencia directa de ese momento. Hemos sido arrastrados lejos del Sol, el cielo y la luminosidad. Hemos sido capturados por nuestro propio pensamiento y por nuestra compulsión por ponerlo en palabras. Nuestros comentarios rasgan el silencio. O, incluso si no decimos nada, el pensamiento o la memoria que nos invaden nos arrancan ya de la auténtica puesta de Sol de aquel momento, con lo que, en realidad, nos encontramos disfrutando de la puesta del Sol que tenemos en nuestro cerebro en lugar de la que está ocurriendo de verdad. Podemos llegar a *creer* que disfrutamos de la auténtica puesta de Sol, aunque lo que de hecho ocurre es que solamente la experimentamos a través del velo de los adornos que otras puestas del pasado y otros recuerdos e ideas han desencadenado en nosotros. Todo lo mencionado puede producirse totalmente por debajo del nivel de la conciencia, y, lo que es más, todo el episodio puede tener una duración de tan sólo unos segundos. Desaparecerá con toda rapidez, ya que una cosa conduce a la otra.

Gran parte de las veces, podemos conseguir darnos cuenta así de las cosas sólo parcialmente. Por lo menos, eso parece, aunque lo que nos perde-

mos tenga más importancia que aquello de lo que nos damos cuenta. Si solamente nos damos cuenta así de las cosas durante una determinada cantidad de años; si, por regla general, pasamos por nuestros momentos sin estar plenamente en ellos, podemos perdernos algunas de las más ricas experiencias de nuestra vida, como conectar con la gente a quien queremos, o con puestas de Sol o con el frescor del aire de la mañana.

¿Por qué? Porque nos encontrábamos “demasiado ocupados”, y nuestra mente estaba sobrecargada con las cosas que *creímos* que en aquel momento tenían más importancia para detenernos a escucharlas y darnos cuenta de ellas. Quizás fuéramos demasiado rápidos en ralentizar, en darnos cuenta de la importancia de establecer contacto visual o táctil o de estar dentro de nuestro cuerpo. Cuando funcionamos así, podemos comer sin saborear, tocar sin sentir y hablar sin saber en realidad lo que decimos. Y, por supuesto, en el caso de conducir un coche, si a nuestra mente o a alguien se le ocurre retirarse en un momento “inadecuado”, las consecuencias inmediatas pueden ser dramáticas y profundamente desgraciadas.

Así que el valor de cultivar la atención plena no consiste solamente en “sacar más jugo” a las puestas de Sol. Cuando la conciencia domina la mente, todas nuestras decisiones se ven afectadas por ello. La falta de concienciación puede impedir que nos mantengamos en contacto con nuestro propio cuerpo, sus señales y sus mensajes, lo que, a su vez, puede crearnos muchos problemas físicos, problemas de los que ni siquiera sabemos que somos nosotros mismos quienes los generamos. Además, el hecho de vivir en un estado crónico de falta de concienciación puede hacer que nos perdamos mucho de lo más hermoso y más lleno de significación en nuestras vidas, y lo que es más, al igual que en el ejemplo de conducir el automóvil, o en caso de dependencias de alcohol o de drogas o en costumbres como trabajar y beber alcohol al mismo tiempo, nuestra tendencia hacia la falta de conciencia puede ser también mortal, ya sea instantáneamente o poco a poco.

Cuando empecemos por prestar atención a lo que hace nuestra mente, nos encontraremos probablemente con que existe una intensa actividad mental y emocional bajo la superficie. Estas incesantes ideas y sensaciones pueden absorber gran parte de nuestras energías y constituirse en obstáculos para experimentar incluso breves momentos de calma y satisfacción.

Cuando la mente se ve dominada por la falta de satisfacción y de conciencia –lo que ocurre con mucha más frecuencia de la que la mayoría de nosotros se encontraría dispuesta a admitir–, es difícil que nos sintamos

tranquilos o relajados, sino que, muy al contrario, nos sentiremos fragmentados y empujados. Pensaremos en esto y en aquello, querremos esto y aquello. Con frecuencia, el *esto* y el *aquello* serán conflictivos. Este estado mental puede afectar seriamente a nuestra capacidad de hacer nada o incluso de ver las cosas con claridad. En momentos tales, podemos desconocer *lo que* pensamos, sentimos o hacemos. Lo que es peor, lo más probable es que ni siquiera sepamos que lo desconocemos. Podemos llegar a pensar que sabemos lo que pensamos, sentimos y hacemos, así como lo que ocurre, aunque, en el mejor de los casos, consista en un conocimiento incompleto. Lo que ocurre en realidad es que nos vemos empujados por lo que nos gusta y no nos gusta, totalmente faltos de conciencia de la tiranía ejercida por nuestros pensamientos y de los comportamientos autodestructivos que con frecuencia produce.

Sócrates fue famoso en Atenas por andar diciendo: «Conócete a ti mismo». Se cuenta que uno de sus alumnos le preguntó:

—Sócrates, vas por ahí diciendo: «Conócete a ti mismo», pero ¿te conoces?

A lo que Sócrates replicó:

—No, pero voy entendiendo algo sobre este desconocimiento.

Al embarcarnos en nuestra propia puesta en práctica de la meditación de la atención plena, llegaremos a saber por nosotros mismos algo sobre nuestro desconocimiento. No es que la atención plena constituya la “respuesta” a todos los problemas de la vida, sino más bien que todos los problemas de la vida pueden verse con más nitidez a través de una mente clara. El sólo hecho de percarnos de una mente que cree que sabe todo el tiempo constituye de por sí un importante paso hacia la forma de ver a través de nuestras opiniones y darnos cuenta de las cosas como de hecho son.

Un importantísimo terreno de nuestras vidas y experiencia que tendemos a ignorar, abusar de él o a perder su control como consecuencia de ir siempre con el “piloto automático” es nuestro propio cuerpo. Podemos pasarnos la mayoría del tiempo lejos de él sin saber ni cómo se siente. Como resultado, podemos mostrarnos insensibles hacia la manera en que se siente afectado por el entorno, por nuestros actos e incluso por nuestros pensamientos y emociones. Si no nos damos cuenta de todas esas conexiones, podemos fácilmente tener la sensación de que nuestro cuerpo está fuera de control, sin que tengamos ni idea de por qué. Como ya veremos en el capí-

tulo 21, los síntomas físicos son mensajes que el cuerpo nos envía para que nos enteremos de cómo le va y de cuáles son sus necesidades. Cuando, como resultado de prestarle una atención sistemática, estemos más en contacto con él, sintonizaremos mucho mejor con lo que deseé comunicarnos y estaremos más preparados para responder de la manera que convenga. Aprender a escuchar nuestro cuerpo es algo de importancia vital para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Hasta algo tan sencillo como la relajación puede resultar frustrante de conseguir si no nos damos cuenta de nuestro cuerpo. El estrés del día a día produce con frecuencia una tensión que suele localizarse en determinados grupos musculares, como los hombros, la mandíbula y la frente. Para liberar esa tensión, lo primero es que sepamos que está ahí. Hemos de sentirla. Después, hemos de saber cómo desconectar el piloto automático y hacernos con los mandos de nuestro cuerpo y nuestra mente. Como veremos más adelante, ello conlleva concentrarnos totalmente en nuestro cuerpo con nuestra mente enfocada en él, experimentando las sensaciones procedentes del propio músculo y enviándole mensajes para que la tensión desaparezca y se libere. Esto es algo que podemos hacer al mismo tiempo que la tensión se acumula si estamos lo suficientemente atentos como para sentirla. No hay necesidad de esperar hasta que el cuerpo se convierta en un alfiletero. Si permitimos que llegue tan lejos, la tensión habrá arraigado con tanta firmeza que lo más probable sea que se nos haya olvidado lo que es sentirse relajado y que ya no nos queden esperanzas de volvemos a sentir así.

Un hombre que vino hace diez años a la clínica antiestrés con dolores lumbares lo explicó en pocas palabras. Mientras ponían a prueba el alcance de su motilidad y flexibilidad, me di cuenta de que se mostraba sumamente rígido y de que sus piernas estaban tan duras como si fuesen de piedra aun cuando le pedí que las relajase. Las tenía así desde que fue herido al pisar una mina antipersonal en Vietnam. Cuando su médico le dijo que necesitaba relajarse, le respondió: «Doctor, decirme que me relaje es tan útil como decirme que me haga cirujano».

Lo importante es que de nada servía decirle a este hombre que se relajase. Sabía que tenía que mostrarse más relajado, pero tenía que aprender *la forma* de conseguirlo. Tenía que experimentar el proceso de abandonarse dentro de su propio cuerpo y de su propia mente. En cuanto comenzó con la meditación, pudo *aprender* a relajarse, con lo que los músculos de sus piernas recuperaron un tono más sano.

Cuando algo no va bien en relación con el cuerpo y la mente, contamos con la natural expectativa de que la medicina lo podrá arreglar, lo que, en

la mayoría de los casos, es verdad, aunque, como ya veremos más adelante, en casi todas las modalidades de terapia médica, nuestra colaboración activa es absolutamente esencial, como lo es, de forma vital, en los casos de enfermedades crónicas, o en aquellas para las que la medicina carece de cura. En tales casos, la calidad de vida puede depender sobremanera de nuestra capacidad de conocer nuestro cuerpo y nuestra mente lo bastante bien como para trabajar en la mejora de nuestra salud dentro de los límites, siempre desconocidos, de lo posible.

Asumir la responsabilidad de aprender más acerca de nuestro propio cuerpo escuchándolo cuidadosamente y cultivando nuestros recursos internos para sanar y para conservar la salud constituye la mejor manera de conectar la parte que nos corresponde de esta colaboración con la de los médicos y la medicina. Aquí es donde interviene la práctica de la meditación. Proporciona fuerza y sustancia a esos esfuerzos. Cataliza el trabajo de la sanación.

El primer contacto con la práctica de la meditación en la clínica siempre resulta una sorpresa para los pacientes. Con mucha frecuencia, la gente suele venir a la meditación con la idea de que se trata de algo infrecuente, místico y fuera de lo normal o, en todo caso, relajante. Para librarnos de esas expectativas desde el primer momento, damos a cada uno de los presentes tres pasas y nos las comemos de una en una, prestando atención a lo que hacemos y a lo que experimentamos en cada momento. Puede ser que algún lector, después de ver cómo se hace, intente probarlo él mismo.

En primer lugar, miramos atentamente la pasa, la observamos detenidamente como si jamás hubiéramos visto una. Sentimos su textura entre los dedos y nos fijamos en sus colores y su superficie. También nos percatamos de cualquier idea que pueda asaltarnos sobre pasas o sobre comida en general. Tomamos nota de cualquier pensamiento y sensación en relación con que nos gusten o no las pasas si nos vemos asaltados por ellos mientras la contemplamos. A continuación, la olemos durante un ratito y, para acabar, tomando plena conciencia de ello, nos la llevamos a los labios mientras nos damos perfecta cuenta de cómo el brazo conduce la mano a la posición correcta y de cómo salivamos al anticiparse la mente y el cuerpo a la acción de comer. El proceso prosigue al introducir la pasa en la boca y masticarla lentamente mientras experimentamos su sabor real. Después, cuando nos sintamos preparados para ingerirla, nos fijamos, mientras asciende, en el impulso para tragarse para que hasta eso sea experimentado con

plena conciencia. Llegaremos al punto de imaginarnos o “sentir” que nuestros cuerpos pesan ahora una pasa más.

La respuesta a este ejercicio es invariablemente positiva, incluso entre las personas a quienes no gustan las pasas. La gente nos dice que produce satisfacción comer de esta forma aunque sólo sea por variar, que experimenta por primera vez cómo sabía de verdad una pasa y que hasta comer una sola puede bastar para el objetivo de la experiencia. Con frecuencia ocurre que alguien advierte que, si comiésemos siempre así, comeríamos menos y nuestras experiencias con los alimentos serían más agradables y satisfactorias. Hay personas que comentan cuánto se sorprendieron a sí mismas llevándose a la boca las demás pasas antes de acabar de masticar la primera, reconociendo en ese preciso instante que ésa era la forma en que solían comer.

Dado que somos muchos los que empleamos la comida para satisfacer alguna carencia emocional, en especial cuando nos sentimos nerviosos o deprimidos, este pequeño ejercicio de ralentizar las cosas y de prestar especial atención a lo que estamos haciendo viene a ilustrar lo poderosos e incontrolables que son muchos de nuestros impulsos cuando se trata de comida, y lo sencillo y satisfactorio que puede ser y con cuánto más control podemos sentirnos cuando llevamos la conciencia a lo que realmente hacemos mientras lo hacemos.

La realidad es, cuando comenzamos a prestar atención de esta forma, que nuestra relación con las cosas cambia. Vemos más y con más profundidad. Podemos empezar por ver un orden y una vinculación intrínsecos entre las cosas que antes no eran visibles, como la conexión entre los impulsos que llegan a nuestra mente y el encontrarnos comiendo en exceso y sin hacer caso de los mensajes que nuestro cuerpo nos transmite. Al prestar atención, nos volvemos, de forma literal, seres más despiertos. Es un emerger de las formas usuales en que todos tendemos a ver las cosas de manera mecánica, sin tomar conciencia plena. Cuando comemos con atención, estamos en contacto con nuestro alimento porque nuestra mente no está distraída. No piensa en otras cosas. Asiste a la comida. Cuando miramos la pasa, la vemos de verdad y, cuando la masticamos, sentimos realmente su sabor.

Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena. Al ejercicio de comer las pasas lo denominamos “meditación comestible” y contribuye a señalar que no hay nada especialmente raro o místico ni en meditar ni en estar atentos. Todo lo que se requiere es prestar atención a nuestras experiencias de cada momento, lo que nos conduce directamente a nuevas formas de ver y de estar en nuestra

vida, porque el momento presente, siempre que se reconozca y se cumpla con él, nos revela un poder muy especial y hasta mágico: *es el único tiempo con que cualquiera de nosotros cuenta*. El presente es el único tiempo que tenemos para percibir, aprender, actuar, cambiar, sanar. Ésa es la razón por la que valoramos tan alto la conciencia de cada momento. Aunque hayamos de autoenseñarnos practicando, el mismo esfuerzo constituye su propio objetivo. Hace que nuestras experiencias sean más vívidas y nuestras vidas más auténticas.

Como veremos en el siguiente capítulo, el hecho de embarcarnos en la práctica de la meditación de atención plena contribuye de forma deliberada a introducir una nota de simplicidad en nuestra vida. Puede llevarse a cabo reservando un rato todos los días para momentos de relativa calma y tranquilidad; momentos que podemos utilizar para concentrarnos en las experiencias básicas de vivir, como nuestra respiración, las sensaciones que sentimos en nuestro cuerpo y el fluctuante movimiento de las ideas en nuestra mente. No requiere mucho tiempo que esta práctica meditativa formal inunde toda nuestra vida diaria bajo la forma de prestar intencionadamente más atención a cada momento con independencia de lo que hagamos. Podemos encontrarnos de manera espontánea prestando atención durante más tiempo de nuestra vida y no sólo cuando “meditamos”.

Practicamos la atención plena al recordar estar presentes en todos nuestros momentos de vigilia. Podemos practicarla sacando la basura dándonos cuenta de ello, comiendo dándonos cuenta de ello, conduciendo dándonos cuenta de ello. Podemos practicarla navegando por todos los oleajes que encontrremos, por las tormentas de nuestro cuerpo y nuestra mente, por las de la vida exterior y la interior. Aprendemos a darnos cuenta de nuestros temores y de nuestro dolor, aunque al mismo tiempo nos sintamos estabilizados y empujados por una conexión a algo más profundo en el interior de nosotros mismos, una perspicaz sabiduría que nos ayuda a penetrar y trascender el miedo y el dolor, así como a descubrir algo de paz y de esperanza en nuestra situación *como ésta es*.

Empleamos aquí la palabra *práctica* de una forma muy particular. No significa “ensayo” o perfeccionamiento de ninguna aptitud para hacer uso de ella en otra ocasión. En el contexto meditativo, *práctica* significa “estar expresamente en el presente”. Los medios y el fin de la meditación son en realidad los mismos. No intentamos llegar a ningún otro sitio, sino sólo esforzarnos en estar donde ya estamos y en estar ahí enteramente. Nuestra práctica de la meditación puede perfectamente ganar profundidad con los

años, aunque, de hecho, no practicamos para que sea así. Nuestro viaje hacia una mejor salud constituye una progresión natural. La conciencia, la visión profunda y, por supuesto, la salud maduran por sí mismas si estamos dispuestos a prestar atención al momento y a recordar que solamente tenemos momentos para vivir.



## 2. FUNDAMENTOS DE LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA: ACTITUD Y COMPROMISO

El cultivo del poder sanador de la atención plena requiere mucho más que seguir de forma mecánica una receta o un manual de instrucciones. Ningún proceso de aprendizaje se asemeja a éste. Sólo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva pueden producirse el aprendizaje, la visión y el cambio. Al practicar la atención plena tendremos que incorporar al proceso todo nuestro ser; no basta con adoptar una postura meditativa y ponernos a pensar en que algo ocurrirá, ni poner un casete y creer que éste va a “hacer algo” por nosotros.

La actitud con que emprendemos la práctica de prestar atención y de estar en el presente es crucial. Constituye la tierra en que cultivaremos nuestra capacidad de calmar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo, de concentrarnos y de ver con más claridad. Si esa tierra es pobre, es decir, si nuestra energía y compromiso de practicar son bajos, será difícil generar una calma y un relajamiento de cierta consistencia. Si esa tierra está realmente contaminada, es decir, si nos forzamos a sentirnos relajados y a pedirnos que “algo ocurra”, se volverá totalmente yerma, con lo que llegaremos a la rápida conclusión de que “la meditación no funciona”.

Cultivar la conciencia meditativa requiere una forma completamente nueva de contemplar el proceso de aprendizaje. Dado que el pensamiento de saber lo que necesitamos y de adónde queremos llegar está tan enraizado en nuestra mente, podemos caer con gran facilidad en el error de intentar controlar las cosas para hacer que sean de “nuestro gusto”, que sean de la forma en que las queremos. Sin embargo, esta actitud es antitética al trabajo de la conciencia y de la sanación. La conciencia requiere solamente que prestemos atención a las cosas y que las veamos tal como son. No re-

quiere que cambiemos nada. Y la sanación necesita receptividad al tiempo que aceptación, una sintonización con la vinculación y la integridad. Nada de ello puede forzarse, del mismo modo que tampoco podemos forzarnos a dormir. Tenemos que crear las condiciones adecuadas para poder conciliar el sueño y dejarlo ahí. Lo mismo sucede con la relajación. No puede conseguirse a fuerza de voluntad. Ese tipo de esfuerzo producirá solamente tensión y frustración.

Si nos acercamos al proceso de meditación pensando: «esto no va a funcionar, pero lo haré de todas maneras», lo más probable es que no sirva de mucho. La primera vez que sintamos dolor o incomodidad, nos diremos: «¿Lo ves? Sabía que no se me iba a ir el dolor», o «Sabía que no conseguiría concentrarme», lo que confirmará nuestras sospechas de que no iba a funcionar, y lo dejaremos.

Si nos acercamos como “auténticos creyentes”, seguros de que *éste* es el camino que debemos tomar, de que la meditación es “la respuesta”, lo más probable es que también salgamos decepcionados. En cuanto nos encontramos con que somos la misma persona que éramos y que este trabajo requiere esfuerzo y firmeza y no solamente una fe romántica en el valor de la meditación o de la relajación, veremos que contamos con mucho menos entusiasmo que al principio.

En la clínica antiestrés, nos encontramos con que quienes llegan a ella con una actitud escéptica aunque abierta obtienen mejores resultados. Su actitud es la de: «No sé si esto va a funcionar o no. Tengo mis dudas, pero voy a intentarlo lo mejor que pueda y veremos qué ocurre».

Por tanto, la actitud que aportemos a la práctica de la atención plena será sumamente determinante del valor que tenga a largo plazo para nosotros, siendo ésa precisamente la razón por la que cultivar determinadas actitudes, teniendo conciencia de ello, puede servir de gran ayuda para lograr el máximo del proceso de meditación. Esas actitudes nos recordarán en cada momento, en primer lugar, por qué practicamos. El mantener en la mente determinadas actitudes forma, de hecho, parte del propio entrenamiento; una manera de dirigir y canalizar nuestras energías para que puedan actuar con mayor eficacia en el trabajo del crecimiento y la sanación.

Existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica de la atención plena como la enseñamos en nuestra clínica. Se trata del no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder. Estas actitudes, al practicar, deben ser cultivadas con conciencia. No son independientes unas de otras. Cada una de ellas influye y se basa en el grado en que seamos capaces de cultivar las otras. Trabajar con una de ellas nos lle-

vará con toda rapidez a hacerlo con las demás. Dado que, juntas, constituyen la base sobre la que podremos edificar nosotros mismos una sólida práctica de la meditación, las mencionamos ahora, antes de encontrarnos con las propias técnicas, para familiarizarnos desde un principio con dichas actitudes. Una vez nos veamos involucrados en la práctica, valdrá la pena volver a leer este capítulo para que nos recuerde las formas con que podemos seguir fertilizando esta tierra de las actitudes para que de ella brote nuestra práctica de la atención plena.

### ***Actitud básica en la práctica de la atención plena***

#### ***No juzgar***

La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. El hacerlo requiere que tomemos conciencia del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas en las que, por lo general, nos vemos atrapados y aprendamos a salir de ellos. Cuando empezamos a practicar el prestar atención a la actividad de nuestra propia mente, es corriente que descubramos y nos sorprenda el hecho de que constantemente generemos juicios sobre nuestra experiencia. La mente categoriza y etiqueta casi todo lo que vemos. Reaccionamos a todo lo que experimentamos en términos de qué valor creemos que tiene para nosotros. Algunas cosas, personas y acontecimientos son juzgados como “buenos” porque, por alguna razón, hacen que nos sintamos bien. Otros son condenados con la misma celeridad porque no creemos que tengan demasiada importancia. Las cosas, personas y sucesos neutros son casi desintonizados por completo de nuestra conciencia. Por regla general, no les concedemos atención por considerarlos demasiado aburridos.

Esta costumbre de categorizar y de juzgar nuestra experiencia nos limita a reacciones mecánicas de las que ni siquiera nos damos cuenta y que, a menudo, carecen totalmente de base objetiva. Esos juicios tienen tendencia a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior. Es como si la mente fuese un yo-yo y subiese y bajase todo el día por el bramante de nuestras propias ideas enjuiciadoras. Si tenemos alguna duda respecto a esta descripción de nuestra mente, no tenemos más que observar lo que nos preocupa gustar o no gustar, durante, pongamos por ejemplo, un período de diez minutos mientras trabajamos.

Si hemos de hallar una forma más eficaz de manejar el estrés de nuestras vidas, lo primero que necesitaremos es tomar conciencia de esos ju-

cios automáticos para ver a través de nuestros prejuicios y temores y liberarnos de su tiranía.

Al practicar la atención plena, es importante reconocer, cuando haga su aparición, esta cualidad mental enjuiciadora, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar. Cuando nos encontramos con que la mente enjuicia, no debemos hacer que deje de hacerlo. Todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede. No hay ninguna necesidad de juzgar los juicios y de complicarnos todavía más las cosas.

Como ejemplo, imaginemos que nos encontramos vigilando nuestra respiración, como hicimos en el capítulo anterior y comoaremos mucho más a menudo en el siguiente. En un determinado momento, podemos darnos cuenta de que nuestra mente dice cosas como las siguientes: «Esto es un aburrimiento», o «Esto no funciona», o «No puedo hacer esto». Se trata de juicios. Cuando acuden a nuestra mente, es de suma importancia que los reconozcamos como pensamientos enjuiciadores y que recordemos que la práctica conlleva la suspensión de juicios y la sola observación de *cualquier cosa* que pase –lo que incluye nuestros propios pensamientos enjuiciadores– sin seguirla ni actuar sobre ella de manera alguna. Después, podemos proseguir con la observación de nuestra respiración.

## *Paciencia*

La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Un niño puede intentar ayudar, rompiendo la crisálida, a que una mariposa salga, aunque, por regla general, la mariposa no resulte en nada beneficiada por el esfuerzo. Cualquier adulto sabe que la mariposa sólo puede salir al exterior cuando le llega el momento y que no puede acelerarse el proceso.

De la misma manera, cuando practicamos la atención plena, cultivamos la paciencia hacia nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo. De forma expresa, nos recordamos que no hay necesidad alguna de impacientarnos con nosotros mismos por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o porque estemos tensos, nerviosos o asustados, o por haber practicado durante algún tiempo sin aparentes resultados positivos. Nos hemos concedido un espacio para tener esas experiencias. ¿Por qué? ¡Porque de todas maneras las vamos a tener! Cuando lleguen, constituirán nuestra realidad, serán una parte de nuestra vida que se despliega en ese

momento, de modo que tratémonos a nosotros mismos tan bien al menos como trataríamos a la mariposa. ¿Por qué pasar a la carrera por algún momento para llegar a los demás, a otros “mejores”? Después de todo, cada uno de ellos constituye nuestra vida en ese instante.

Cuando practicamos estar así con nosotros mismos, estamos destinados a encontrarnos con que nuestra mente posee “una mente propia”. Ya vimos en el capítulo 1 que una de las actividades favoritas de la mente es vagar por el pasado y por el futuro y perderse en pensar. Algunos de sus pensamientos son agradables; otros, dolorosos y generadores de in tranquilidad. En cualquiera de los casos, el mero hecho de pensar ejerce un fuerte tirón en nuestra conciencia. La mayoría de las veces, nuestros pensamientos arrollan nuestra percepción del momento actual y hacen que perdamos nuestra conexión con el presente.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar lo errático de ésta recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados a sus viajes. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. En realidad, nos ayuda a recordar que lo que es verdad es precisamente lo contrario. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, al igual que en el caso de la mariposa, las cosas se descubren cuando les toca.

### *Mente de principiante*

La riqueza de la experiencia del momento presente no es sino la riqueza de la propia vida. Con demasiada frecuencia permitimos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que “sabemos” nos impidan ver las cosas como son. Tenemos una tendencia a tomar lo corriente como una do nación y a fracasar en captar lo poco corriente que es lo corriente. Para ver la riqueza del momento presente, necesitamos cultivar la que viene denominándose “mente de principiante” o mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez.

Esta actitud tendrá importancia especial cuando practiquemos las técnicas de meditación formal que se describen en posteriores capítulos. Sea cual sea la técnica que, en concreto, empleemos, ya sea la exploración del cuerpo, ya la meditación sentada del *yoga*, deberemos adoptar la mente del principiante cada vez que practiquemos, para así vernos libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Una mente de “principiante” abierta nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades y nos

evita el atascarnos en el surco de nuestra propia pericia, que frecuentemente cree que sabe más de lo que sabe. Ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas. La mente de principiante nos recuerda esta verdad tan sencilla.

Podemos intentar el experimento de cultivar nuestra mente de principiante en nuestra vida diaria. La próxima vez que veamos a alguien con quien estemos familiarizados, preguntémonos si vemos a esa persona con ojos nuevos, como es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de ella. Intentémoslo con nuestros propios hijos, con nuestra esposa, nuestros amigos y compañeros de trabajo, o con nuestro perro o gato si lo tenemos. Intentémoslo con los problemas cuando éstos afloren. Intentémoslo en la naturaleza cuando salgamos al exterior. ¿Podemos ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas como son en ese preciso momento y con una mente limpia y ordenada, o sólo podemos verlos a través del velo de nuestras propias ideas y opiniones?

### *Confianza*

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la meditación. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos “errores” en el camino, que buscar siempre guía fuera de nosotros mismos. Si en algún momento algo no nos parece bien, ¿por qué no seguir esa sensación? ¿Por qué hemos de tacharla de inútil porque alguna autoridad o algún grupo de gente piense o crea de manera diferente? Esta actitud de confiar en nosotros mismos y en nuestras sabiduría y bondad básicas es muy importante en todas las facetas de la práctica de la meditación y muy especialmente en el *yoga*. Al practicar el *yoga*, tendremos que obedecer nuestros propios sentimientos cuando nuestro cuerpo nos diga que hemos de detenernos en un tramo determinado. Si no escuchásemos, podríamos sufrir lesiones.

Algunas personas que se involucran en la meditación se ven tan enganchadas en la reputación y autoridad de sus maestros que no siguen sus propios sentimientos ni su intuición. Opinan que su maestro debe ser una persona mucho más sabia y avanzada, por lo que deberían imitarle y hacer lo que él diga sin cuestionarle, así como venerarle como objeto de la perfecta sabiduría. Es ésta una actitud absolutamente opuesta al espíritu de la meditación, el cual pone el acento en que seamos nosotros mismos y en que comprendamos lo que esto significa. Quienquiera que imite a otro, sea este otro quien sea, camina en dirección contraria.

Es imposible convertirse en otro. Nuestra única esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud. Ésta es la razón, en primer lugar, para que practiquemos la meditación. Los maestros, libros y cintas sólo pueden ser guías, postes indicadores. Es de suma importancia estar abierto y ser receptivo a lo que podamos aprender de otras fuentes, aunque, en rigor, tengamos que vivir nuestra propia vida, cada momento de ésta. Al practicar la atención plena, practicamos también la toma de responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.

### *No esforzarse*

Casi todo lo que hacemos lo hacemos con una finalidad: conseguir algo o llegar a algún sitio. Sin embargo, esta actitud, en la meditación, es diferente de cualquier otra actividad humana. Aunque requiere mucho trabajo y cierto tipo de energía, la verdad es que la meditación consiste en no hacer. No tiene otro objetivo para nosotros que el que seamos nosotros mismos. La ironía se encuentra en que ya lo somos. Suena paradójico y algo raro. Sin embargo, esta paradoja y esta rareza pueden indicarnos el camino hacia una nueva forma de vernos a nosotros mismos, una forma en la que intentemos menos y seamos más, que nos llega expresamente mediante el cultivo de la actitud de no esforzarnos.

Por ejemplo, si nos sentamos a meditar y pensamos: «Me voy a relajar o a iluminar o a controlar mi dolor o a convertirme en una persona mejor», lo que ocurre es que hemos introducido en nuestra mente la noción de dónde deberíamos estar, viniendo con ella la idea de que no estamos bien en ese momento. «Si me encontrase más tranquilo, o fuese más inteligente, o trabajase con más ahínco o más esto o aquello, o si mi corazón funcionase mejor, o si mi rodilla no me doliese, estaría bien, pero en este momento no lo estoy».

Esta actitud socava el cultivo de la atención plena, el cual entraña sencillamente prestar atención a lo que ocurra. Si estamos tensos, prestemos atención a esa tensión. Si algo nos duele, sintámonos lo mejor que podamos con nuestro dolor. Si nos hacemos objeto de nuestra propia crítica, observemos la actividad de la mente enjuiciadora. Estemos atentos. Recorremos que sólo permitimos que estén presentes cualquier cosa y todas las cosas que experimentemos de un momento a otro porque ya están aquí.

La gente acude a la clínica enviada por sus médicos porque algo le ocurre. Nada más llegar les pedimos que identifiquen tres objetivos con los

que deseen trabajar durante el programa. Entonces, para sorpresa de ellos, les animamos a que no intenten realizar progreso alguno hacia la consecución de sus objetivos durante las ocho semanas del programa. En especial, si uno de sus objetivos es hacer que disminuya su tensión arterial o el dolor o la intranquilidad, les inducimos a que no *intenten* que disminuya su tensión, ni que desaparezcan su dolor e intranquilidad, sino que permanezcan sencillamente en el presente y sigan meticulosamente las instrucciones sobre la meditación.

Como veremos enseguida, la mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en el campo de la meditación es la de huir de esforzarnos en lograr resultados en lugar de comenzar a concentrarnos cuidadosamente en ver y aceptar las cosas como son, en cada un momento. Con paciencia y una práctica regular, el movimiento hacia nuestros objetivos se producirá por sí mismo. Este movimiento se convierte en un desdoblamiento que invitamos a que se produzca en nuestro propio interior.

### *Aceptación*

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Si tenemos un dolor de cabeza, aceptemos que lo tenemos. Si tenemos algunos kilos de más, ¿por qué no aceptarlos como descripción de nuestro cuerpo en ese momento? Antes o después, tendremos que adaptarnos a las cosas como son y a aceptarlas, bien consistan en un diagnóstico de cáncer, bien en la muerte de alguien. Con frecuencia, sólo se alcanza la aceptación después de haber atravesado períodos de negación muy emotivos y, a continuación, de ira. Estas etapas constituyen el avance natural en el proceso de adaptarnos a lo que sea y forman parte del proceso de sanación.

Sin embargo, y dejando de lado por el momento las grandes calamidades que, por lo general, tanto tiempo absorben antes de sanar, en el transcurso de nuestro día a día desperdiciamos con frecuencia una gran cantidad de energía negándonos lo que constituye ya un hecho y resistiéndonos a él. Al obrar así, lo que hacemos básicamente es intentar forzar las situaciones a que sean como nos gustaría que fueran, lo que sólo genera más tensión y, de hecho, impide que se produzcan cambios positivos. Podemos estar tan ocupados negando, forzando y luchando que no nos queden casi energías para sanar y crecer, y que las pocas que nos queden puedan desvanecerse por nuestra falta de conciencia e intención.

Si tenemos exceso de peso y nuestro cuerpo no nos gusta, no sirve de nada esperar hasta que tengamos el peso que creemos que deberíamos tener para empezar a que nuestro cuerpo nos agrade y nos gustemos a no-

sotros mismos. En determinado momento y si no queremos vernos empantanados en un frustrante círculo vicioso, podríamos darnos cuenta de que es perfectamente correcto gustarnos con el peso que tenemos en ese momento porque es el único instante en que podemos gustarnos. Recordemos: el ahora es el único tiempo con que contamos para lo que sea. Tenemos que aceptarnos como somos antes de que en realidad podamos cambiar.

Cuando empezamos a pensar de esta manera, el hecho de perder peso deja de tener importancia. Además, se hace mucho más fácil. Mediante el cultivo intencionado de la aceptación, creamos las condiciones previas a la sanación.

La aceptación no quiere decir que nos tenga que gustar todo, o que hayamos de adoptar una postura pasiva hacia todo y abandonar nuestros principios y valores. No significa que estemos satisfechos con las cosas como son, o que nos hayamos resignado a tolerar las cosas como “tengan que ser”. No implica que debamos cesar en nuestros intentos de romper con nuestras propias costumbres autodestructivas, ni en darnos por vencidos en nuestro deseo de cambiar y crecer, ni tolerar la injusticia, por ejemplo, o evitar implicarnos en cambiar el mundo que nos rodea porque sea así y, por tanto, carezca de esperanza. La aceptación, como nosotros la vemos, quiere simplemente decir que hemos llegado a la voluntad de ver las cosas como son. Esta actitud prepara el escenario para que, pase lo que pase, podamos actuar de la forma adecuada en nuestra vida. Lo más probable es que seamos nosotros mismos quienes sepamos lo que haya que hacer y tengamos la convicción interna de actuar cuando contemos con una visión clara de lo que ocurre, en vez de cuando nuestra vista esté nublada por los juicios y deseos autoserviciales de nuestra mente o por sus temores y prejuicios.

En la práctica de la meditación, cultivamos la aceptación tomando cada momento como nos llega y estando de lleno con él como es. Intentamos no imponer nuestras ideas sobre lo que deberíamos sentir, o pensar, o ver en nuestra experiencia, sino sólo acordarnos de mostrarnos receptivos y abiertos a lo que sintamos, pensemos, o veamos, y de aceptarlo porque está aquí y ahora. Si mantenemos nuestra atención concentrada en el presente, podemos estar seguros de una cosa: de que sea lo que sea lo que tengamos frente en este momento cambiará y nos proporcionará la ocasión de practicar la aceptación con independencia de lo que vaya a surgirnos en el momento siguiente. Está muy claro que hay sabiduría en el cultivo de la aceptación.

## *Ceder*

Dicen que en la India existe una forma muy inteligente de cazar monos. Según cuentan, los cazadores recortan en un coco un agujero lo suficiente grande para que el mono pueda introducir por él su mano. Después, perforan dos agujeros más pequeños en el otro extremo y pasan por ellos un alambre cuyo terminal atan a la base de un árbol. El mono desciende del árbol, introduce su mano en el agujero y agarra el plátano que los cazadores han introducido en el coco. El agujero ha sido recortado de forma que la mano abierta del mono pueda pasar por él, aunque no su puño cerrado. Todo lo que tiene que hacer el mono para liberarse es soltar el plátano, aunque parece ser que la mayoría de los monos no cede.

Con frecuencia y a pesar de toda nuestra inteligencia, nuestras mentes nos juegan pasadas parecidas, razón por la que el cultivo de la actitud de ceder o de la falta de apego es fundamental para la práctica de la atención plena. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interior, descubrimos inmediatamente que existen determinadas ideas y sensaciones a las que da la impresión de que la mente quiere adherirse. Si son agradables, intentamos prolongarlas, estirarlas y convocarlas una y otra vez.

Existen, de igual modo, muchas ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar, o de las que intentamos liberarnos o protegernos porque son desagradables, dolorosas y porque, de una u otra forma, nos dan miedo.

En la práctica de la meditación, nosotros, de forma deliberada, dejamos de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de nuestra experiencia y a rechazar otros. En vez de ello, lo único que hacemos es dejar que nuestra experiencia sea la que es y practicar observándola en cada momento. Ceder es una forma de dejar que las cosas sean como son y de aceptarlas así. Cuando observamos cómo nuestra mente ase y se aleja, acordémonos de desasirnos de esos impulsos expresamente, aunque no sea más que para ver lo que sucede. Cuando nos vemos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadoras se vayan. Reconozcámolas y no las persigamos más. Dejémoslas en paz y, al hacerlo, permitamos que se vayan. Del mismo modo, cuando nos vienen ideas del pasado o del futuro, dejémoslas en paz. Sólo permanezcamos alerta.

Si encontramos especialmente difícil, porque nos domine de forma especial la mente, alejar algo de ella, podemos dirigir nuestra atención a lo que se siente “aferrándose” a ello. Aferrarse es justo lo contrario de alejar. Podemos convertirnos en expertos en nuestros propios apegos, con independencia de cuáles sean y de sus consecuencias en nuestras vidas, y en qué se siente en esos momentos en que, por fin, cedemos, así como, tam-

bien, de cuáles son las consecuencias de ello. El hecho de encontrarnos dispuestos a mirar las formas en que nos aferramos muestra, en el fondo, mucha experiencia en lo contrario, de modo y manera que, tengamos o no éxito en desasirnos, la atención plena sigue enseñándonos si estamos dispuestos a mirar.

El soltarse o desasirse no constituye ninguna experiencia del otro mundo. Lo hacemos todas las noches al irnos a dormir. Nos echamos en una superficie acolchada, sin luces, en un lugar tranquilo y dejamos que nuestras mentes y cuerpos se dejen ir. Si no lo hacemos, no podremos dormir.

La mayoría de nosotros hemos experimentado a veces que la mente no se calla cuando nos vamos a la cama. Ésta es una de las primeras señales de un elevado estrés. En tales casos, podemos sentirnos incapaces de liberarnos de ciertas ideas porque nuestra implicación en ellas es demasiado poderosa. Si intentamos forzarnos a dormir, es peor todavía. Por tanto, si podemos dormir, quiere decir que ya somos expertos en desasirnos. Lo que ahora nos queda es practicar, aplicando esta habilidad también a situaciones en que estemos despiertos.

### ***Compromiso, autodisciplina e intencionalidad***

Cultivar de forma expresa las actitudes de no juzgar, paciencia, confianza, mente de principiante, no esforzarse, aceptación y ceder nos ayudará sobremanera y hará más profunda la práctica de las técnicas de la meditación con que nos encontraremos en los siguientes capítulos.

Además de las mencionadas aptitudes, tendremos también necesidad de aportar una forma especial de energía o motivación a nuestra práctica. La atención plena no viene así como así sólo porque hayamos decidido que no estaría mal tener una mayor conciencia de las cosas. Tanto un firme compromiso de trabajar en nosotros mismos como la suficiente autodisciplina para perseverar en el proceso son absolutamente esenciales para el desarrollo de una potente práctica meditativa y de un elevado grado de atención plena. Ya vimos en el capítulo 1 lo importante que eran la autodisciplina y la práctica habitual para el trabajo emprendido por nuestros clientes en la clínica antiestrés. La autodisciplina y la práctica habitual son vitales para desarrollar el poder de la atención plena.

En la clínica antiestrés, la norma básica es la de que practique todo el mundo. Nadie viene de mirón. No permitimos a ningún observador o cónyuge a menos que se muestre dispuesto a practicar la meditación al igual que lo hacen los pacientes, es decir, durante cuarenta y cinco minutos dia-

rios y seis días a la semana. Los médicos, estudiantes de medicina, terapeutas, enfermeros y demás profesionales de la salud que pasan por la clínica antiestrés como parte de un programa de preparación para internos, han de mostrarse dispuestos a practicar la meditación en las mismas condiciones que los pacientes. Sin esta experiencia personal no les sería posible entender bien la situación que atraviesan aquéllos y el esfuerzo que requiere trabajar con las energías de la mente y el cuerpo.

El espíritu de compromiso que solicitamos de nuestros pacientes durante sus ocho semanas en la clínica es parecido al del entrenamiento en atletismo. El atleta que se entrena para una prueba en particular no sólo lo hace cuando le apetece, o, por ejemplo, cuando hace bueno, o hay gente que le haga compañía, o tiene tiempo suficiente. Se entrena de forma regular todos los días, llueva o haga sol, se sienta bien o no, y tanto si ese día le vale la pena hacerlo como si no.

Animamos a que nuestros pacientes desarrollen idéntica actitud y, desde el primer momento, les decimos: «No tiene por qué gustarle, pero lo tiene que hacer. Cuando hayan pasado ocho semanas, puede usted decirnos si le sirvió de algo o no, pero, de momento, siga practicando».

Su propio sufrimiento y la posibilidad de hacer algo por sí mismos a fin de mejorar su estado constituyen, por lo general, suficiente motivación para que los pacientes de nuestra clínica intenten ese grado de compromiso personal por lo menos durante las ocho semanas en que se lo pedimos. Para la mayoría es una experiencia nueva encontrarse en un entrenamiento intensivo, y eso sin decir nada de tener que trabajar de forma sistemática en el terreno del ser. La disciplina requiere que, hasta cierto punto, volvamos a adaptar nuestras vidas basándonos en el programa de entrenamiento. Abrazar el programa de reducción de estrés entraña un importante cambio de estilo de vida aunque sólo sea para buscar el tiempo de practicar las técnicas de la meditación formal durante cuarenta y cinco minutos seguidos al día. Esa clase de tiempo no suele presentarse con facilidad por arte de magia en la vida de la gente. Habremos de reordenar nuestra planificación y nuestras prioridades y organizarnos para encontrarnos libres y poder practicar. Ésta es una de las cosas que, al adoptar el programa de reducción del estrés, puede aumentar, a corto plazo, el estrés en la vida de una persona.

Aquellos entre nosotros que enseñamos en la clínica contemplamos la práctica de la meditación como parte integral de nuestras propias vidas y de nuestra formación como personas, razón por la que no pedimos de nuestros pacientes que hagan algo que nosotros mismos no hagamos de forma regular. Sabemos lo que les pedimos porque también lo hacemos nosotros. Sabemos el esfuerzo que requiere buscar espacio en nuestras vidas para la

práctica de la meditación y también sabemos el valor de vivir de esta manera. No se tiene en cuenta a nadie para ningún puesto en el personal de la clínica a menos que lleve años de entrenamiento en la meditación y tenga una importante práctica meditativa diaria. La gente que nos envían a la clínica antiestrés tiene la impresión de que lo que se le pide no es algo que “ponga remedio”, sino un “entrenamiento avanzado” para movilizar sus recursos interiores más profundos con el fin de enfrentarse y sanar. Nuestro propio compromiso con la práctica da a entender nuestra convicción de que el viaje al que invitamos a nuestros pacientes constituye una auténtica aventura vital, una aventura que podemos vivir juntos. Esta sensación de encontrarse comprometidos en un objetivo común hace mucho más fácil para todos el mantenimiento de la disciplina de la práctica diaria. Sin embargo, en el fondo, pedimos más a nuestros pacientes y a nosotros mismos que eso, ya que sólo a través de convertir la meditación en una “forma de ser” su fuerza puede servir en la práctica.

Con el fin de beneficiarnos nosotros mismos de esta fuerza, lo que recomendamos es reservar cada día, o, por lo menos, seis días a la semana, una determinada parte de la jornada para practicar la meditación durante un mínimo de ocho semanas consecutivas. El mero hecho de reservar ese tiempo para nosotros mismos constituirá de por sí un cambio de estilo de vida muy positivo. Nuestras vidas son tan complicadas, y nuestras mentes están tan atareadas y agitadas la mayor parte del tiempo, que se hace necesario, en especial al principio, proteger y apoyar nuestra práctica de la meditación eligiendo un rato especial para ella y, si ello es factible, reservando un lugar especial en la casa en el que nos podamos sentir a gusto mientras practicamos.

Todo ello necesita que nos encontremos protegidos de cualquier interrupción o compromiso para poder ser nosotros mismos sin tener que hacer ni responder a nada. No siempre es posible, aunque ayuda mucho el hecho de que podamos preparar las cosas como hemos dicho. Una forma de medir nuestro compromiso es la de desconectar el teléfono durante el tiempo de práctica, o acordar que sea otra persona quien conteste y recoja los mensajes. Constituye una gran relajación encontrarse solo en casa durante esos momentos, y puede obtenerse una gran paz mental sólo por eso.

Una vez comprometidos con nosotros mismos para practicar de esta forma, es el momento en que entra en juego la autodisciplina. No es difícil comprometernos en objetivos que redunden en nuestro propio beneficio, aunque seguir el sendero por el que hayamos optado, encontrarnos con obstáculos y, tal vez, no ver “resultados” inmediatos constituye la auténtica medida de nuestro compromiso.

La práctica regular no es tan difícil como pudiéramos pensar una vez que nuestra mente se haya decidido a hacerla y haya elegido el momento adecuado para ello. La mayoría de la gente se encuentra ya interiormente disciplinada hasta cierto punto. Levantarse por la mañana y acudir al trabajo requiere disciplina, y no hay duda de que reservar tiempo para uno mismo también la precisa. No nos van a pagar por ello, y lo más probable es que no nos inscribamos en una clínica antiestrés, en la que sabríamos que todos los demás la practican y sentiríamos una cierta presión social para cumplir con nuestra parte del compromiso. Tendremos que hacerlo por mejores razones que las mencionadas. Tal vez baste con la capacidad de funcionar con más eficacia cuando estemos sometidos a presiones, o con sentirnos más sanos y mejores, o encontrarnos más relajados, felices y con mayor confianza en nosotros mismos. En el fondo, seremos nosotros mismos quienes debamos decidir por qué nos hemos comprometido a ello.

Hay gente que muestra cierta resistencia a la idea de reservar tiempo para sí misma. La ética puritana nos ha dejado una herencia de culpabilidad cuando hacemos algo sólo para nosotros. Hay personas que descubren que llevan dentro una vocecilla que les dice que eso es egoísmo, o que no se merecen esa clase de asueto y energía. Por regla general, suelen reconocerlo como un mensaje que les fue comunicado muy temprano en sus vidas: «Vive para el prójimo», «Ayuda a los demás y no te detengas en ti mismo».

Si no nos sentimos merecedores de reservar tiempo para nosotros mismos, ¿por qué no considerarlo como parte de nuestra práctica de la atención plena? ¿De dónde proceden esos sentimientos? ¿Cuáles son las ideas que se ocultan tras ellos? ¿Podemos contemplarlas y aceptarlas? ¿Son exactas?

Hasta el mismo grado en que podemos ser útiles de verdad a los demás, si es eso lo que creemos más importante, depende de forma directa de lo equilibrados que estemos. Es muy difícil que el hecho de reservar tiempo para “afinar” nuestro propio instrumento y conservar nuestras energías pueda considerarse egoísta. Un adjetivo más adecuado en este caso sería el de *inteligente*.

Por suerte, una vez que la gente comienza a practicar la atención plena supera rápidamente la idea de que emplear tiempo para uno mismo sea “egoísta” o “narcisista” en cuanto se da cuenta de la diferencia que el hacerlo tiene en la calidad de su vida, en su autoestima y en sus relaciones.

Nuestra sugerencia es que cada uno encuentre el momento que más le convenga para practicar. El mío es por la mañana temprano. Me gusta levantarme una hora antes de lo que suelo, meditar y hacer *yoga*. Me agrada la tranquilidad de esas horas. Sienta bien estar levantado y no tener nada que hacer excepto dedicarse a vivir el presente, estar con las cosas como

son y con la mente abierta y alerta. Sé que no sonará el teléfono. Sé que el resto de mi familia está dormido, por lo que la meditación no implica que les dé de lado. Mis hijos, la mayoría de las veces, siguen dormidos, aunque, durante años, el más pequeño parecía siempre sentir si había energía despierta en la casa con independencia de la hora que fuese. Hubo épocas en las que tuve que trasladar mi tiempo de meditación a las cuatro de la mañana para asegurarme de conseguir algún rato sin interrupciones. Hoy, hay veces en que los niños median o hacen *yoga* conmigo. No les obligo. Se trata de algo que hace papá, por lo que les resulta natural conocer qué es y hacerlo conmigo de vez en cuando.

Practicar la meditación y el *yoga* por la mañana temprano tiene para mí un influencia positiva para el resto del día. Cuando doy comienzo a la jornada en medio del silencio, estando atento, alimentando el ámbito del ser y cultivando la calma y la concentración, me da la impresión de encontrarme más atento y relajado durante el resto del día, así como más capacitado para reconocer el estrés y vérmelas con él con eficiencia. Cuando sintonizo mi cuerpo y lo trabajo suavemente estirando mis articulaciones y sintiendo mis músculos, mi cuerpo se siente más vivo y vibrante que los días en que no lo hago. Sé también en qué estado se encuentra y qué es lo que tengo que vigilar, como mi zona lumbar o mi cuello si esa mañana duelen o están especialmente rígidos.

A algunos de nuestros pacientes les gusta practicar por la mañana temprano, aunque son muchos los que no pueden, o a los que no les agrada. Dejamos que cada uno de ellos experimente con sus horarios de práctica y elija el que mejor le convenga. No se recomienda practicar tarde por la noche por ser difícil mantener alerta la atención necesaria cuando se está cansado.

Durante las primeras semanas del programa de reducción del estrés, mucha gente tiene problemas para permanecer despierta al llevar a cabo la exploración del cuerpo (véase el capítulo 5), incluso cuando lo hace de día, a causa de sentirse muy relajada. Si me siento soñoliento al levantarme por la mañana, me lavo la cara con agua fría hasta darme cuenta de que estoy completamente despierto. No quiero meditar aturdido. Quiero sentirme alerta. Puede dar la impresión de exagerado, pero la verdad es que se trata sólo de conocer el valor de estar despierto antes de intentar practicar. Contribuye a recordar que la atención plena significa estar totalmente despierto. No se cultiva relajándose hasta el punto de que el sueño y la falta de conciencia lo dominen todo. Por ello, abogamos por hacer lo necesario para despertarnos, incluso llegando a tomar una ducha fría si fuera necesario.

Nuestra práctica de la meditación será tan potente como nuestra motivación en disipar la niebla de nuestra propia falta de conciencia. Cuando nos encontramos en medio de esa niebla, es difícil recordar la importancia de practicar la atención plena y localizar las coordenadas de nuestra actitud. La confusión, el cansancio, la depresión y el nerviosismo constituyen poderosos estados mentales susceptibles de socavar nuestras mejores intenciones de practicar con regularidad. Es muy fácil que nos veamos atrapados y bloqueados en ellos sin siquiera darnos cuenta.

Es entonces cuando nuestro compromiso de practicar adquiere su mayor valor y nos mantiene engranados en el proceso. El impulso adquirido con la práctica regular contribuye a que mantengamos cierta estabilidad y elasticidad mentales aunque atravesemos estados de agitación, confusión, falta de claridad y dilaciones. Ésos son los momentos más fructíferos para practicar, no para liberarnos de nuestra confusión o de nuestros sentimientos, sino sólo para ser conscientes y aceptarlos.

La mayoría de las personas que acuden a la clínica para el estrés, con independencia de cuál sea su problema médico, nos dice que lo cierto es que vienen para conseguir paz mental. Dados sus dolores físicos y mentales, se trata de un objetivo perfectamente comprensible. Sin embargo, para lograr paz mental la gente ha de reavivar la visión de lo que en realidad quiere para sí misma y mantener esa visión viva frente a las dificultades internas y externas, los obstáculos y las recaídas.

Yo solía creer que la práctica de la meditación era tan intrínsecamente poderosa y sanadora que, mientras la practicáramos un poco, veríamos cómo crecíamos y cambiábamos. Sin embargo, los años me han enseñado que también se hace necesario un cierto grado de visión personal. Podría, tal vez, tratarse de una visión de quién podríamos ser –o de qué podríamos llegar a ser– si nos libráramos de las trabas de nuestra propia mente y de las limitaciones de nuestros cuerpos. Esta imagen o ideal contribuiría a llevarnos a través de los inevitables períodos de baja motivación y nos proporcionaría continuidad en nuestra práctica.

Para algunos, esa visión podría ser vibrante y saludable; para otros, relajante, amable, pacífica, armoniosa o sabia. Nuestra visión debería ser lo más importante para nosotros, lo que creemos más fundamental para nuestra capacidad de ser nuestro mejor yo y para estar en paz y sentirnos integrados con nosotros mismos.

El precio de esa integración es nada menos que un compromiso total de sentirnos integrados y una inconmovible fe en nuestra capacidad de encar-

narlo en cualquier momento. C.G. Jung lo dijo así: «La consecución de la integridad con uno mismo requiere que uno ponga en juego su propio ser. Nada inferior servirá de nada. Imposible conceder condiciones más fáciles ni sustitutivos ni compromisos».

Con este telón de fondo para ayudarnos a comprender el espíritu y las actitudes que más útiles nos sean en el cultivo de nuestra práctica de la meditación, nos encontramos ya preparados para explorar el yo práctico.



### **3. EL PODER DE LA RESPIRACIÓN, UNA INESPERADA ALIADA EN EL PROCESO DE SANACIÓN**

Poetas y científicos saben perfectamente que nuestro organismo late con los ritmos de nuestra ascendencia. El ritmo y el pulso son intrínsecos a todo tipo de vida, desde el batir de los cilios de las bacterias hasta los ciclos alternativos de la fotosíntesis y la respiración de las plantas, pasando por los ritmos circadianos de nuestro propio cuerpo y de su bioquímica. Estos ritmos del mundo vivo están incluidos en los más amplios ritmos del propio planeta, como el flujo y el reflujo de las mareas, los ciclos del carbono, nitrógeno y oxígeno de la biosfera, los del día y la noche y los de las estaciones. Nuestros propios cuerpos están unidos al planeta por un continuo intercambio rítmico cuando la materia y la energía fluyen en vaivén entre nuestros cuerpos y lo que denominamos “el medio ambiente”. Alguien calculó una vez que, de media, cada siete años, todos los átomos de nuestro cuerpo han venido y se han ido, sustituidos por otros que se nos incorporaron desde afuera. Vale la pena pensar en ello. ¿Qué soy yo si muy poca sustancia de mi cuerpo es la misma al cabo de diez años?

Una de las formas en que se produce este intercambio de materia y energía es a través de la respiración. En cada exhalación, intercambiamos moléculas de dióxido de carbono procedentes del interior de nuestro cuerpo por otras de oxígeno procedentes del aire que nos rodea. Liberación de desperdicios con cada espiración, renovación con cada inspiración. Si el proceso se interrumpiera durante más de unos escasos minutos, el cerebro padecería escasez de oxígeno y sufriría daños irreversibles.

La respiración cuenta con un importante socio para realizar su trabajo: el corazón. Detengámonos a pensar en él: este sorprendente músculo jamás deja de bombear durante toda nuestra vida. Empieza a latir en nuestro inte-

rior mucho antes de que nacemos y sigue latiendo, día tras día, año tras año, sin pausa, sin un solo descanso durante toda nuestra existencia. Incluso puede ser mantenido vivo por medios artificiales algún tiempo después de nuestra muerte.

Al igual que sucede con la respiración, los latidos del corazón constituyen un ritmo vital fundamental. El corazón bombea la sangre enriquecida de oxígeno de los pulmones a través de las arterias y de sus capilares súbdordinados para hacerla llegar a todas las células del cuerpo y, de esta manera, proporcionar a éstas el oxígeno que necesitan para funcionar. Al ceder su oxígeno, los glóbulos rojos se cargan con dióxido de carbono, que es el más abundante producto de desecho de los tejidos vivos. A continuación, el dióxido de carbono es transportado de nuevo al corazón a través de las venas y, desde él, bombeado a los pulmones, desde donde es descargado en la atmósfera a través de la espiración, que es seguida por otra inspiración que, de nuevo, oxigena las moléculas portadoras de la hemoglobina que serán bombeadas por todo el cuerpo con la siguiente contracción del corazón. Así es literalmente nuestro pulso de la vida, el ritmo internalizado del mar primordial, el flujo y reflujo de la materia y la energía de nuestro cuerpo.

Desde el momento en que nacemos hasta que morimos, respiramos. El ritmo de nuestra respiración varía de forma considerable en función de nuestras actividades y sentimientos. Se acelera con el ejercicio físico o trastornos emocionales y se ralentiza durante el sueño y los períodos de relajamiento. Como experimento, podemos intentar fijarnos en nuestra respiración cuando nos encontremos excitados, enfadados, sorprendidos y relajados y darnos cuenta de cómo cambia. A veces, nuestra respiración es sumamente regular, y, otras veces, dificultosa, incluso laboriosa.

Contamos con algunas medidas de control consciente sobre nuestra respiración. Si queremos, podemos contener la respiración durante un ratito, o controlar de forma voluntaria el ritmo y profundidad con que respiramos.

Pero despacio o deprisa, controlada o por sí sola, la respiración continúa día y noche, año tras año, a través de todas las experiencias y etapas de la vida. Por lo general, la tomamos como una donación y no le prestamos atención alguna a no ser que algo nos ocurra que nos impida respirar con normalidad. Es decir, a menos que comencemos a meditar.

La respiración representa un papel de extremada importancia tanto en la meditación como en la sanación. Constituye un poderosísimo aliado y maestro en el trabajo meditativo, aunque la gente que no haya tenido entrenamiento alguno en meditar no crea nada en ella y la encuentre falta de interés.

Las pulsaciones básicas del cuerpo son especialmente provechosas para concentrarse en ellas durante la meditación por encontrarse tan íntimamente vinculadas a la experiencia de estar vivos. Aunque, teóricamente, pudiéramos concentrarnos en los latidos de nuestro corazón en vez de en la respiración, es mucho más fácil percibirse de ésta. El hecho de que se trate de un proceso rítmico y de que cambie todo el tiempo la hace que cobre para nosotros más valor todavía. Al concentrarnos en la respiración cuando meditamos, aprendemos desde el mismísimo principio a sentirnos cómodos con el cambio. Sabemos que tenemos que ser flexibles. Tendremos que entrenarnos a asistir a un proceso que no sólo cuenta con ciclos y flujos, sino que también responde a nuestro estado emocional cambiando su ritmo, a veces de forma impresionante.

Nuestra respiración tiene también la virtud de consistir en un proceso muy conveniente para apoyar la conciencia en curso de nuestra vida diaria. Mientras vivamos, nos acompaña. Nos es imposible salir de casa sin ella. Siempre está ahí para que nos ocupemos de ella sin importar lo que hagamos, sintamos o experimentemos, estemos donde estemos. Sintonizar con ella nos lleva inmediatamente al aquí y al ahora. Inmediatamente echa el ancla de la conciencia de nuestro cuerpo al proceso básico, rítmico y fluido de la vida.

Hay personas que tienen dificultades para respirar cuando están nerviosas. Empiezan por respirar cada vez más deprisa y con menos profundidad y terminan *hiperventilándose*, es decir, no obteniendo el suficiente oxígeno y expulsando demasiado dióxido de carbono, lo que produce una sensación de mareo acompañada, con frecuencia, por otra de presión en el pecho. Cuando, de forma repentina, sentimos que no conseguimos suficiente cantidad de aire, se suele producir una enorme oleada de pánico o temor. Cuando nos sentimos sobrecogidos por el miedo es, por supuesto, mucho más difícil lograr controlar la respiración.

Las personas que sufren crisis de hiperventilación pueden llegar a creer que tienen un ataque de corazón y que se van a morir. En realidad, lo peor que les puede ocurrir es que pierdan el conocimiento, lo cual ya es bastante peligroso de por sí. Sin embargo, perder el conocimiento es la forma que el cuerpo tiene para romper el círculo vicioso que comienza cuando sentimos que no podemos respirar, lo cual nos conduce al pánico, lo cual nos conduce a una sensación todavía más intensa de no poder respirar. Al perder el conocimiento, la respiración retorna a la normalidad por sí sola. Si no somos capaces de controlar nuestra respiración, nuestro cuerpo lo hará por nosotros cortocircuitando nuestro conocimiento durante un rato si ello se hace necesario.

Cuando nos envían a la clínica pacientes que sufren de hiperventilación, les pedimos, como a todos los demás, que se concentren en su respiración como primer paso para incorporarse a la práctica rigurosa de la meditación. Para muchos de ellos, el mero hecho de concentrarse en su respiración les produce una sensación de ansiedad, y muchos tienen numerosos problemas para *observar* su respiración sin intentar manipularla. Sin embargo, con perseverancia, la mayoría de la gente aprende a tener confianza en su respiración a medida que se va familiarizando con la práctica de la meditación.

Un bombero de treinta y siete años llamado Gregg llegó a la clínica antiestrés enviado por un psiquiatra tras un historial de un año de crisis de hiperventilación y de un tratamiento con medicamentos que no aportó ninguna solución. Su problema comenzó cuando se vio rodeado por el humo en el incendio de un edificio. A partir de aquel día, cada vez que intentaba colocarse su mascarilla antigases para entrar en algún edificio incendiado, su respiración se hacía más rápida y menos profunda y se veía incapacitado para colocarse la máscara. En varias ocasiones tuvo que ser transportado urgentemente del incendio a la sala de urgencias del hospital más cercano por dar la impresión de que era víctima de un ataque cardíaco. Siempre, sin embargo, el diagnóstico fue hiperventilación. En el momento en que entró en la clínica antiestrés le resultaba imposible desde hacía más de un año penetrar en ningún edificio para combatir el fuego.

En la primera clase, a Gregg, como a todo el mundo, se le introdujo en la técnica básica de observar su respiración. En cuanto comenzó a concentrarse en el aire que salía y entraba, empezó a sentir un aumento de ansiedad. Se sentía reacio a abandonar la sala, por lo que se aguantaba y conseguía a veces pasar el mal rato. También se obligó a sí mismo a practicar todos los días de la semana –principalmente, por su desesperación– a pesar de su incomodidad y temores. Esa primera semana de práctica en la exploración del cuerpo, que, como pronto veremos, entraña mucho concentrarse en la respiración, constituyó para él un auténtico suplicio. Cada vez que tenía que sintonizar con su respiración, se sentía terriblemente mal, como si aquella fuera su enemiga. Él la veía como una fuerza no fiable y potencialmente incontrolable que ya le había hecho imposible trabajar y que, por tanto, había transformado su relación con los demás bomberos, así como su propia imagen como hombre.

Sin embargo, tras dos semanas de tenaz trabajo con la respiración mientras efectuaba la exploración de su cuerpo, descubrió que podía ponerse la máscara y volver a entrar en edificios en llamas.

Posteriormente, Gregg describía a la clase cómo se había producido un cambio tan espectacular. Cuanto más tiempo pasaba observando su respiración, más confianza adquiría en ella. Aunque, al principio, no se daba cuenta de ello, se iba relajando un poco durante la exploración del cuerpo, y, a medida que se iba sintiendo más tranquilo, las sensaciones que le provocaba su respiración comenzaron a cambiar. Al pasar tiempo sólo observando el aire que entraba y salía con su respiración mientras cambiaba su foco de atención de un lugar a otro de su cuerpo, empezó a conocer cómo sentía realmente su respiración. Simultáneamente, se encontró con que se encontraba menos atrapado en sus ideas y temores *sobre* ella. Por propia experiencia directa, llegó a darse cuenta de que su respiración no era su enemiga y que incluso la podía utilizar para relajarse.

No constituyó acrobacia alguna para él practicar tomando conciencia de su respiración en otros momentos del día y emplearla de la misma manera para tranquilizarse estuviese donde estuviese. Un buen día se le ocurrió intentarlo en un incendio. De vez en cuando había ido saliendo con los camiones, aunque sólo había podido realizar actividades de apoyo. Al ponerse la máscara, se concentró expresamente en su respiración, observándola, dejándola como estaba, aceptando la sensación de la máscara al colocársela sobre el rostro mientras se esforzaba por aceptar su respiración como hacía cuando practicaba en casa la exploración del cuerpo. Descubrió que funcionaba.

Desde ese día, Gregg ha podido colocarse la máscara y entrar en edificios en llamas sin sentir miedo ni hiperventilar. Ha vivido varios momentos en los tres años posteriores a su paso por el programa en que ha experimentado miedo de encontrarse atrapado por estar en lugares cerrados y llenos de humo, pero cuando le ocurrió eso, fue capaz de darse cuenta de su temor, ralentizar su respiración y mantener el equilibrio mental. Jamás ha vuelto a sufrir otra crisis de hiperventilación.

La manera más fácil y eficaz de comenzar a practicar la atención plena en meditación consiste sencillamente en concentrar nuestra atención en la respiración y ver lo que sucede mientras intentamos mantenerla ahí, igual que hicimos en el capítulo 1, aunque durante más de tres minutos. Existen diferentes lugares en nuestro cuerpo en los que podemos observar la respiración. Está claro que uno de ellos está constituido por las ventanillas de la nariz. Si observamos nuestra respiración en relación con ellas, nos concentraremos en la sensación del aire al pasar por ellas. Otro lugar en el que centrarnos es el pecho cuando se expande y contrae, y

otro, el estómago, que, si está relajado, se hincha y deshincha con cada respiración.

Con independencia del lugar que elijamos, la idea es la de percarnos de las sensaciones que acompañan nuestra respiración en ese lugar concreto y mantenerla en la parte frontal de nuestra conciencia en cada momento. Al hacerlo, *sentimos* cómo el aire pasa a través de las ventanillas de la nariz, *sentimos* el movimiento de los músculos relacionados con la respiración, *sentimos* cómo se hincha y deshincha el vientre.

Prestar atención a nuestra respiración quiere decir solamente prestar atención. Nada más. No quiere decir que tengamos que “empujarla” o forzarla, ni hacerla más profunda, ni cambiar sus pautas y ritmos. Lo más probable es que nuestra respiración haya estado entrando y saliendo de nuestro cuerpo con toda normalidad durante años sin que se nos haya ocurrido pensar en ello ni un solo segundo. No hay necesidad alguna de *controlarla* ahora porque hayamos decidido prestarle atención. De hecho, intentar hacerlo es contraproducente. El esfuerzo que realizamos en la atención plena a la respiración es sencillamente darnos cuenta de la *sensación* de cada inspiración y cada espiración. Si lo preferimos, podemos también tener conciencia de la sensación de respirar invirtiendo el sentido del flujo.

Otra de las equivocaciones más frecuentes que comete la gente cuando oye por primera vez las instrucciones de la meditación sobre la respiración es suponer que lo que le pedimos es que *piense en su respiración*. Es absolutamente incorrecto. Concentrarse en la respiración no entraña que tengamos que pensar en ella. Significa que debemos *tener conciencia* de ella, *sentir* las sensaciones relacionadas con ella y atender a la variedad de sus cualidades.

Por lo general, en la clínica solemos concentrarnos en las sensaciones de la respiración en el vientre en vez de en las que se producen en las ventanillas de la nariz o en el pecho. Ello se debe en parte a que, en las primeras etapas de la práctica, hacerlo así resulta más relajante y tranquilizador. Todos los profesionales que utilizan su respiración como parte de su trabajo, como los cantantes de ópera, músicos de instrumentos de viento, bailarines, actores y especialistas en artes marciales, conocen el valor de respirar desde el estómago, de “centrar” su conciencia en esa zona. Saben por experiencia propia que tendrán más aire y mejor control de éste si la respiración procede del estómago.

Concentrarnos en la respiración en el estómago puede ser tranquilizador. Al igual que la superficie del océano tiende a agitarse cuando sopla el viento, la mente también tiende a reaccionar y a agitarse cuando el ambiente exterior no es tranquilo ni pacífico. En el caso del océano, si bucea-

mos en él tres o cuatro metros, nos encontraremos con tan sólo un suave balanceo; está tranquilo aunque la superficie esté encrespada. Del mismo modo, cuando nos concentraremos en la respiración en nuestro estómago, sintonizamos con una zona del cuerpo que se encuentra por debajo de las agitaciones de nuestra mente pensadora y que es intrínsecamente más tranquila. Se trata de una valiosa manera de re establecer la calma y el equilibrio interiores frente a contratiempos emocionales, o cuando “tenemos muchas cosas en la cabeza”.

En la meditación, la respiración actúa para nuestra atención como si fuera un ancla. Al sintonizarla con cualquier parte que sintamos del cuerpo nos permite arrojar bajo la superficie las agitaciones de la mente y convertirlas en relajación, calma y estabilidad. La agitación permanece en la superficie, al igual que las olas lo hacen sobre la superficie del mar, pero nos ponemos proa al viento y nos protegemos de su soplo y de los efectos producidos por la tensión cuando, durante unos momentos, trasladamos nuestra atención a la respiración. Se trata de un sistema sumamente efectivo para la localización de un centro de paz dentro de nosotros mismos y aumenta la estabilidad general de nuestra mente.

Cuando tocamos tierra en cualquier momento con aquella parte de nuestra mente que se encuentra tranquila y estable, nuestra perspectiva cambia por completo. Podemos ver las cosas con mayor claridad y actuar desde el equilibrio interno en lugar de ser zarandeados de acá para allá por las agitaciones de nuestra mente. Ésta es precisamente una de las razones por la que es tan útil concentrarnos en la respiración en el estómago, que es, de forma literal, el “centro de gravedad” de nuestro cuerpo y se encuentra muy por debajo de la cabeza y del alboroto de los pensamientos de nuestra mente, razón por la que hemos preferido “tratar” al estómago desde un principio como aliado en la consecución de calma y conciencia.

Cualquier momento del día en que prestemos este tipo de atención a nuestra respiración se convierte en un momento de conciencia meditativa y constituye una forma eficaz de sintonizar con el presente y de orientarnos hacia nuestro cuerpo y hacia lo que sentimos no sólo cuando “meditamos”, sino también cuando nos dedicamos a vivir nuestra vida.

Cuando practiquemos la atención plena de la respiración, podemos encontrar útil cerrar los ojos para hacer más profunda la concentración. Sin embargo, no es necesario meditar siempre con los ojos cerrados. Si tomamos la decisión de mantenerlos abiertos, hagamos que nuestra mirada permanezca desenfocada en la superficie que tengamos ante nuestra vista o en el suelo y mantengámosla fija ahí. Alcancemos el mismo grado de sensibilidad que cuando comíamos las pasas en el capítulo 1. Dicho de otro modo,

demonios cuenta de lo que sentimos en cada momento. Mantengamos la atención en la respiración durante toda la duración de la inspiración y de la espiración lo mejor que podamos y, cuando nos demos cuenta de que nuestra mente se ha ido a otra parte y ya no está en nuestra respiración, traigámosla a ésta otra vez.

## ***Respiración diafragmática***

Muchos de nuestros pacientes han encontrado beneficioso respirar de una forma especial que entraña la relajación del estómago. Se llama respiración diafragmática y puede o no ser la forma en que respiramos ya. Si no lo es, a medida que vayamos cobrando más conciencia de nuestra pauta respiratoria concentrándonos en el estómago, puede ser que nos encontremos que respiramos más a menudo y de forma natural de esta manera por ser más lenta y profunda que la respiración pectoral, que tiene tendencia a ser rápida y superficial. Si miramos cómo respiran los bebés, nos daremos cuenta de que, cuando somos niños, la manera en que comenzamos a respirar es la diafragmática.

La respiración diafragmática es más fácil de describir si la llamamos abdominal o del estómago, dado que todas las pautas respiratorias involucran al diafragma. Para visualizar mejor este tipo de respiración, lo mejor que podemos hacer en primer lugar es conocer un poco acerca de la forma en que nuestro cuerpo introduce y extrae aire de los pulmones.

El diafragma es como una gran lámina muscular con forma de paraguas que se encuentra adherida a todo el borde inferior de la caja torácica y que separa el contenido del pecho (corazón, pulmones y grandes conductos sanguíneos) del abdomen (estómago, hígado, intestinos, etc.). Cuando se contrae, se aprieta y desciende (figura 1) por encontrarse unido a todo el borde de la caja torácica. Este movimiento descendente lo que hace es incrementar el volumen de la cavidad pectoral, en la que se hallan los pulmones, uno a cada lado del corazón. El mayor volumen del pecho genera una disminución de la presión que el aire tiene en el interior de los pulmones, lo que produce que el aire del exterior, que tiene mayor presión, fluya al interior de los pulmones para equilibrarla. Esta operación recibe el nombre de inspiración.

Una vez contraído el diafragma, atraviesa un momento de relajación. Al relajarse el músculo del diafragma, se afloja y retorna a su posición original en la parte superior del pecho, lo que hace que disminuya el volumen de la cavidad pectoral y, con ello, aumente la presión en el pecho que, a su

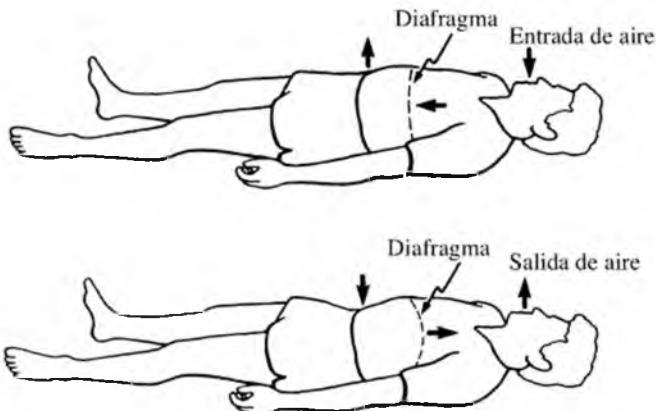


FIGURA I

vez, envía al exterior el aire contenido en los pulmones por la nariz o por la boca, si ésta se encuentra abierta. Todo ello recibe el nombre de espiración. De este modo, en toda respiración, el aire penetra en los pulmones al contraerse y descender el diafragma y es expulsado de ellos cuando éste se relaja y vuelve a subir a su posición original.

Supongamos por un momento que los músculos que forman la pared de nuestro estómago (el abdomen) se encuentran apretados en vez de relajados cuando el diafragma se contrae. Al empujar éste al estómago, hígado y demás órganos que tenemos en el abdomen, se encontrará con resistencia y no podrá descender mucho. Nuestra respiración tenderá, entonces, a ser menos profunda y a producirse en la parte superior del pecho.

En el caso de la respiración abdominal o diafragmática, la idea consiste en que *relajemos* nuestro estómago todo lo que podamos. Entonces, al penetrar el aire, el estómago se expande ligeramente y por sí mismo en dirección hacia afuera mientras el diafragma empuja desde arriba hacia abajo el contenido del abdomen. El diafragma, al producirse este hecho, puede descender un poco más, lo que hace que la inspiración sea algo más larga y que los pulmones reciban algo más de aire. A continuación y durante la espiración, expulsaremos un poco más de aire, con lo que, de forma general, el ciclo completo de nuestra respiración se hará algo más lento y profundo.

Si no estamos acostumbrados a relajar el estómago, podemos encontrarnos con que nuestras primeras intentonas para respirar de esta manera nos dejen bastante desconcertados y frustrados, aunque, si persevera-

mos sin forzarlo, enseguida llegaremos a hacerlo de forma natural. ¡Los niños, cuando respiran, no intentan relajar sus estómagos! Ya lo están, aunque, cuando nuestros cuerpos han desarrollado ya una cierta cantidad de tensión crónica, como puede muy bien suceder a medida que maduramos, puede llevar algo de tiempo aprender a relajar el estómago. La verdad es que vale la pena prestarle un poco de atención.

Al principio nos resultará de gran ayuda echarnos de espaldas o estirarnos en un sofá, cerrar los ojos y colocar una mano encima del estómago. Prestemos atención a esa mano y sintamos cómo se mueve al entrar y salir el aire. Si la mano se levanta durante la inspiración y desciende con la espiración, ¡lo habremos conseguido! No deberá consistir en ningún movimiento violento o forzado ni tampoco muy amplio. Deberá dar la sensación de un globo que se expande suavemente con la entrada de aire y se desinfla un poco con la salida. Si podemos sentirlo en este momento, perfecto; si no, no importa. Llegará con el tiempo y por sí solo si continuamos haciendo prácticas con la respiración. Aparte de eso y aquí, entre nosotros, no tenemos ningún globo en el estómago. Se trata nada más que de una forma de visualizar el movimiento. ¡Si algo se parece en nuestro interior a un globo son nuestros pulmones y están en el pecho!

Cuando hicimos una encuesta con varios centenares de pacientes que llevaban años fuera de la clínica y les preguntamos qué fue lo más importante que obtuvieron del programa, la mayoría respondió «la respiración». Encuentro divertida la respuesta ya que todos ellos llevaban años respirando antes de ingresar en la clínica antiestrés. ¿Por qué respirar, cosa que ya venían haciendo desde hacía mucho tiempo, era de repente tan importante y valioso para todos ellos?

La respuesta es que, una vez que empezamos a meditar, la respiración no es sólo la respiración. Cuando comenzamos a prestar atención de forma regular a nuestra respiración, nuestra relación con ella cambia de manera drástica. Como ya hemos visto anteriormente, sintonizar con ella nos ayuda a centrarnos en nosotros mismos. La respiración nos *recuerda* que debemos sintonizar con nuestro cuerpo y encontrarnos en ese momento con el resto de nuestra experiencia en la atención plena.

Cuando nos fijamos en nuestra respiración, nos es más fácil tranquilizar la mente y el cuerpo. Es en ese momento cuando nos podemos dar cuenta de nuestras ideas y sensaciones con mayor calma y perspicacia. Vemos las cosas con mayor claridad y con una perspectiva más amplia, y ello porque estamos un poco más despiertos y gozamos de más conciencia; y

con esta conciencia nos llega la sensación de tener más espacio para movernos, de contar con mayor número de opciones, de sentirnos libres de elegir en situaciones estresantes respuestas eficaces y adecuadas en lugar de perder el equilibrio y la sensación de nosotros mismos como resultado de sentirnos abrumados y desequilibrados por la propia reacción refleja institiva.

Todo lo dicho proviene simplemente de la práctica de prestar atención a nuestra respiración cuando nos dediquemos a ensayarla con regularidad. Además, llegaremos a descubrir que podemos dirigir la respiración con gran precisión a diferentes zonas de nuestro cuerpo, de tal manera que penetre, aliviándolas, en partes lesionadas o dolorosas mientras calma y estabiliza nuestra mente.

Podemos también hacer uso de la respiración para aguzar nuestra capacidad de residir en profundos estados de calma y de concentración. Al dar a la mente la pista de *algo* que seguir –por ejemplo, la respiración– a fin de sustituir toda la gama de cosas con que suele encontrarse para mantenerse preocupada, mejoramos nuestro poder de concentración. El hecho de que permanezcamos con la respiración durante la meditación, con independencia de cualquier otra cosa, termina por conducirnos a profundas experiencias de calma y de concienciación. Es como si la respiración contuviese, encerrada en ella, una fuerza a la que pudiésemos llegar sólo con seguirla como si fuese un sendero.

Esta fuerza se hace patente cuando, de forma sistemática, llevamos la conciencia a la respiración y la mantenemos en ésta durante largos períodos de tiempo. Con ella, nos llega una cada vez más intensa sensación de que la respiración es una aliada de la que nos podemos fiar. Sospecho que ésa es la razón por la que nuestros pacientes suelen decir con frecuencia que “la respiración” es lo más importante que han sacado del curso. Precisamente en esa sencilla y antigua respiración –no quiero decir “en nuestras propias narices”– yace, totalmente ignorada, una fuente de poder para transformar nuestras vidas, y todo lo que tenemos que hacer para aprovecharnos de ella es agudizar nuestras aptitudes para prestar atención y también nuestra paciencia.

Es la pura sencillez de la práctica de la atención plena en la respiración la que nos proporciona la fuerza para desembarazarnos de la tenaza compulsiva y habitual de las numerosas preocupaciones mentales. Los *yoguis* lo saben desde hace siglos. Respirar constituye la base universal para la práctica de la meditación.

Existen otras dos maneras importantes de practicar la atención plena en la respiración. Una de ellas entraña la disciplina de tomarnos un rato concreto en el que detengamos toda actividad, adoptemos una postura especial y habitemos durante un tiempo la conciencia de la inspiración y de la espiración como se describieron más arriba. Al practicar así con regularidad, agudizamos de forma natural nuestra capacidad de mantener la atención en la respiración durante un período de tiempo ininterrumpido, lo que hará que mejore nuestra capacidad de concentración en general al enfocarse y tranquilizarse más la mente y reaccionar con menor intensidad a sus propias ideas y a las presiones externas. Si seguimos practicando, la calma que sobreviene sólo por estar con nuestra respiración durante cierto tiempo desarrolla una estabilidad propia y se hace mucho más sólida y fiable. Entonces, el buscar tiempo para la meditación, sea cual sea la técnica que empleemos, se convertirá solamente en buscar tiempo para retornar a nuestro yo más profundo, un tiempo de paz y renovación interior.

La segunda manera de practicar con la respiración es dándonos cuenta de ella de vez en cuando a lo largo del día o incluso durante toda la jornada, con independencia de donde nos encontremos y de lo que estemos haciendo. Así, la hebra de la conciencia meditativa, incluida la relajación física, la calma emocional y la visión penetrante (*insight*) que la acompañan, se entrelaza en todas las facetas de nuestra vida diaria. A esto, lo denominamos práctica meditativa “informal”, que es tan válida como la “formal”, aunque es frecuentemente descuidada y pierde gran parte de su estabilidad si no se combina con regularidad con la segunda. Las prácticas informal y formal con el uso de la respiración se complementan y enriquecen de forma recíproca. Lo mejor es que trabajen juntas. Por supuesto, la primera de ellas no requiere tiempo alguno, sino sólo acordarse.

La atención plena en la respiración constituye el eje central de todas las diferentes facetas de la práctica de la meditación. La utilizamos cuando practicamos la meditación sentada, la exploración del cuerpo, el *yoga* y la meditación ambulante, todas ellas modalidades formales de la práctica de la meditación. La usaremos también a lo largo del día cuando practiquemos el desarrollo de una continuidad de la conciencia en nuestras vidas. Si lo hacemos así con constancia, pronto llegará el día en que contemplaremos nuestra respiración como a una antigua y conocida amiga y aliada poderosa en el proceso de la sanación.

## Ejercicio 1

---

1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.
2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.
4. Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.
7. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos todos los días y en el momento que más nos convenga, nos agrade o no, una vez a la semana y veamos cómo nos sentimos al incorporar una práctica disciplinada de la meditación en nuestras vidas. Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que *hacer* nada.

## Ejercicio 2

---

1. Sintonicémonos con nuestra respiración varias veces al día sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja un par de veces.
2. Démonos cuenta, durante esos momentos, de nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.
3. Prestemos, simultáneamente, atención a cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos.



## 4. MEDITACIÓN SENTADA: ALIMENTAR EL ÁMBITO DEL SER

En la primera clase, cada paciente tiene la posibilidad de decir por qué ha venido a la clínica antiestrés y lo que espera conseguir. La semana pasada, Linda decía sentirse como si tuviese un enorme camión tras sus talones a mucha mayor velocidad que a la que ella podía caminar. Era una imagen con la que mucha gente podía sentirse compenetrada; su viveza generó una oleada de cabezadas y sonrisas de reconocimiento por toda la sala.

Le pregunté que qué era lo que creía que representaba el camión. Me respondió que sus impulsos, sus ansias (sufría de un exceso de peso), sus deseos. En dos palabras: su mente. El camión era su mente. Siempre estaba detrás de ella, empujándola, conduciéndola y no permitiéndole ningún descanso ni paz.

Ya hemos mencionado la forma en que nuestra conducta y los estados de nuestros sentimientos pueden ser dirigidos por el juego de los gustos y sinsabores, las adicciones y aversiones de nuestra mente. Si nos fijamos bien, ¿no sería exacto decir que nuestra mente está constantemente en busca de satisfacción, planificando asegurarse que las cosas saldrán como nos gusten, intentando obtener lo que queremos, o lo que creemos querer y, al mismo tiempo, procurando alejar las cosas que tememos, esas cosas que no queremos que ocurran? Como consecuencia de este juego tan común de nuestra mente, ¿no tenemos todos la tendencia a llenar nuestros días con cosas que *necesitan* hacerse absolutamente y a andar corriendo de un lado para otro como desesperados en el intento de hacerlas todas mientras la realidad es que no gozamos demasiado de ninguna de ellas porque nos falta tiempo, vamos demasiado forzados ocupados y nerviosos? Podemos a veces sentirnos dominados por nuestros horarios, responsabilidades y deberes incluso cuando lo que tengamos que hacer sea importante y hayamos elegido hacerlo por nuestra propia voluntad. Vivimos inmersos en un mun-

do de hacer constante. Raras son las veces en que nos ponemos en contacto con quien hace lo que hay que hacer o, dicho de otro modo, con el mundo de ser.

No es tan difícil volvemos a poner en contacto con ser. Lo único que necesitamos es acordarnos de emplear la atención plena, cuyos momentos lo son de paz y tranquilidad incluso en medio de la actividad. Cuando toda nuestra vida se ve empujada por el hacer, la práctica meditativa formal puede proporcionarnos un refugio de sensatez y estabilidad susceptible de ser utilizado para devolvernos algo de equilibrio y de perspectiva. Puede consistir en una forma de detener el impetuoso impulso de todo el hacer y regalarnos a nosotros mismos algo de tiempo para disfrutar de un estado de profunda relajación y bienestar y para recordar quiénes somos. La práctica formal de la meditación puede concedernos la resistencia y el conocimiento de nosotros mismos suficientes para volver al hacer y hacerlo desde fuera de nuestro ser, con lo que, al menos, cierta cantidad de paciencia y tranquilidad interior, de claridad y equilibrio mental, infundirán lo que hacemos, y las ocupaciones y la presión se harán menos onerosas, llegando incluso a desaparecer por completo.

En realidad, la meditación consiste en un no-hacer. Se trata de la única empresa humana de la que sepamos que no entraña intentar ir a alguna parte, sino que, por el contrario, pone todo el énfasis en colocarnos donde ya estamos. Gran parte de nuestro tiempo nos encontramos tan arrebatados por el hacer, luchar, planificar, reaccionar y las ocupaciones que, cuando nos detenemos para saber dónde estamos, en el primer momento nos sentimos un poco raros. Una de las razones de ello es porque tendemos a no tener demasiada conciencia de la incesante e incansable actividad de nuestra propia mente ni de la forma en que somos empujados por ésta. No es demasiado sorprendente, toda vez que son rarísimas las veces en que nos detenemos y observamos la mente de manera directa para saber qué es lo que pretende. Pocas veces contemplamos sin pasión las reacciones y hábitos de nuestra propia mente ni sus temores ni deseos.

Lleva algún tiempo sentirse cómodo con el lujo de permitirnos a nosotros mismos nada más que *estar* con nuestra propia mente. Es algo parecido a encontrarse con un antiguo amigo por primera vez en muchos años. Al principio, puede producirse cierta incomodidad al no saber ya quién es esa persona ni cómo estar con ella. Puede que lleve algún tiempo reestablecer los lazos, volvemos a sentir familiarizados uno con otro.

Irónicamente, aunque todos “tengamos” mentes, da la impresión de que necesitamos “volvernos a mentalizar” de vez en cuando sobre quiénes somos. Si no lo hacemos así, el ímpetu de todo el hacer nos domina y puede

obligarnos a que vivamos su orden del día en vez del nuestro, casi como si sólo fuésemos robots. El ímpetu del hacer desbocado puede arrastrarnos durante decenios, incluso hasta la tumba, sin que nos demos cuenta demasiado bien de que estamos acabando con nuestras vidas y de que sólo nos quedan momentos que vivir.

Dado todo el ímpetu encerrado en nuestro hacer, da la impresión de que el hecho de que recordemos el valor inapreciable del momento presente requiera algunos pasos algo insólitos e incluso drásticos. Ésa es la razón por la que dediquemos algún tiempo específico todos los días a la práctica de la meditación formal. Se trata de una forma de detenernos, de volvernos a mentalizar sobre nosotros mismos, de abonar por una vez el terreno de ser.

Buscar tiempo en la vida para ser, para no hacer, puede, en un principio, parecer algo pomposo y artificial. Hasta que consigamos dominarlo, puede sonar como una “cosa” más que *hacer*. «Y, ahora, encima de todas las obligaciones y tensiones que ya tengo en la vida, tengo que buscar tiempo para meditar.» Y, desde un cierto modo de entender las cosas, hay que reconocer que es la pura verdad.

Sin embargo, una vez que nos damos cuenta de la perentoria necesidad de abonar nuestro ser, una vez que realizamos la necesidad de tranquilizar nuestro corazón y mente y de hallar un equilibrio interno con el que enfrentarnos a las tormentas de la vida, nuestro compromiso para que ese tiempo se convierta en una prioridad y la disciplina requerida para hacerlo realidad se desarrollan de forma natural. Se hace más fácil encontrar tiempo para la meditación. Después de todo, si nos damos cuenta de que efectivamente alimenta lo más profundo que existe en nosotros, seguro que encontraremos algún camino.

Denominamos “meditación sentada” o sencillamente “asiento” al núcleo de la práctica de la meditación formal. Igual que la respiración, el hecho de sentarnos no nos es extraño a nadie. Todos nos sentamos; nada hay de especial en ello. Sin embargo, sentarse con atención plena es diferente, al igual que lo son la respiración con atención plena y la respiración normal. Por supuesto, la diferencia estriba en nuestra conciencia.

Para practicar sentarnos, buscamos un tiempo y un lugar especiales para no-hacer, al igual que se sugirió en el capítulo 2. De forma consciente, nuestro cuerpo adopta una postura alerta y relajada para que nos sintamos relativamente cómodos sin movernos y, acto seguido, nos ponemos a residir en el presente con tranquilidad y aceptación, y sin intentar llenarlo

con alguna cosa. Ya hemos intentado lo mismo en los diferentes ejercicios en que nos hemos ocupado de la respiración.

Es de gran ayuda adoptar una postura erecta y digna, en la que cabeza, cuello y espalda se encuentren en la misma línea vertical. Ello permite que la respiración fluya con mayor facilidad. Constituye, además, la contrapartida física de las actitudes interiores de confianza y aceptación de nosotros mismos y de la atención de alerta que pretendemos cultivar.

Por lo general, solemos practicar la meditación sentada en una silla o en el suelo. Si optamos por la silla, lo ideal es utilizar una que tenga el respaldo recto y que permita que nuestros pies descansen planos en el suelo. A menudo recomendamos que, si es posible, nos sentemos alejados del respaldo para que nuestra columna vertebral se sostenga por sí misma (figura 2A), aunque, si no nos queda más remedio que apoyarnos en él, tampoco importa demasiado. Si optamos por sentarnos en el suelo, hagámoslo sobre un cojín duro y grueso que levante nuestras nalgas unos 7,5-15 centímetros (una almohada doblada sobre sí misma una o dos veces sirve perfectamente). También podemos comprar un *zafu*, o cojín para meditar, diseñado especialmente para sentarse en él).

Existen varias posturas tanto para sentarse con las piernas cruzadas como para arrodillarse. Yo la que más utilizo es la denominada posición “birmana” (figura 2B), que entraña acercar un talón al cuerpo y doblar la otra pierna delante de él. Según sea la flexibilidad que tengamos en nuestras caderas, rodillas y tobillos, las rodillas podrán o no estar en contacto con el suelo. Cuando lo estén, la postura es algo más cómoda. Hay quienes utilizan una postura arrodillada colocando el cojín entre los pies (figura 2C).

Sentarnos en el suelo puede proporcionarnos una tranquilizadora sensación de estar “en tierra” y apoyados en nosotros mismos en la posición meditativa; pero no es imprescindible sentarse en el suelo con las piernas cruzadas para meditar. Tenemos pacientes que prefieren el suelo, aunque la mayoría se sienta en sillas con respaldo recto. Lo importante en la meditación no es encima de lo que nos sentamos, sino la sinceridad del esfuerzo.

Bien elijamos el suelo, bien una silla, la postura adquiere una enorme importancia en la práctica de la meditación. Puede constituir un apoyo externo para cultivar una actitud interior de dignidad, paciencia y autoaceptación. Los puntos principales que debemos tener en cuenta acerca de nuestra postura son intentar mantener espalda, cuello y cabeza en la misma línea vertical, relajar los hombros y hacer algo cómodo con las manos. Por lo general, solemos colocarlas sobre las rodillas (figura 2), o las hacemos descansar sobre el regazo, con los dedos de la izquierda encima de los de la derecha, y las puntas de ambos pulgares tocándose.

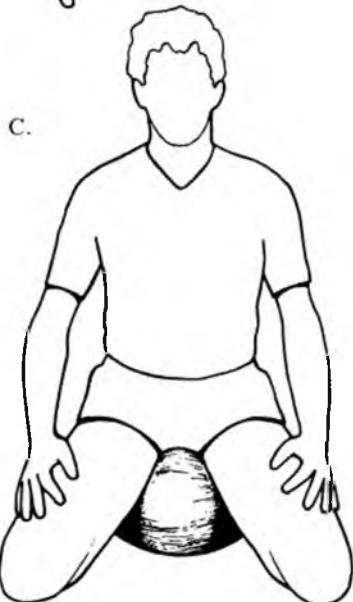
FIGURA 2



A.



B.



C.

Una vez adoptada la postura elegida, fijamos nuestra atención en la respiración. La *sentimos* entrar, la *sentimos* salir. Vivimos en el presente, momento a momento, respiración a respiración. Suena sencillo y, además, lo es. Conciencia plena al inhalar, conciencia plena al exhalar. Dejemos que la respiración ocurra y démonos cuenta de todas las sensaciones, tanto de las más evidentes como de las más sutiles, asociadas a ella.

Sencillo, aunque no fácil. Probablemente seamos capaces de permanecer sentados horas delante de un televisor encendido o en el asiento de un automóvil como si tal cosa, pero, cuando intentamos hacerlo en casa sin nada que observar, excepto nuestra respiración, nuestro cuerpo y nuestra mente, sin nada que hacer y sin un lugar adonde ir, lo primero de lo que, con toda probabilidad, nos damos cuenta es de que al menos una parte de nosotros no quiere quedarse así durante demasiado tiempo y que, tras uno, dos, tres o cuatro minutos, bien el cuerpo o la mente se habrán hartado y pedirán algo diferente, ya sea cambiar de postura o hacer cualquier otra cosa. Es inevitable.

Es precisamente al llegar a este punto cuando el trabajo de autobservación se convierte en algo especialmente interesante y fructífero. Por regla general, cada vez que la mente se mueve, el cuerpo la sigue. Si la mente está inquieta, el cuerpo lo está también. Si la mente desea un trago, el cuerpo se va al grifo de la cocina o a la nevera. Si la mente dice: «Esto es un rollo», antes de que nos demos cuenta el cuerpo se habrá levantado y estará buscando la primera cosa que pueda encontrar para que la mente se sienta feliz. También ocurre al revés. Si el cuerpo siente una incomodidad, por ligera que ésta sea, se moverá para sentirse más cómodo, o apelará a la mente para que ésta busque otra cosa diferente que hacer, con lo que, de nuevo, nos encontraremos literalmente de pie antes de darnos cuenta de ello.

Si realmente nos hemos comprometido a estar más tranquilos y relajados, nos podríamos preguntar cuál es la razón por la que nuestra mente se muestra tan rápida en aburrirse de estar consigo misma, y cuál la de que el cuerpo se sienta tan intranquilo e incómodo. Podríamos preguntarnos qué es lo que se oculta tras nuestra compulsión de llenar todos los momentos con algo, qué es lo que se esconde tras nuestra necesidad de entretenernos cada vez que tengamos “vacío” un momento, de ponernos en pie y empezar a caminar, de volver al hacer y a las ocupaciones. ¿Qué es lo que empuja al cuerpo y a la mente a negarse a permanecer tranquilos?

En la práctica de la meditación, ni siquiera intentamos responder a esas preguntas. En vez de ello, observamos el impulso de levantarnos o los pensamientos que acuden a la mente, y, en vez de pegar un salto y ponernos a hacer lo siguiente que la mente tiene en su orden del día, nosotros, suave

aunque firmemente, devolvemos nuestra atención al estómago y al respirar y seguimos observando la respiración momento a momento. Podemos ponernos a reflexionar durante un momento o dos por qué es así la mente, pero, de forma básica, practicamos aceptar cada momento como es, sin reaccionar a *cómo* es. Por eso seguimos sentados observando nuestra respiración.

### ***Instrucciones básicas para la meditación***

Las instrucciones fundamentales para la práctica de la meditación sentada son muy sencillas. Observamos cómo la respiración entra y sale. Prestamos toda nuestra atención a la sensación de cómo entra y prestamos toda nuestra atención a la sensación de cómo sale, igual que lo hicimos en los capítulos 1 y 3; y cuando nos encontramos con que nuestra atención se ha ido a otro sitio, sea éste el que sea, tomamos buena nota de ello, nos olvidamos y, con suavidad, devolvemos nuestra atención a la respiración, a cómo se eleva y desciende nuestro estómago.

Si ya lo hemos intentado, tal vez nos hayamos dado cuenta de que la mente tiene la tendencia de irse mucho de un lado a otro. Puede que nos propongamos mantener nuestra atención en la respiración sin reparar en nada más, pero más bien pronto que tarde nos encontraremos sin duda alguna con que la mente se nos ha escapado a algún otro sitio... Se ha olvidado de la respiración y se ha sentido atraída por alguna otra cosa.

Cada vez que nos demos cuenta de esto mientras estemos sentados, devolvamos sin brusquedad la atención al estómago y a la respiración sin tener en cuenta qué es lo que arrastró a nuestra mente. Si se escapa de la respiración cien veces, devolvámosla a ella con suavidad otras cien veces desde el momento en que tengamos conciencia de que no está en la respiración.

Al actuar así, entrenamos nuestra mente a reaccionar menos y a estabilizarse más. Hacemos que cuente cada momento. Tomamos cada momento como llega, sin dar más o menos valor a uno u otro. De esta guisa, cultivamos nuestra capacidad natural de concentrar la mente. Al devolver de forma repetida nuestra atención a la respiración, cada vez que aquélla se desentiende, la concentración se va haciendo más fuerte y profunda, de forma muy parecida a la de los músculos al levantar repetidamente las pesas. El hecho de trabajar de forma regular con la resistencia (no luchar contra ella) de nuestra propia mente entona la fuerza interior. Además, al mismo tiempo, desarrollamos la paciencia y practicamos el no emitir juicios. No

vamos a pasar un mal rato porque nuestra mente haya abandonado la respiración; con toda sencillez y naturalidad, gentileza y firmeza, vamos a devolverla a ella.

## *Qué hacer con la incomodidad del cuerpo*

Como con toda rapidez constataremos en cuanto nos sentemos a meditar, casi cualquier nimiedad puede apartar nuestra atención de la respiración. Una de las mayores fuentes de distracciones es el propio cuerpo. Por lo general, si permanecemos un rato sentados en cualquier postura, se sentirá incómodo. Lo normal es que, como respuesta a esa incomodidad, nos pasemos todo el tiempo cambiando de postura sin darnos cuenta de ello. No obstante, al practicar la meditación, lo realmente útil es que nos resistamos al primer impulso de cambiar de posición como respuesta a esa incomodidad física y dirijamos nuestra atención a esas sensaciones de incomodidad dándoles mentalmente la bienvenida.

¿Que por qué? Pues porque en el momento en que llegan a la conciencia, esas sensaciones incómodas, se convierten en parte de nuestra experiencia del momento y, por tanto, en valiosos objetos de observación e información en sí y de sí mismos. Nos proporcionan la posibilidad de mirar directamente a nuestras reacciones automáticas y a todo el proceso de lo que sucede cuando la mente pierde el equilibrio y se agita al ser separada de la respiración.

De esta forma, el dolor que tengamos en la rodilla o en la espalda o la tensión en los hombros, en vez de ser tratado como distracción que nos impide permanecer con nuestra respiración, puede verse incluido en el campo de la conciencia y aceptado sencillamente sin que reaccionemos a él como indeseable e intentemos liberarnos de él. Este enfoque nos procura una manera alternativa de contemplar la incomodidad. Por muy incómodas que sean esas sensaciones corporales, se convierten ahora en potenciales maestras y aliadas del aprendizaje de nosotros mismos y pueden contribuir a que desarrollemos nuestros poderes de concentración, calma y conciencia en vez de consistir tan sólo en malogrados impedimentos al objetivo de intentar permanecer con nuestra respiración.

El cultivo de este tipo de flexibilidad, que nos permite dar la bienvenida a *cualquier cosa* que nos sobrevenga y a permanecer con ella en lugar de insistir en prestar atención a una sola cosa, como, por ejemplo, la respiración, constituye una de las características más típica y valiosas de la meditación de atención plena.

Lo que ello significa en la práctica es que realizamos algún esfuerzo por estar sentados *con* sensaciones de incomodidad cuando éstas se producen durante nuestros intentos por meditar, no necesariamente hasta el punto del dolor, pero sí al menos hasta pasado ese otro en que, de ordinario, reaccionaríamos a ellas. Respiramos *con* ellas. Les damos la bienvenida y, de hecho, intentamos mantener, en su presencia, una continuidad de conciencia del momento presente. Después, si se hace necesario, cambiaremos la postura del cuerpo para eliminar la incomodidad, aunque, eso sí, llegando a hacer incluso eso con plena conciencia, percatándonos del momento mientras nos movemos.

Nada de esto quiere decir que el proceso meditativo considere los mensajes de incomodidad y de dolor que produce el cuerpo como algo carente de importancia. Bien al contrario, como veremos en los capítulos 22 y 23, consideraremos que el dolor y la incomodidad son suficientemente importantes para merecer una contemplación más profunda. La mejor manera de verlos es dándoles la bienvenida cuando llegan en lugar de intentar alejarlos porque no nos gustan. Al sentarnos con algo de incomodidad y aceptarlo como parte de nuestra experiencia en el momento, aunque no nos agrade –como realmente ocurre–, descubrimos que es posible relajarse en medio de una incomodidad física. Se trata de un ejemplo de cómo la incomodidad e incluso el dolor pueden convertirse en nuestros maestros y contribuir a nuestra sanación.

La relajación en la incomodidad disminuye a veces la intensidad del dolor. Cuanto más practiquemos, más se desarrollará nuestra habilidad para reducir el dolor o, al menos, para hacernos más transparentes a él. No obstante, experimentemos o no una disminución del dolor durante la meditación sentada, el hecho de trabajar de forma intencionada con nuestras reacciones a la incomodidad contribuirá a que desarrollemos cierto nivel de calma y ecuanimidad, cualidades que demostrarán su utilidad al enfrentarnos a los numerosos retos y situaciones estresantes además de al dolor (partes II y III).

### **Cómo trabajar con los pensamientos durante la meditación**

Aparte de la incomodidad y el dolor físicos, existen muchísimas otras cosas durante la meditación que pueden apartar la atención de la respiración. La principal es pensar. Sólo por el hecho de que decidimos mantener el cuerpo inmóvil y observar la respiración, la mente pensante no ve razón alguna para cooperar. Desde luego, no se le ocurre calmarse sólo porque hayamos decidido meditar.

Lo que sucede mientras prestamos atención a la respiración es que nos damos cuenta de que vivimos inmersos en una, al parecer, interminable riaña de pensamientos que nos llegan, lo queramos o no, uno tras otro en rápida sucesión. Son muchas las personas que se ven profundamente aliviadas al volver de la práctica solitaria de la meditación durante la primera semana en la clínica antiestrés y descubrir que no eran las únicas que se encontraron con que sus pensamientos caían como en una cascada a través de su mente, escapando totalmente a su control. Se sintieron tranquilizadas cuando se enteraron de que todos los miembros de la clase tenían una mente que actuaba de la misma forma. Es que la mente es así.

Ese descubrimiento equivale a una revelación para muchos de los pacientes de nuestra clínica. Se convierte en ocasión, o prepara el escenario, para una profunda experiencia de aprendizaje que muchos confiesan que es lo más importante que han conseguido durante su entrenamiento para la meditación, por ejemplo, al darse cuenta de que ellos no son sus pensamientos, descubrimiento que implica que pueden optar en conciencia por relacionarse o no con sus ideas de muchas maneras con que no contaban cuando no se daban cuenta de un hecho tan sencillo.

Durante las primeras fases de la práctica meditativa, la actividad del pensamiento aparta constantemente la atención de la principal tarea en que nos hemos enfascado para el desarrollo de la calma y la concentración, en concreto, estar con nuestra respiración. A fin de forjar continuidad e impulso en la práctica de la meditación, necesitaremos seguir acordándonos de volver a la respiración sin tener en cuenta lo que la mente pretenda urdir en cada momento.

Las cosas en que pensamos durante la meditación pueden o no ser importantes para nosotros, pero, lo sean o no, parecen, como ya hemos visto, tener vida propia. Si nos encontramos en un período de estrés intenso, la mente seguirá la tendencia a obsesionarse por el apuro que pasamos, por lo que deberíamos hacer, o deberíamos haber hecho, o no deberíamos hacer ni haber hecho. En tales momentos, los pensamientos pueden acarrear una intensa carga de ansiedad y preocupaciones.

En épocas menos estresantes, los pensamientos que cruzan la mente pueden ser de naturaleza menos inquieta, aunque posean la misma fuerza para apartar la atención de la respiración. Es perfectamente posible que nos encontremos pensando en una película que vimos, o con el cerebro obcecado por una cantinela que se niega tercamente a salir de él. O, también, podemos pensar en la cena, en el trabajo, en nuestros padres, hijos u otras personas, en nuestras vacaciones, en nuestra salud, en nuestra muerte, en las facturas, o en cualquier cosa que se nos ocurra. Toda clase de pensa-

mientos caerán en cascada en el interior de la mente mientras nos encontramos sentados, la mayoría de ellos por debajo de nuestro nivel de conciencia, hasta que, al final, caigamos en la cuenta de que ya no estamos observando la respiración y de que no sabemos cuándo dejamos de hacerlo, ni cómo hemos llegado a lo que estamos pensando ahora que ya sabemos que nos olvidamos de la respiración.

Al llegar a este punto es cuando nos decimos: «De acuerdo, volvamos inmediatamente a la respiración y olvidémonos de los pensamientos sean del tipo que sean». En esos momentos, ayuda mucho repasar la postura y volvernos a sentar erguidos si el cuerpo se ha hundido, que es lo que sucede cuando la conciencia se embota.

Durante la meditación tratamos todos los pensamientos como si tuvieran el mismo valor. Intentamos darnos cuenta de ellos cuando nos llegan y, a renglón seguido y de forma intencionada, devolvemos la atención a la respiración, como el más importante punto en el que debe centrarse nuestra atención, *sin tener en cuenta el contenido de ese pensamiento!* Dicho de otra manera, practicamos de forma expresa dejar de lado cada pensamiento que atraiga nuestra atención, revista éste importancia y agudeza o carezca de éstas y sea trivial. Sólo los contemplamos como pensamientos, como discretos sucesos que aparecen en el campo de nuestra conciencia. Nos fijamos en ellos porque están ahí, aunque declinemos con toda intención ser arrastrados por sus contenidos durante la meditación por intensa que sea la carga de éstos en ese momento. Al contrario, nos recordamos que debemos percibirlos solamente como pensamientos, como sucesos aparentes que acaecen de forma independiente en el campo de nuestra conciencia. Tomamos buena nota de su contenido y de la cantidad de “carga” que encierran o, lo que es lo mismo, de si son débiles o fuertes en su poder de dominar la mente en ese momento. Acto seguido y con independencia de cuál sea su carga para nosotros en ese instante, los dejamos de lado y volvemos a concentrarnos una vez más en nuestra respiración y en la experiencia de estar “en nuestro cuerpo” mientras permanecemos sentados.

Sin embargo, apartar los pensamientos no implica suprimirlos. Es mucha la gente que lo entiende así y comete el error de creer que la meditación le exige cerrar la llave de sus pensamientos o sensaciones. Se trata de personas que al escuchar las instrucciones entienden que, si piensan, “es malo” y que una “buena meditación” es aquella en que, o no se piensa nada, o se piensa muy poco. Por ello, es importante subrayar que *pensar en la meditación ni es malo ni siquiera indeseable. Lo importante es si, durante ella, tenemos conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos.*

Intentar eliminarlos tendrá sólo como resultado una mayor tensión y frustración y más problemas; no calma ni paz.

La atención plena no entraña expulsar a trompicones los pensamientos ni edificar un muro en nuestro derredor para que aquéllos no inquieten nuestra mente. No intentamos detener los pensamientos mientras caen en cascada por ella. Lo que hacemos es, con toda sencillez, hacerles sitio, observándolos en cuanto pensamientos y dejándoles en paz mientras utilizamos nuestra respiración como ancla o “seguro” desde el que observar y recordar que debemos permanecer concentrados y tranquilos.

Si lo hacemos como hemos dicho, nos encontraremos con que todas las meditaciones son diferentes. A veces, podemos sentirnos relativamente tranquilos, relajados y libres de pensamientos y sensaciones fuertes. Otras veces, unos y otras pueden ser tan fuertes y reiterativos que todo lo que podemos hacer es contemplarlos lo mejor que podamos y estar con nuestra respiración todo lo que, entre unos y otros, nos sea posible. *A la meditación no le preocupa cuántos pensamientos se producen, sino cuánto espacio les dedicamos para que se produzcan en el campo de nuestra conciencia de cada momento.*

Es extraordinario lo liberados que nos sentimos cuando vemos que nuestros pensamientos sólo son pensamientos y no “nosotros” ni la “realidad”. Si, por ejemplo, nos acosa el pensamiento de que tenemos que llevar a cabo hoy determinada cantidad de cosas y no lo reconocemos como sólo un pensamiento, sino que actuamos como si se tratase de “la verdad”, lo que habremos hecho será crear una realidad *en ese momento* en la que de verdad creemos que tenemos que hacer hoy todas esas cosas.

Peter, a quien ya conocimos en el capítulo 1 y que vino porque había sufrido un ataque al corazón y quería evitar otro, llegó a darse cuenta de forma dramática de lo anterior una noche en que se encontró lavando su coche a las diez de la noche bajo los focos de la entrada al garaje. De repente, se dio cuenta de que no tenía por qué estar haciendo aquello. Se trataba del resultado inevitable de haberse pasado todo el día intentando abarcar todas las cosas que creía necesitaba hacer. Al darse cuenta de lo que estaba haciendo consigo mismo, también advirtió que no había sido capaz de poner en cuestión la verdad de su convicción original de que todo tenía que hacerse *hoy* porque estaba completamente ofuscado en creerlo así.

Si nos encontramos en la misma tesitura, es probable que también nos sintamos estresados, tensos y nerviosos sin siquiera saber la razón, igual que Peter, de modo y manera que, si nos viene a la mente mientras medita-

mos la idea de la cantidad de cosas que hemos de hacer hoy, tendremos que tener sumo cuidado en considerarlo *un pensamiento*, o podríamos acabar en un abrir y cerrar de ojos de pie y haciendo todas esas cosas y sin conciencia alguna de que decidimos dejar de permanecer sentados simplemente porque nos pasó por la mente un pensamiento.

Por otro lado, cuando nos sobrevenga un pensamiento de este tipo, si somos capaces de separarnos de él y de verlo con claridad, seremos también capaces de conceder prioridades a las cosas y tomar decisiones delicadas sobre lo que en realidad necesita hacerse. Sabremos cuándo dejar de hacer cosas durante el día; así que el mero hecho de reconocer nuestros pensamientos como tales, como *pensamientos* que son, puede llegar a librarnos de la distorsionada realidad que a menudo generan, y a dar lugar a una mayor clarividencia y a una sensación más profunda de flexibilidad en nuestra vida.

Esta liberación de la tiranía de la mente pensante procede directamente de la mismísima práctica de la meditación. Cuando pasamos todos los días algún tiempo en estado de no-hacer, observando el fluir de la respiración y la actividad del cuerpo y la mente sin ser atrapados por esta actividad, cultivamos al mismo tiempo calma y atención plena. Al desarrollar la mente estabilidad y verse menos sujeta por el contenido del pensamiento, fortalecemos su capacidad de concentrarse y mantenerse tranquila. Además, cada vez que, cuando surge, reconozcamos un pensamiento como tal, grabemos su contenido y sepamos discernir la fuerza de su dominio sobre nosotros, así como la exactitud de ese contenido; cada vez que lo dejemos de lado y volvamos a nuestra respiración y a la sensación de nuestro cuerpo, estamos fortaleciendo la atención plena. Estaremos llegando a conocernos y aceptarnos mejor a nosotros mismos; no como nos gustaría ser, sino como realmente somos.

### ***Otros objetos de atención en la meditación sentada***

Presentamos la práctica de sentarse en la segunda clase de la clínica contra el estrés. Los pacientes la realizan como “tarea para hacer en casa” una vez al día durante la segunda semana, además de los cuarenta y cinco minutos de exploración corporal que aprenderemos en el próximo capítulo. Con el transcurrir del tiempo, vamos incrementando el tiempo de permanecer sentados hasta poder estar así cuarenta y cinco minutos seguidos. Al hacerlo de esta forma, incrementamos también la gama de experiencias a que asistimos durante el tiempo que permanecemos sentados.

Durante las primeras semanas, sólo observamos cómo la respiración entra y sale. Podemos pasarnos la vida practicando de esta manera sin acabar nunca. La respiración cada vez se hace más profunda. La mente llega a sentirse más tranquila y relajada, y la atención plena cada vez es más fuerte.

En la tarea de respirar, las técnicas más sencillas, como la conciencia de la respiración, son tan profundamente sanadoras y liberadoras como los métodos más elaborados que mucha gente, completamente equivocada, pretende más “avanzados”. El estar con nuestra respiración no es en modo alguno menos “avanzado” que prestar atención a otros aspectos de la experiencia interna y externa. Todos son métodos de utilidad en el cultivo de la conciencia plena y la sabiduría. Básicamente, son tanto la calidad y la sinceridad del esfuerzo que realizamos en la práctica como la profundidad de nuestra visión de su valor las que revisten importancia en vez de la “técnica” que empleamos o a la qué dedicamos nuestra atención. Si prestamos verdadera atención, cualquier objeto puede convertirse en puerta de la conciencia directa del momento que vivimos. La conciencia plena de la respiración constituye un anclaje sumamente poderoso y eficaz para otros aspectos de la conciencia meditativa, siendo ésta la razón por la que volveremos a ella una y otra vez.

Con el transcurso de las semanas, ampliamos el campo de la atención en la meditación sentada, de forma escalonada, hasta incluir, además de la respiración, sensaciones corporales en determinadas zonas, una sensación corporal de conjunto, sonidos y, finalmente, el propio proceso del pensamiento. Hay veces en que sólo nos concentraremos en uno de estos puntos, aunque otras los cubramos todos, uno tras otro, en una sola sesión y terminemos sentados con sólo la percatación de lo que venga y sin buscar nada en lo que concentrarnos, como, por ejemplo, los sonidos, los pensamientos o incluso la propia respiración. Es lo que, a veces, denominamos *conciencia sin opción*, que consiste, sencillamente, en mostrarnos receptivos a lo que se abre ante nosotros en cada momento. Por simple que parezca, su práctica requiere una fuerte dosis de calma y atención, cualidades que, como ya hemos visto, se cultivan mejor eligiendo un objeto –por lo común, la respiración– y trabajando con él durante meses e incluso años. Ésta es la razón por la que hay personas que obtienen mayores beneficios permaneciendo con la respiración y la sensación corporal de conjunto durante las primeras etapas de su práctica de la meditación, en especial si no hacen uso de la cinta de la meditación sentada para guiarse. De momento, sugerimos practicar lo descrito en los ejercicios que figuran al final de este capítulo. Después, ya en el capítulo 10, encontraremos un amplio programa para desarrollar la práctica de la meditación durante ocho semanas siguiendo la planificación que empleamos en la clínica antiestrés.

Cuando presentamos la meditación sentada, se produce, por lo general, bastante movimiento en las sillas, impaciencias y parpadeos mientras la gente se va acostumbrando a la idea de no hacer nada y de aprender a sólo ser. Para quienes llegan con problemas de dolores o intranquilidad, o para quienes están orientados exclusivamente a la acción, permanecer sentados y quietos puede parecer una utopía. Con frecuencia creen que les dolerá demasiado, que se pondrán muy nerviosos, o que se aburrirán excesivamente haciéndolo, pero al cabo de unas semanas el silencio colectivo en la sala es ensordecedor, aunque llevemos sentados más de veinte o treinta minutos seguidos. Se producen escasísimos movimientos y muestras de nerviosismo, incluso entre las personas afligidas por dolores e intranquilidad y los "apresurados", que no suelen descansar ni un minuto seguido, señal inequívoca de que practican en sus casas y llegan a desarrollar cierto nivel de quietud tanto corporal como mental.

Al poco tiempo, la mayoría de las personas que hay en la clínica descubre que eso de meditar puede ser bastante estimulante. A veces, ni siquiera da la impresión de que se trata de trabajo. Consiste solamente en relajarse sin esfuerzo en la quietud de ser y en aceptar cada momento como se presenta.

Son auténticos momentos de integridad accesibles a todos. ¿De dónde vienen? De ningún sitio. Siempre están ahí. Cada vez que nos sentamos en una posición digna y alerta y centramos la atención en nuestra respiración por el tiempo que sea, retornamos a nuestra propia integridad y afirmamos el equilibrio intrínseco de nuestro cuerpo o mente, con independencia del estado que atraviesen éstos en cualquier momento. La meditación sentada se convierte en un tiempo de relajación en la quietud y paz existentes bajo la superficie agitada de nuestra mente. Es tan fácil como ver y dejar que pase, ver y dejar que pase, ver y dejar que pase.

## Ejercicio 1

### *Sentados con la respiración*

---

1. Continuemos practicando la conciencia de nuestra respiración, sentados en una posición erguida, aunque cómoda, durante por lo menos diez minutos al día.
2. Cada vez que nos demos cuenta de que la mente se ha alejado de la respiración, limitémonos a tomar nota de dónde se encuentra. Acto seguido, dejémosla ir, y regresemos a nuestro estómago y a nuestra respiración.

3. Con el transcurso del tiempo, tratemos de ampliar el tiempo que permanecemos sentados hasta conseguir hacerlo durante treinta minutos o más. Recordemos que, cuando nos encontramos realmente en el presente, el tiempo no existe, por lo que el tiempo del reloj no reviste tanta importancia como nuestra disposición a prestar atención y dejar ir en cada momento.

## **Ejercicio 2**

### *Sentados con la respiración y el cuerpo*

---

1. Cuando creamos que nuestra práctica es lo suficientemente sólida, y podamos mantener la atención en la respiración con cierta continuidad, intentemos ampliar el campo de nuestra conciencia “alrededor” de la respiración y del estómago para incluir la sensación de nuestro cuerpo como conjunto mientras estemos sentados.
2. Mantengamos esta conciencia del cuerpo sentados y respirando y, cuando la mente se escape, devolvámolas a la postura y a la respiración.

## **Ejercicio 3**

### *Sentados con el sonido*

---

1. Intentemos escuchar sonidos mientras meditamos, lo que no significa buscar sonidos, sino, simplemente, oír lo que hay para oír, momento a momento y sin pensar en los ruidos escuchados ni juzgarlos. Sólo se trata de oírlos como sonidos puros. Escuchemos también los silencios del interior de los sonidos y entre sonido y sonido.
2. También podemos llevar a cabo esta práctica con música, escuchando cada nota y los silencios que hay entre ellas. Intentemos inhalar los sonidos y exhalarlos. Imaginemos que nuestro cuerpo es transparente para los sonidos, que pueden entrar y salir de él a través de los poros de la piel.

## **Ejercicio 4**

### *Sentados con los pensamientos y sentimientos*

---

1. Cuando nuestra atención en la respiración se haya estabilizado relativamente, intentemos trasladar la conciencia al propio proceso de pen-

sar. Dejemos suelta la respiración y dediquémonos solamente a observar cómo los pensamientos entran y salen del campo de nuestra atención.

2. Intentemos percibirlos como “sucesos” en nuestra mente.
3. Tomemos nota de su contenido y de su carga mientras, si es posible, evitamos ser arrastrados por ellos o por el siguiente pensamiento y mantenemos el “marco” a través del que observamos el proceso de pensar.
4. Advirtamos que un pensamiento en particular no suele durar mucho. Es transitorio. Si llega, se irá. Tengamos conciencia de ello.
5. Démonos cuenta de que algunos pensamientos son recurrentes.
6. Tomemos nota de los pensamientos “yo”, “mi” o “mío” y observemos cuidadosamente cómo el “tú”, el observador imparcial, siente en relación con ellos.
7. Advirtamos cuándo la mente crea un “yo” para que se preocupe de lo bien o mal que nos va la vida.
8. Distingamos los pensamientos del pasado de los del futuro.
9. Tomemos conciencia de los pensamientos relacionados con la codicia, el deseo, el aferramiento y el apego.
10. Seamos conscientes de los pensamientos relacionados con la ira, el disgusto, el odio, la aversión y el rechazo.
11. Tomemos nota de los pensamientos sobre los estados de ánimo a medida que llegan y se van.
12. Distingamos qué sentimientos están relacionados con el contenido de diferentes pensamientos.
13. Si nos perdemos en todo esto, volvamos a la respiración.

*Este ejercicio requiere una gran concentración y sólo debe realizarse durante períodos de tiempo breves, como dos o tres minutos las primeras veces que hacemos meditación sentada.*

## Ejercicio 5

### Sentados con una actitud receptiva

---

1. Sentémonos sin sujetarnos a nada ni buscar nada. Practiquemos estar totalmente abiertos y receptivos a lo que venga al campo de la conciencia, dejándolo entrar y salir, observándolo y presenciándolo en calma.



## 5. ESTAR EN NUESTRO CUERPO: TÉCNICA DE LA EXPLORACIÓN CORPORAL

Es sorprendente que podamos estar al mismo tiempo tan absortos en la apariencia de nuestro cuerpo y tan fuera de contacto con él. Y esto es también aplicable a nuestra relación con los cuerpos de los demás. Como sociedad, parecemos estar siempre profundamente preocupados por las apariencias, en general, y por la apariencia del cuerpo, en particular. Los anuncios utilizan cuerpos para vender de todo, desde cigarrillos hasta automóviles. ¿Por qué? Porque los anunciantes apuestan por la fuerte identificación de la gente con ciertas imágenes físicas. Las imágenes de hombres atractivos y de mujeres seductoras generan en los espectadores ideas acerca de tener ellos determinada apariencia para poder sentirse mejores o más felices.

Gran parte de la preocupación por nuestra apariencia proviene de una profunda asentada inseguridad en relación con nuestros propios cuerpos. Muchos crecimos sintiéndonos torpes, faltos de atractivo y a disgusto con nuestros cuerpos por una u otra razón. Por regla general, solía tratarse de que existía un aspecto ideal que alguien tenía, y nosotros no, tal vez en nuestra adolescencia, que es cuando este tipo de preocupaciones alcanza su punto febril culminante. Con ello, si no teníamos determinada apariencia, nos obsesionábamos por qué era lo que podíamos hacer para alcanzarla, o para no tener la que teníamos, o nos sentíamos abrumados por la imposibilidad de “ser como estaba mandado”. Para muchas personas, la apariencia de sus cuerpos, en algún momento de sus vidas, alcanzaba el grado supremo de importancia social, y se sentían en cierto modo inadecuadas y preocupadas por la que tenían. En el otro extremo se encontraban quienes sí “eran como estaba mandado”. Como resultado de ello, solían estar com-

pletamente enamorados de sí mismos o abrumados por la atención de que eran objeto.

Más pronto o más tarde, la gente suele librarse de tales preocupaciones, aunque la raíz de la inseguridad sobre el cuerpo quede permanentemente. Numerosos adultos sienten en lo más profundo de su ser que su cuerpo es demasiado gordo o bajo, alto o viejo o “feo”, como si existiese una forma perfecta a la que tuviera que atenerse. Por desgracia, es posible que jamás lleguemos a sentirnos enteramente cómodos con nuestro físico. Puede que jamás nos sintamos bien dentro de nuestra piel, lo cual puede originar problemas con el tocar y ser tocado y, por tanto, con la intimidad. A medida que nos vamos haciendo adultos, este malestar puede verse incrementado por la conciencia de que nuestro cuerpo envejece, de que va perdiendo de forma inexorable su apariencia y cualidades juveniles.

Cualquier tipo de sentimientos profundos que podamos tener sobre nuestro cuerpo no puede cambiar hasta que experimentemos realmente la forma en que va cambiando nuestro físico. Esos sentimientos proceden en realidad, en primer lugar, de una forma limitada de contemplar nuestro cuerpo. Lo que *pensamos sobre él* puede restringir drásticamente la gama de sensaciones que nosotros mismos nos permitamos experimentar.

Cuando utilizamos energía en *experimentar* realmente nuestro cuerpo y nos negamos a vernos atrapados en el revestimiento de *pensamientos enjuiciadores sobre él*, toda la visión tanto de nuestro físico como de nosotros mismos puede cambiar de forma dramática. Para empezar, ¡son extraordinarias las cosas que puede hacer! Puede caminar, hablar, sentarse, coger cosas; puede calcular distancias, digerir alimentos y reconocer objetos por el tacto. Por regla general, todas esas habilidades nos importan un bledo, y no apreciamos lo que nuestros cuerpos pueden llevar a cabo hasta que no nos encontramos lesionados o heridos. Entonces es cuando nos damos verdadera cuenta de lo bien que estábamos cuando podíamos hacer cosas que ahora no podemos.

Así que, antes de convencernos a nosotros mismos de que nuestro cuerpo es *demasiado* esto o *demasiado* lo otro, ¿no deberíamos entrar más en contacto en primer lugar con lo maravilloso que es contar con un cuerpo sin tener en cuenta su apariencia o cómo se siente?

Para hacerlo, debemos sintonizar con nuestro físico y tener conciencia de él sin juzgarlo. Ya comenzamos este proceso cuando nos percatamos de nuestra respiración en la meditación sentada. Cuando centramos nuestra atención en el estómago y sentimos cómo éste se mueve, o cuando la ponemos en las ventanillas de la nariz y sentimos cómo el aire entra y sale por ellas, lo que hacemos es sintonizar con las sensaciones que el cuerpo gene-

ra al relacionarse con la propia vida. Por lo general, sintonizamos con esas sensaciones por sernos tan sumamente familiares. Al sintonizar con ellas, lo que hacemos es reclamar en ese momento nuestra propia vida y nuestro propio cuerpo, con lo que nos hacemos literalmente más reales y vivos.

### ***La meditación de la exploración corporal***

Una poderosísima técnica que solemos emplear para volver a establecer contacto con el cuerpo recibe el nombre de exploración corporal. Al observar de forma minuciosa y detallada el cuerpo durante esa exploración, esta técnica resulta sumamente eficiente para desarrollar de manera simultánea la concentración y la flexibilidad de la atención. Consiste en acostarnos boca arriba y hacer que la mente recorra las diferentes zonas del cuerpo.

Empezamos con los dedos del pie izquierdo y, lentamente, vamos ascendiendo por el pie y la pierna, sintiendo las sensaciones a medida que avanzamos y haciendo que nuestra respiración entre y salga de las diversas zonas. Desde la pelvis, pasamos a los dedos del pie derecho y vamos ascendiendo por la pierna derecha hasta alcanzar de nuevo la pelvis. Desde ésta, subimos por el tórax, pasando por la zona lumbar y el abdomen, y la parte alta de la espalda y el pecho hasta llegar a los hombros.

A continuación, pasamos a los dedos de las dos manos y vamos ascendiendo simultáneamente por ambos brazos hasta volver a los hombros. Se guimos por el cuello y la garganta y terminamos con todas las diferentes zonas del rostro y las partes posterior y superior de la cabeza.

Terminamos respirando a través de un “agujero” imaginario situado en la parte más alta del cráneo, como si fuésemos ballenas con su orificio nasal o respiradero. Dejamos que la respiración se traslade por todo nuestro cuerpo, desde un extremo a otro, como si entrase por la parte alta de la cabeza y saliese por los dedos de los pies y volviese a entrar por éstos y a salir por el agujero de la cabeza.

Cuando hayamos terminado la exploración corporal, tendremos la sensación de que todo el cuerpo se ha ido haciendo más pequeño, o se ha hecho transparente, como si su sustancia hubiese, de alguna forma, desaparecido. Puede dar la sensación de que sólo existiese la respiración recorriendo los límites del cuerpo.

Al concluir la exploración corporal, nos abandonamos en el silencio y en la quietud, en una conciencia que podría, en este punto, haber sobre pasado al cuerpo. Tras permanecer un rato así, y cuando nos sintamos listos para ello, volvemos a nuestro cuerpo, a experimentar las sensaciones que

nos produce en su conjunto. Lo sentimos de nuevo macizo. Movemos a propósito manos y pies. Podemos, además, aplicarnos un ligero masaje en el rostro y acunarnos un poco de derecha a izquierda antes de abrir los ojos y volver a las actividades del día.

El objetivo de que exploremos el cuerpo es el de *sentir* realmente cada una de sus zonas en las que nos concentramos y abandonarnos en ellas con nuestra mente *dentro* o *encima*. Inhalamos desde cada zona y exhalamos en ella unas cuantas veces; luego la dejamos salir del ojo de nuestra mente mientras nuestra atención pasa a la siguiente zona. Al dejar salir las sensaciones con que nos encontramos en cada zona, así como los pensamientos e imágenes internos con que podamos haber topado relacionados con ella, los músculos asociados a esa área del cuerpo también se dejan ir, alargándose y liberando gran parte de la tensión que hayan acumulado. Contribuye a ello si podemos sentir o imaginarnos que la tensión de nuestro cuerpo y las sensaciones de cansancio relacionadas con ella *salen a raudales* con cada exhalación y que, con cada inhalación, aspiramos energía, vitalidad y relajación.

En la clínica antiestrés practicamos de forma intensiva la exploración corporal durante, al menos, las cuatro primeras semanas del programa. Se trata de la primera práctica formal de la atención plena en la que nuestros pacientes se ocupan durante un período de tiempo ininterrumpido. Junto con la conciencia de la respiración, proporciona las bases de todas las demás técnicas meditativas con que trabajarán posteriormente, incluyendo la meditación sentada. Es en la exploración corporal donde los pacientes aprenden a mantener la atención centrada durante largos períodos de tiempo. Constituye la primera de las técnicas que utilizan para desarrollar la concentración, la calma y la atención plena. Para mucha gente, es la exploración corporal la que les lleva a su primera experiencia de bienestar y de falta de limitaciones de tiempo en la práctica de la meditación. Es, para todo el mundo, un excelente punto para comenzar una práctica formal de la meditación plena siguiendo el plan indicado en el capítulo 10.

Durante las primeras dos semanas, los pacientes practican la exploración corporal al menos una vez al día durante seis días a la semana usando la primera cinta grabada de práctica, ¡lo que equivale a cuarenta y cinco minutos diarios de pausada observación del cuerpo! En las dos semanas siguientes, la llevan a cabo cada dos días, alternándola, si son capaces, con el *yoga* grabado en la otra cara de la cinta. Si no pueden, practican la exploración corporal a diario. Utilizan la misma cinta un día tras otro, igual que hacen con el mismo cuerpo. El reto estriba, como es natural, en inducir la mente de un principiante a ello; en hacer que, en cada ocasión, ten-

gamos la impresión de que es la primera vez que nos encontramos con nuestro propio cuerpo, lo que entraña aceptarlo como es en cada momento y dejar de lado todas las expectativas e ideas preconcebidas.

Existen varias razones para que empecemos a emplear la exploración corporal desde las primeras semanas de la intervención en la clínica. La primera es que se lleva a cabo acostados, lo que la hace más cómoda y, por tanto, más factible que permanecer sentados y erguidos durante cuarenta y cinco minutos. Son muchas las personas que encuentran más fácil, en especial, al principio, sumirse en un profundo estado de relajación estando echadas. Además, el trabajo interno de sanación se ve sobremanera intensificado si podemos desarrollar la capacidad de poner la atención de forma sistemática en cualquier parte del cuerpo y de dirigir energía hacia ella. Esto requiere un cierto grado de sensibilidad hacia cuerpo y hacia las sensaciones que, procedentes de sus diferentes zonas, experimentamos. Conjuntamente con la respiración, la exploración corporal nos proporciona la primera experiencia positiva con nuestro cuerpo que hayamos podido experimentar en muchos años.

Al mismo tiempo, la práctica de la exploración corporal cultiva la conciencia del momento presente. Cada vez que la mente huye, la devolvemos a la parte del cuerpo con que trabajábamos cuando huyó, igual que hacemos con la respiración cuando se nos escapa durante la meditación sentada. Si practicamos con la cinta de la exploración corporal, devolvemos la mente, cuando nos damos cuenta de que se nos ha escapado, al lugar en que se encuentra la voz grabada en la cinta.

Si practicamos la exploración corporal con regularidad durante algún tiempo, llegaremos a advertir que nuestro cuerpo no es el mismo cada vez que la realizamos. Nos percataremos de que cambia constantemente; de que incluso, pongamos por ejemplo, la sensación en los dedos de los pies puede diferir cuando practicamos con la cinta, o hasta de un momento a otro. Son muchas las personas que no oyen determinadas palabras de la cinta hasta que transcurren semanas. Observaciones de este tipo dicen mucho a la gente sobre lo que sienten por sus cuerpos.

Mary practicaba religiosamente a diario la exploración corporal durante las cuatro primeras semanas del programa hará unos diez años. Al cabo de cuatro semanas, comentó en clase que todo le iba bien hasta llegar al cuello y la cabeza. Nos informó de que se sentía “bloqueada” en esta zona cada vez que lo hacía y que le era imposible pasar del cuello a la parte superior de la cabeza. Le sugerí que imaginase que su atención y su respira-

ción fluían de sus hombros y alrededor de la zona bloqueada. Que lo intentase. Aquella semana vino a verme para comentar lo que había ocurrido.

Parece ser que había intentado de nuevo la exploración corporal probando “fluir” alrededor del bloqueo que tenía en el cuello. Sin embargo, cuando exploraba la región pélvica, oyó la palabra *genitales* por primera vez en la cinta, lo que hizo que le viniera a la mente una escena de una experiencia pasada que Mary venía reprimiendo desde que contaba nueve años. Se despertó en ella el recuerdo de haber sufrido reiterados abusos sexuales por parte de su padre entre los cinco y nueve años. Cuando Mary tenía nueve años, su padre sufrió, ante ella, un ataque cardíaco en el salón de su casa y murió. Al contármelo a mí, Mary (la niña pequeña) se quedó sin saber qué hacer. Es fácil imaginar los sentimientos conflictivos de una niña rota por el alivio, por el desamparo en que se encontraba su atormentador y por la preocupación filial. No hizo nada.

La escena retrospectiva concluía con su madre bajando las escaleras para encontrar muerto a su marido, y con Mary sentada en un rincón. La madre le echó la culpa de la muerte de su padre por no haber pedido ayuda y empezó a darle golpes, furiosa, en la cabeza y el cuello con una escoba.

Toda la experiencia, incluidos los cuatro años de abusos sexuales, había sido reprimida durante más de cincuenta años y no había salido a la superficie ni siquiera durante cinco años de psicoterapia, aunque la relación entre la sensación de bloqueo del cuello durante la exploración corporal y la paliza recibida tantos años antes era obvia. Uno no puede menos que quedarse maravillado ante la fortaleza de una niña para reprimir aquello a lo que se sentía incapaz de enfrentarse en manera alguna. Creció y educó a cinco hijos en un matrimonio razonablemente feliz, aunque su cuerpo sufrió durante años una buena cantidad de problemas crónicos que iban de mal en peor, como hipertensión, enfermedad coronaria, úlceras, artritis, eritematoides y frecuentes infecciones de los conductos urinarios. Cuando llegó a la clínica antiestrés a la edad de cuarenta y cinco años, sus informes clínicos alcanzaban una altura superior a un metro, y en ellos sus médicos se referían a sus dolencias físicas utilizando un sistema numérico de dos guarismos. Fue enviada a nuestra clínica para que aprendiese a controlar su presión arterial, mal regulada por medicamentos, en parte por ser ella altamente alérgica a la mayoría de ellos. Le habían hecho un *bypass* en una arteria coronaria el año anterior. Varias otras de sus arterias coronarias estaban también bloqueadas, aunque se consideraban inoperables. Acudió a la clínica antiestrés acompañada por su marido, quien también adolecía de hipertensión. Una de sus mayores quejas en aquella época era que le resulta-

FIGURA 3

**Gráficos del sueño de Mary antes y después del programa**

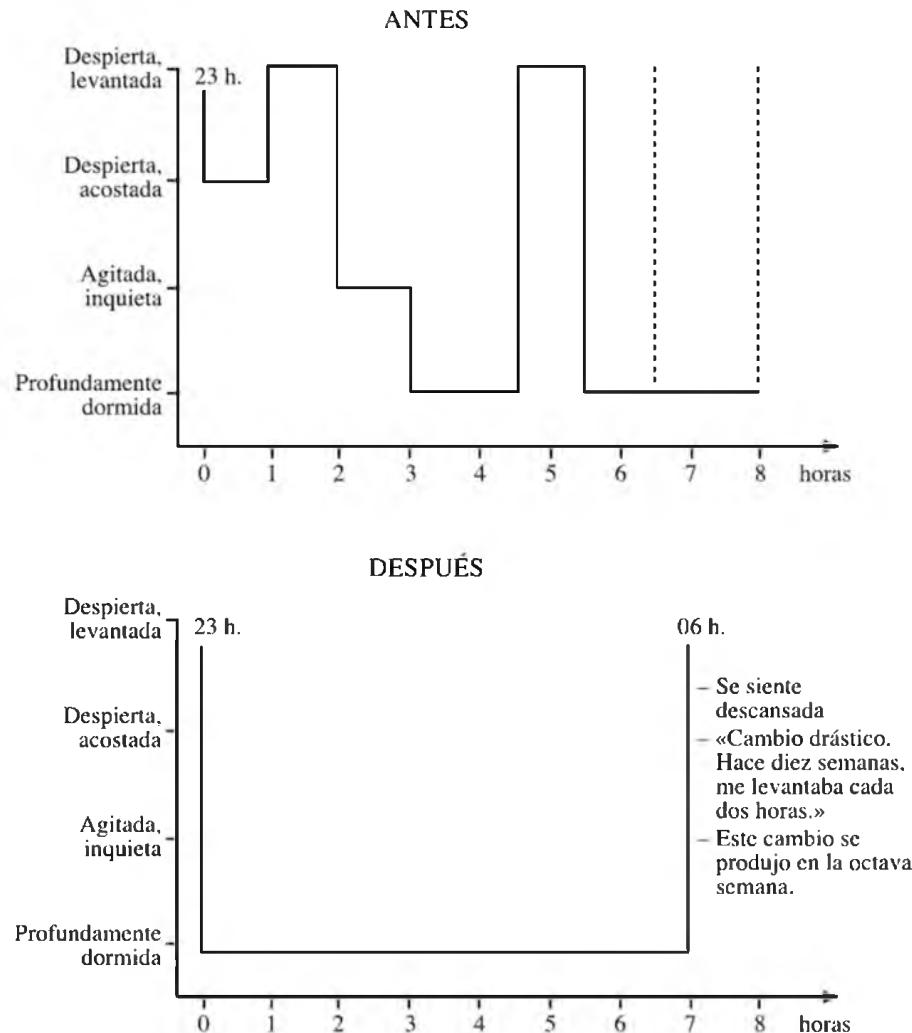
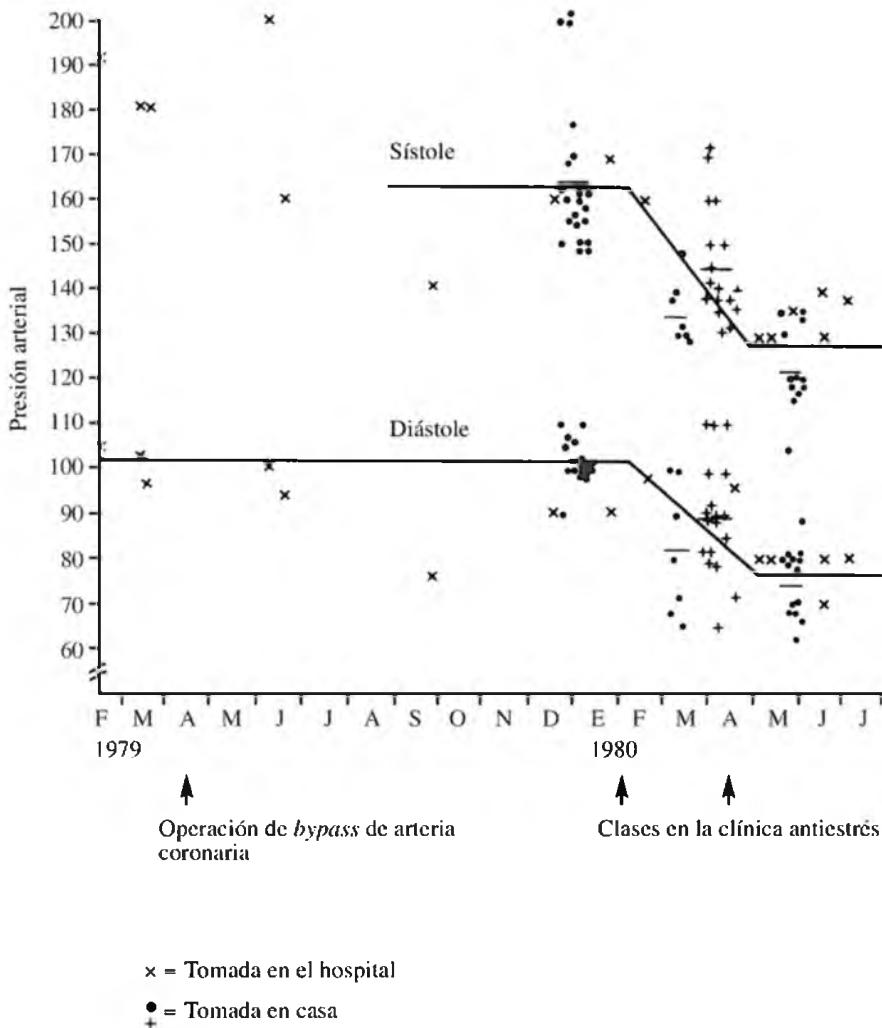


FIGURA 4

Tomas de la presión arterial de Mary durante el año en que llevó a cabo el programa de reducción del estrés



ba imposible dormir bien y que se quedaba despierta en mitad de la noche durante largos espacios de tiempo.

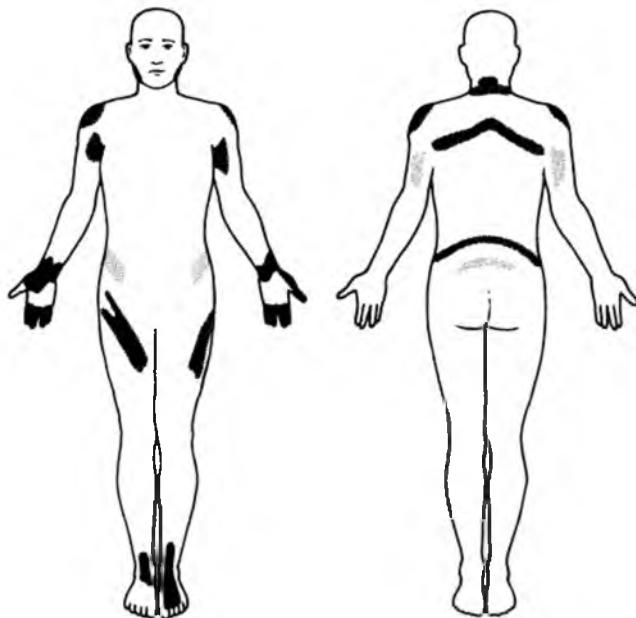
Al terminar el programa, Mary dormía de forma habitual la noche entera (figura 3), su presión arterial había descendido de 165/105 a 110/70 (figura 4) y decía que tenía muchos menos dolores en la espalda y hombros (figuras 5A y B). Simultáneamente, la cantidad de síntomas *físicos* de que venía quejándose los dos meses anteriores había descendido de forma drástica, mientras había aumentado el número de síntomas *emocionales* que le angustiaban. Esto se debía al flujo de emociones desencadenado por su experiencia retrospectiva. Para enfrentarse a ella, incrementó el número de sesiones de psicoterapia de una a dos por semana. Al mismo tiempo, continuó con la práctica de la exploración corporal. Volvió para un programa de seguimiento de dos meses de duración una vez terminado el programa inicial, momento en que nos informó de que la cantidad de síntomas emocionales durante ese período había disminuido también de forma extraordinaria como resultado de articular y trabajar en profundidad algunos de sus sentimientos. Los dolores en el cuello, hombros y espalda también habían disminuido aún más (figura 5C).

Mary se había mostrado siempre extremadamente tímida en los grupos. Fue prácticamente incapaz de decir su nombre cuando le llegó el turno de hablar en su primera clase. En los años que siguieron, mantuvo una práctica meditativa regular en la que utilizaba primordialmente la exploración corporal. Volvió numerosas veces para hablar con otros pacientes que comenzaban en la clínica, contarles lo que a ella le había ayudado el programa y recomendarles que practicasen con regularidad. Contestaba amablemente a todo tipo de preguntas y se quedaba maravillada ante su recién descubierta capacidad para hablar a grupos. Se sentía nerviosa, aunque deseaba compartir su experiencia con los demás. Su descubrimiento le llevó a unirse a un grupo de supervivientes de incestos, en el que llegó a mostrarse capaz de compartir sus sentimientos con los de personas que habían tenido experiencias semejantes.

En los siguientes años, Mary sufrió frecuentes hospitalizaciones bien por su deficiencia coronaria, bien por su eritematoides. Daba siempre la impresión de pasarse el día yendo a los hospitales para hacerse pruebas, aunque siempre terminaba quedándose en ellos durante semanas sin que nadie pudiera decirle cuándo se podría ir a casa. Al menos en una ocasión, su cuerpo se hinchó de tal manera que su rostro duplicó su tamaño. Casi no se la podía reconocer.

A pesar de todo, Mary se las compuso para mantener un extraordinario nivel de aceptación y de ecuanimidad. Sentía que *tenía* que hacer uso cons-

**FIGURA 5**

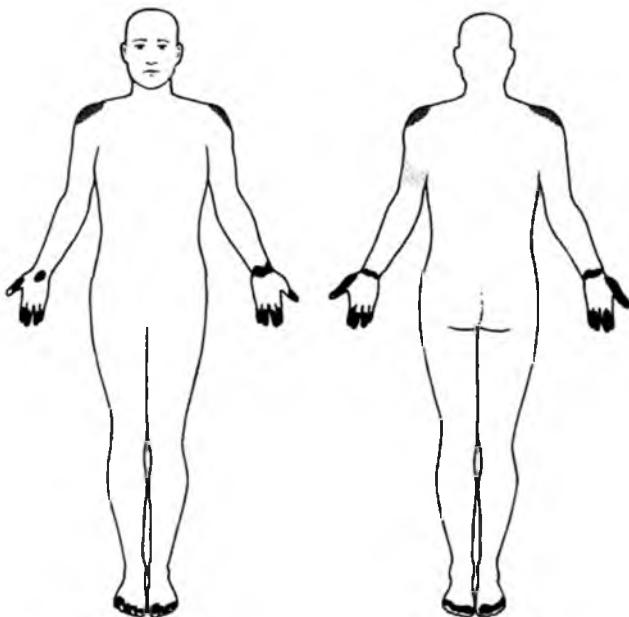


A. Localización de las zonas del cuerpo donde Mary sentía dolor antes de comenzar el programa.

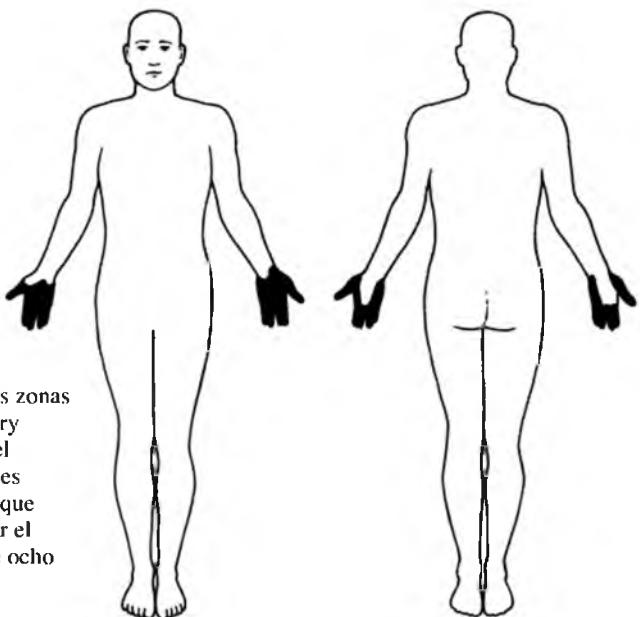
Oscuro = dolores intensos

Sombreado = dolores medios

Punteado = dolor sordo



B. Localización de las zonas del cuerpo donde Mary sentía dolor diez semanas después.



C. Localización de las zonas del cuerpo donde Mary sentía dolor durante el programa de dos meses de seguimiento en el que participó tras finalizar el tratamiento básico de ocho semanas.

tante de la meditación para enfrentarse a sus cada vez mayores problemas de salud. Asombraba a los médicos que se ocupaban de ella por su habilidad para controlar su presión sanguínea y por su capacidad para soportar los estresantes procedimientos a que debía someterse. A veces, antes de un tratamiento, le decían: «Venga, Mary. Esto puede doler un poco, así que será mejor que te pongas a meditar».

Me enteré de que había muerto una mañana de sábado muy temprano, un día en que, en la clínica, teníamos la sesión de “día completo” (véase capítulo 8). Me dirigí a su cuarto para despedirme. Hacía algún tiempo que Mary sabía que pronto moriría y se había hecho a la idea con una paz interior que le sorprendía a ella misma. Sabía que sus sufrimientos terminarían pronto, pero expresaba su pesar por no haber tenido más que unos pocos años para disfrutar de –como ella decía– su «recién encontrado yo, liberado y consciente» fuera del hospital. Dedicamos todo el día completo a su recuerdo. Muchos de los médicos que acudieron a su funeral lloraron apesadumbrados. Ella terminó enseñándonos a nosotros lo que realmente importa en la vida.

Con los años, hemos visto a bastantes personas en la clínica con parecidas historias de abusos sexuales o psicológicos cuando eran niños. La verdad es que ello hace pensar en una posible relación entre reprimir este tipo de traumas durante la infancia, cuando la represión y el mentis pueden ser los únicos mecanismos que tenemos siendo niños para hacer frente a determinadas circunstancias, y un futuro desarreglo somático. Reprimir una experiencia psicológica tan traumática debe, de alguna manera, producir un enorme estrés en el cuerpo y, con el paso de los años, una labor de zapa que afecta a la salud física.

Al describir la experiencia de Mary con la exploración corporal no queremos dar a entender que todos los que practiquen dicha exploración tengan que sufrir experiencias retrospectivas con material reprimido. Estas experiencias son poco comunes. La gente encuentra que la exploración corporal le es beneficiosa porque vuelve a conectar su mente con el estado de sus sensaciones corporales. Si se practica con regularidad, las personas suelen, por lo general, sentirse más en contacto con sensaciones en zonas de su cuerpo que jamás habían sentido, o sobre las que no se les había ocurrido pensar demasiado. También se sienten mucho más relajadas y a gusto con su cuerpo.

## ***Problemas iniciales con la exploración corporal***

Al practicar la exploración corporal, hay personas a las que algunas veces les cuesta mucho sentir al principio los dedos de los pies u otras partes del cuerpo. Otras, en especial si tienen problemas con dolores, pueden sentirse tan abrumadas por éstos que tengan dificultad en concentrarse en cualquier otra zona de su cuerpo. Existe asimismo gente que tiende a quedarse dormida, ya que cuanto más se relaja más difícil le es mantener alerta su conciencia y lo que hace es perder el conocimiento.

Estas experiencias, cuando ocurren, pueden enviarnos mensajes importantes sobre nuestro cuerpo. Ninguno de ellos constituye un obstáculo serio si estamos decididos a superarlos y sumergirnos más en la práctica.

## ***Cómo utilizar la exploración corporal cuando no sentimos nada o cuando tenemos dolores***

Al practicar la exploración corporal, sintonizamos con cada una de las diferentes zonas de nuestro cuerpo y nos damos cuenta de las sensaciones que se producen en ellas. Si, por ejemplo, sintonizamos con los dedos de los pies y no sentimos nada, lo que sucede es que ese “no sentir nada” constituye nuestra experiencia sobre nuestros pies en ese preciso instante, lo cual no es ni bueno ni malo, sino, sencillamente, nuestra experiencia en ese momento; experiencia de la que debemos tomar nota y aceptar para seguir adelante. No necesitamos mover los dedos ni provocar sensaciones en esa zona para poder sentir las, aunque no esté mal hacerlo también al principio.

Los poderes de la exploración corporal son particularmente potentes cuando existe en nuestro cuerpo alguna zona problemática o dolorosa. Tomemos, por ejemplo, la lumbalgia. Supongamos que, cuando nos encontramos recostados sobre la espalda para llevar a cabo la exploración corporal, sentimos un fuerte dolor en la región lumbar que no se alivia con los pequeños cambios que efectuamos en nuestra postura. Sin embargo, comenzamos con la conciencia de nuestra respiración para, acto seguido, conducir nuestra atención al pie izquierdo mientras inhalamos y exhalamos partiendo de los dedos de los pies. A pesar de todo, el dolor sigue transfiriendo nuestra atención a aquella zona, impidiéndonos concentrarnos en los dedos de los pies y en cualquier otra zona. Siempre volvemos a nuestra zona lumbar y al dolor en ella presente.

Cuando nos suceda algo parecido, una de las primeras cosas que debemos hacer es seguir devolviendo la atención a los dedos de los pies y volver

a dirigir la respiración a esa parte cada vez que la zona lumbar se apodere de nuestra atención. Continuamos trasladándonos de forma sistemática por la pierna izquierda y, a continuación, por la pelvis mientras prestamos una atención meticulosa a las diferentes zonas y a cualquiera de los pensamientos o sensaciones de que tengamos conciencia, sin conceder importancia alguna a su contenido. Por supuesto, gran parte de ese contenido puede estar relacionado con nuestra zona lumbar y con el dolor que siente. A medida que nos movamos por la pelvis y nos acerquemos a la región causante de nuestros problemas, nos mostraremos más abiertos y receptivos, tomando nota con exactitud de las sensaciones que experimentamos al movernos por esa zona, del mismo modo que lo hicimos al trasladarnos por zonas precedentes.

Ahora, respiramos desde y hacia la zona lumbar mientras nos percatamos de cualquier pensamiento o sensación a medida que se nos vaya presentando. Permanecemos ahí, respirando, hasta que, cuando estamos listos, abandonamos con toda intención la zona lumbar para concentrar la atención en la parte superior de la espalda y el pecho. De esta manera, lo que practicamos es *cruzar* la zona de mayor intensidad y experimentarla plenamente *cuando le llega el turno* y nos concentraremos en ella. Nos permitimos abrirnos a todas las sensaciones que puedan producirse allí, respiramos con ellas y las dejamos de lado cuando tenemos que seguir adelante.

### ***La exploración corporal como proceso de purificación***

El hombre de quien aprendí la técnica de la exploración corporal había sido químico antes de convertirse en maestro de meditación. A él le gustaba decir que la exploración corporal era como una “purificación zonal” metafórica del cuerpo. La purificación zonal constituye un tipo de técnica utilizada en la industria para purificar determinados metales trasladando un horno circular alrededor de un lingote del metal. El calor licua el metal de la zona que se encuentra en el anillo del horno, con lo que las impurezas se concentran en la fase líquida. Al trasladarse la zona de metal licuado a lo largo del lingote, las impurezas permanecen en el metal líquido. El metal, de nuevo solidificado, que sale por la parte trasera del horno posee una pureza muy superior a la que tenía al iniciarse el proceso. Cuando todo el lingote ha recibido este tratamiento, el extremo que fue el último en licuarse y volverse a solidificar y que es el que ahora concentra todas las impurezas, se corta y elimina, quedando solamente un lingote purificado.

Podemos, del mismo modo, considerar la exploración corporal como una purificación activa del cuerpo. La zona variable o móvil de nuestra

atención acumula tensión y dolor a medida que va pasando por las diferentes partes y los lleva a la zona superior de la cabeza, donde, con la ayuda de la respiración, los expulsa del cuerpo haciendo que éste se purifique. Cada vez que exploramos el cuerpo de esta manera, podemos pensar o imaginarnos que se trata de un proceso de purificación o de desintoxicación; proceso que promueve la sanación al devolver al cuerpo la sensación de plenitud e integridad.

Aunque dé la impresión de que empleamos la exploración corporal para alcanzar un objetivo específico –a saber, la purificación del cuerpo–, el espíritu con que la practicamos sigue siendo el de no forzar nada. Como podremos ver en el capítulo 13, dejamos que cualquier purificación que pueda producirse lo haga por sí misma. Lo único que hacemos nosotros es perseverar en la práctica.

A través de la práctica reiterada en el tiempo de la exploración corporal, llegamos a caer en la cuenta, en el momento presente, de la realidad de nuestro cuerpo en su plenitud. Esta sensación de integridad puede sentirse con independencia de cualquier cosa que no funcione bien en nuestro cuerpo. Una parte de éste –o muchas– puede estar enferma o sufrir dolores o incluso faltar; sin embargo, podemos aun así abrazarla en esta experiencia de la integridad.

Cada vez que exploramos nuestro cuerpo permitimos que lo que haya de salir de él salga. No forzamos que se produzcan ni el “dejar de lado” ni la purificación, lo que, en todo caso, es imposible. El dejar de lado constituye en realidad un acto de aceptación de nuestra situación; no una rendición a nuestros temores en relación con ella. Es un contemplarnos como mayores que nuestros problemas y dolores, mayores que nuestro cáncer, mayores que nuestra enfermedad coronaria, mayores que nuestro cuerpo, e identificarnos con la totalidad de nuestro ser en vez de con nuestro cuerpo o nuestro corazón, nuestra espalda o nuestros miedos. La experiencia de la integridad que trasciende nuestros problemas llega de forma natural con la práctica regular de la exploración corporal y se alimenta cada vez que respiramos una zona en particular y nos olvidamos de ella para pasar a otra.

Otra forma de ocuparnos de los dolores cuando sobrevienen durante la exploración corporal es dejando que la atención se dirija a la zona donde mayor sea su intensidad. Esta estrategia funciona mejor cuando encontramos que nos es difícil concentrarnos en cualquiera de las partes del cuerpo porque el dolor en una de ellas es muy intenso. En vez de explorar, lo que debemos hacer es inhalar y exhalar en el propio dolor. Intentemos imaginarnos que la inhalación penetra en el tejido hasta que se ve totalmente absorbida, y volvamos a imaginarnos la exhalación como si fuese el canal

que permitiese la evacuación al exterior de cualquier dolor de la zona, elemento tóxico y “dis-confort” que lo deseé o sea capaz de rendirse. Al obrar de esta manera, continuamos prestando atención a cada momento concreto, a cada respiración, dándonos cuenta de que las sensaciones de que nos ocupamos en cada momento, incluso en las zonas más problemáticas del cuerpo, cambian de calidad, pudiendo llegar a sentir que también cambia su intensidad. Si el dolor cede un poco, podemos volver a los dedos de los pies y a explorar todo el cuerpo como describíamos con anterioridad. En los capítulos 22 y 23 encontraremos más sugerencias sobre la forma de usar la atención plena con el dolor.

### ***Aceptar y no-forzar en la práctica de la exploración corporal***

Al practicar la exploración corporal, el punto clave consiste en mantener la conciencia en todo momento –testimonio objetivo de la respiración y el cuerpo–, zona a zona, mientras exploramos desde nuestros pies hasta la parte más alta de la cabeza. La calidad de la atención y la voluntad en sólo sentir lo que hay ahí sin tener en cuenta lo que sea son mucho más importantes que imaginar la tensión que abandona el cuerpo, o la inhalación que lo revitaliza. Si solamente trabajamos en liberarnos de la tensión, podremos tener éxito o no, pero no practicaremos la atención plena, aunque, si lo que practicamos es estar presentes en cada momento y, al mismo tiempo, *dejamos* que nuestra respiración y nuestra atención purifiquen el cuerpo en este contexto de conciencia y con la voluntad de aceptar cualquier cosa que pueda sobrevenir, en ese caso sí que estaremos practicando realmente la atención plena y extrayendo de ésta su poder de sanación.

La distinción es importante. En la presentación de la cinta de práctica de la exploración corporal, se dice que la mejor manera de obtener resultados de la meditación es no intentando conseguir nada de ella, sino haciéndolo porque sí. Cuando nuestros pacientes hacen uso de la cinta, escuchan este mensaje todos los días. Cada persona tiene un importante problema para el que busca ayuda; sin embargo, a esos pacientes se les dice que la mejor forma de obtener algo de la práctica de la meditación es practicando cada día y olvidándose de las expectativas, de los objetivos, incluso hasta de las razones por las que fueron a la clínica.

Al enmarcar así el trabajo meditativo, colocamos a los pacientes en una situación paradójica. Han venido a la clínica con la esperanza de que les suceda algo positivo y, sin embargo, se les instruye a practicar sin intentar

llegar a ninguna parte, sino que, bien al contrario, se les anima a intentar, aceptándolo, estar plenamente donde ya se encuentran. Además, les sugerimos que eviten los juicios durante las ocho semanas que permanecen en el curso y que decidan sólo al final si les ha valido la pena la experiencia o no.

¿Por qué lo enfocamos así? El hecho de crear esta situación paradójica invita a que la gente explore la no-realización de esfuerzos y la aceptación de sí misma como formas de ser. Da permiso a las personas a comenzar desde el principio, a explotar una nueva forma de ver y de sentir sin tener en cuenta normas de éxito o fracaso basadas en una manera habitual y limitada de ver sus problemas y sus expectativas sobre lo que *deberían* sentir. Practicamos la meditación de este modo porque el esfuerzo de intentar "llegar a alguna parte" constituye a menudo un tipo de esfuerzo poco conveniente para catalizar el cambio, el crecimiento o la sanación, por proceder, como por lo general hace, de un rechazo de la realidad del momento presente sin proporcionar una plena conciencia y comprensión de esa realidad.

El deseo de que las cosas sean diferentes a lo que son constituye simplemente una mera ilusión y no una forma demasiado eficaz para que se produzca el cambio. Con las primeras señales de lo que consideramos "fracaso" cuando vemos que no "vamos a ninguna parte", o que no hemos llegado cuando creímos que debíamos haberlo hecho, lo más probable es que nos desanimemos o nos sintamos abrumados, perdamos las esperanzas, echemos la culpa a fuerzas exógenas y acabemos dándonos por vencidos, con lo que jamás puede producirse un cambio real.

El punto de vista de la meditación es el de que sólo mediante la aceptación de la realidad del presente, por doloroso, terrorífico o indeseable que éste sea, pueden llegar el cambio, la madurez y la sanación. Como veremos en la parte II, titulada «El paradigma», se pueden considerar nuevas posibilidades como ya *contenidas* en la realidad del momento presente. Sólo necesitan ser alimentadas para que se desplieguen y se *des-cubran*.

Si lo dicho es verdad, no necesitamos llegar a ninguna parte cuando practiquemos la exploración corporal o cualquier otra de las técnicas. Sólo necesitamos estar realmente en el lugar en que ya estamos y *darnos cuenta* de ello (realizarlo). De hecho, con esta manera de ver las cosas, *no existe ninguna otra parte adónde ir*, por lo que los esfuerzos por llegar a algún sitio están mal concebidos y lo más probable es que nos conduzcan a la frustración y al fracaso. Por otra parte, no podemos dejar de estar donde ya estamos, razón por la que no podemos "fracasar" en nuestra meditación si tenemos la voluntad de estar con las cosas como están.

En su más prístina acepción, la meditación está por encima de las ideas de éxito y fracaso, razón por la que constituye un vehículo tan potente para el crecimiento, el cambio y la sanación. Ello no implica que no podamos hacer progresos en nuestra práctica de la meditación, ni tampoco que sea imposible cometer errores que disminuyan su valor para nosotros. Sí es necesario un cierto tipo de esfuerzo en la práctica de la meditación, aunque no sea el de luchar por alcanzar un determinado estado, sea éste de relajación, ausencia de dolor, sanación o comprensión interior (*insight*). Todos estos estados llegan de forma natural con la práctica porque ya son inherentes al momento presente y a cada momento. Por tanto, cualquier momento es tan bueno como otro para experimentar su presencia en nuestro interior.

Si contemplamos las cosas a través de este prisma, es completamente lógico que tomemos cada momento como nos viene, lo veamos de forma clara en su totalidad y lo dejemos partir.

Si no estamos demasiado seguros sobre si nuestra práctica es “correcta” o no, la que sigue es una prueba bien contundente: cuando nos demos cuenta de que existen en nuestra mente ideas acerca de llegar a alguna parte, de querer algo o, si ya hemos llegado, de “éxito” o de “fracaso”, ¿somos capaces, cuando las consideramos, de reconocer cada una de ellas como un aspecto de la realidad del momento actual? ¿Podemos verlas de forma clara como impulsos, ideas, deseos o juicios, dejarlas estar ahí y permitir que se vayan sin ser arrastrados por ellas, sin investirlas de una fuerza de la que carecen y sin perdernos a nosotros mismos en el proceso? Ésta es la forma de cultivar la atención plena.

Así que podemos explorar nuestro cuerpo una y otra vez, día tras día, sin, en el fondo, purificarlo ni librarnos de nada ni tan siquiera relajarnos. Puede que éstos sean los motivos que, en primer lugar, nos conducen a practicar y que nos mantienen haciéndolo un día tras otro, pudiendo, de hecho, hacer que nos *sintamos* más relajados y mejor por ello. Sin embargo y para practicar de forma correcta en *cada momento*, tenemos que olvidarnos hasta de estas motivaciones. Entonces, la práctica de la exploración corporal constituye simplemente sólo una forma de estar con nuestro cuerpo y con nosotros mismos; una manera de sentirnos íntegros en este preciso momento.

## **Ejercicio**

---

1. Acostémonos de espaldas en un lugar cómodo, como un colchón de goma en el suelo o en la cama, aunque debemos recordar que no queremos quedarnos dormidos, sino “quedarnos despiertos”. Asegurémonos de estar suficientemente abrigados. Podemos cubrirnos con una manta o con un saco de dormir si hace frío en la habitación.
2. Cerremos suavemente los ojos.
3. Sintamos cómo asciende y desciende nuestro estómago con cada inhalación y con cada exhalación.
4. Dejemos pasar unos momentos sintiendo nuestro cuerpo como un “todo”, de la cabeza a los dedos de los pies, la “envoltura” de nuestra piel, así como las sensaciones en los lugares en que el cuerpo está en contacto con el suelo o la cama.
5. Fijemos nuestra atención en los dedos del pie izquierdo. Al dirigir la atención a ellos, veamos si somos capaces de “dirigir” o encauzar también hacia ellos nuestra respiración, para sentir como si inhalásemos hacia los dedos del pie y exhalásemos desde ellos. Puede que tardemos un rato en conseguirlo; pero, para ello, puede servirnos de ayuda imaginarnos que la respiración desciende por todo el cuerpo, pasando de la nariz a los pulmones, siguiendo a través del abdomen y bajando por la pierna izquierda hasta llegar a los dedos del pie y, luego, volviendo hacia arriba y saliendo a través de la nariz.
6. Permitámonos sentir todas y cada una de las sensaciones de los dedos del pie izquierdo, tal vez distinguiendo entre unas y otras y observando el flujo de sensaciones en esa zona. Si, por el momento, no sentimos nada, no importa. Permitámonos la sensación de “no sentir nada”.
7. Cuando estemos preparados para dejar los dedos del pie izquierdo y continuar, realicemos una inhalación más profunda e intencionada que llegue hasta los dedos del pie y, al exhalar, permitamos a éstos que se “disuelvan” en nuestro “ojo mental”. Mantengamos la atención durante varias inhalaciones y exhalaciones y, a renglón seguido, sigamos por turno con la planta del pie, el talón, el empeine y el tobillo, continuando respirando hacia y desde cada zona al tiempo que observamos las sensaciones que experimentamos para, luego, dejarlas ir y continuar con la siguiente parte.
8. Al igual que con los ejercicios de conciencia en respirar (véase capítulo 3) y con las prácticas de la meditación sentada (véase capítulo 4), devolvamos la atención a la respiración y a la zona en que estemos concentrados cada vez que nos demos cuenta de que se ha desviado.

9. De esta forma, como se describe en el presente capítulo, continuemos ascendiendo despacio por la pierna izquierda y por el resto del cuerpo mientras nos concentraremos en la respiración y en las sensaciones de cada una de las zonas a medida que vamos llegando a ellas. A continuación respiremos en ellas y dejémoslas ir. Si sentimos dolor, consultemos las secciones de este capítulo que sugieren cómo trabajar en este caso. También pueden resultar útiles los capítulos 22 y 23.
10. Practiquemos la exploración corporal al menos una vez al día. Al principio, la cinta de práctica puede servir de ayuda para mantener la lentitud del ritmo y para recordar con precisión las instrucciones.
11. Recordemos que la exploración corporal constituye la primera práctica correcta de la atención plena en que se involucran nuestros pacientes de forma intensiva. Trabajar con ella cuarenta y cinco minutos diarios, seis días a la semana durante, por lo menos, dos semanas seguidas al principio de su entrenamiento.
12. Si nos encontramos con problemas para permanecer despiertos, intentemos llevar a cabo la exploración corporal con los ojos abiertos.

## 6. CULTIVAR LA FORTALEZA, EL EQUILIBRIO Y LA FLEXIBILIDAD: EL YOGA ES MEDITACIÓN

Como con toda probabilidad ya nos habremos dado cuenta de ello, llevar la atención plena a cualquier clase de actividad la transforma en un cierto tipo de meditación. La atención plena amplía notablemente la posibilidad de que cualquier actividad en que estemos involucrados se convierta en una ampliación de nuestra perspectiva y comprensión sobre quiénes somos. Una gran parte de la práctica consiste sencillamente en recordarnos a nosotros mismos que debemos mantenernos despiertos por completo, no perdidos en un soñar despiertos, ni envueltos por los velos de nuestra mente pensante. La práctica intencionada es de importancia crucial en este proceso toda vez que, cuando nos olvidamos de recordar, el piloto automático se hace inmediatamente cargo de los mandos.

Me agradan las palabras *acordarse* y *recordar* porque implican conexiones que ya existen, pero que necesitan ser reconocidas de nuevo. Acorдarse, por tanto, puede ser imaginado como *volver a entrar en contacto* con ser miembro del grupo al que uno ya sabe que pertenece; como que lo que hemos olvidado todavía está ahí, en algún lugar de nuestro interior, y que es el *acceso* a ello lo que se encuentra oculto momentáneamente. Lo que se ha olvidado necesita recuperar su calidad de miembro en la conciencia, por ejemplo, cuando nos acordamos de prestar atención, de estar en el presente, de estar en nuestro cuerpo, estamos ya despiertos en ese momento de recordar. La calidad de miembro se completa a sí misma cuando recordamos nuestra integridad.

Lo mismo puede aplicarse a recordarnos a nosotros mismos. Nos vuelve a poner en contacto con lo que algunas personas denominan “mente grande”, con una mente de integridad, con una mente que al mismo tiem-

po que ve todo el bosque ve también cada uno de sus árboles. Dado que, de todas maneras, formamos siempre un todo, no es que tengamos que *hacer* nada. Sólo tenemos que acordarnos de ello.

Creo que una de las principales razones por las que las personas que acuden a la clínica para el estrés se adaptan con tanta rapidez a la meditación y la encuentran sanadora es porque la práctica de la atención plena les recuerda lo que ya sabían aunque, de algún modo, no sabían que sabían, o se mostraban incapaces de usarlo, es decir, de estar ya completas.

Estamos siempre tan dispuestos a recordar la integridad porque no tenemos que ir demasiado lejos para encontrarla. Siempre la tenemos en nuestro interior, por lo general bajo la forma de una vaga sensación que nos queda desde que éramos niños. Es, empero, un recuerdo con el que estamos profundamente familiarizados y al que de forma inmediata reconocemos en cuanto lo sentimos de nuevo; es como la vuelta al hogar después de un largo tiempo. Cuando nos encontramos inmersos en el hacer sin estar centrados es como cuando nos encontramos alejados del hogar, y cuando volvemos a conectar con el ser, aunque sólo sea durante unos instantes, lo sabemos inmediatamente. Nos sentimos como si estuviéramos en casa con independencia de dónde nos encontramos y a qué problemas hayamos de enfrentarnos.

En esos momentos, parte de la sensación es la de que estamos en casa también en nuestro cuerpo, de modo y manera que resulta un poco raro que el idioma no nos permita “recorporeizarnos”. Mirándolo bien, constituye un concepto tan útil y necesario como el de recordarnos a nosotros mismos. De una forma u otra, todo el trabajo que realizamos en la clínica antiestrés entraña recorporeizarnos.

Los cuerpos se encuentran sometidos a una inevitable descomposición, aunque parecen descomponerse más deprisa, tardar más en sanar y hacerlo de forma menos completa si no nos ocupamos de ellos y no les escuchamos de algunas formas básicas. Por esta razón, adoptar los cuidados necesarios para nuestro cuerpo es de enorme importancia tanto para la prevención de enfermedades como para el trabajo de sanar de enfermedades, males o lesiones.

El primer paso que hemos de dar para ocuparnos de nuestro cuerpo, padezcamos lesiones o no y estemos enfermos o sanos, es practicar estar “en” él. Sintonizar con nuestra respiración y con las sensaciones que el cuerpo pueda sentir constituye una forma sumamente práctica de trabajar en estar en nuestro cuerpo. Nos ayuda a permanecer en contacto íntimo con él y, acto seguido, a actuar sobre lo que aprendemos cuando escuchamos sus mensajes. La exploración corporal constituye una potente forma

de “recorporeizarnos”, ya que nos pasamos el tiempo comprobando, escuchando y relajando determinadas zonas del cuerpo con regularidad y de forma sistemática. No podemos evitar que, cuando lo hacemos, se desarrollen una familiaridad y una confianza, con y en nuestro cuerpo, mucho más profundas.

Existen muchas maneras de practicar estar en nuestro cuerpo. Todas ellas profundizan el crecimiento, el cambio y la sanación, en especial si se llevan a cabo con conciencia meditativa. Una de las más potentes, por su capacidad de hacer que el cuerpo se transforme, y más maravillosas, por lo bien que sienta, es el *hatha yoga*.

El *hatha yoga* realizado con atención constituye la tercera técnica más importante de meditación que empleamos en la clínica junto con la exploración corporal y la meditación sentada. Se basa en ejercicios de suave estiramiento y fortificación que se realizan con gran lentitud y teniendo conciencia en cada momento de la respiración y de las sensaciones que se producen al colocar nuestros cuerpos en las distintas configuraciones conocidas por “posturas”. Son muchas las personas en la clínica para el estrés que confían enteramente en la práctica del *yoga* y la prefieren a la meditación sentada y a la exploración corporal. Les atrae la relajación y el aumento de fortaleza y flexibilidad muscular y esquelética que produce la práctica regular del *yoga*, y lo que es más, tras soportar durante varias semanas la inmovilidad de permanecer sentados y de la exploración corporal, ¡les permite, al fin, poderse mover!

Pero el *yoga* realizado con atención hace mucho más que relajarnos y ayudar a que nuestro cuerpo se fortalezca y flexibilice. Consiste en otra manera de aprender sobre nosotros mismos y de experimentarnos como un todo, sin tener en cuenta nuestro estado y nuestra “forma” físicos. Aunque se parece a un ejercicio y aporta los beneficios de un ejercicio, es mucho más que eso. Realizado con atención favorece tanto la meditación como la práctica de meditar sentados o de la exploración corporal.

Practicamos el *yoga* con idéntica actitud que con la meditación sentada o la exploración corporal. Lo hacemos sin esforzarnos y sin forzar nada. Practicamos aceptando nuestro cuerpo tal cual es en el presente, en cada momento. Mientras nos estiramos, nos levantamos o nos equilibraremos, aprendemos a trabajar hasta nuestros límites manteniendo la conciencia del momento presente. Mostramos paciencia con nosotros mismos. Al movernos cuidadosamente hasta nuestros límites en un estiramiento, por ejemplo, practicamos respirar *hasta ese límite*, quedándonos en ese espacio creativo existente entre no someter el cuerpo a desafíos y llevarlo, sin embargo, lo más lejos posible.

Se trata de algo muy diferente a la mayoría de los ejercicios y clases de aeróbic e incluso a numerosas clases de *yoga*, que solamente se concentran en lo que el cuerpo *hace*. Estos enfoques tienden a hacer hincapié en el *progreso* y tienen la tendencia a ir más allá, más allá, más allá. Se presta escasa atención en las clases tanto al arte de no-hacer y no-esforzarse como al momento presente y a la mente. En los ejercicios orientados totalmente hacia el cuerpo, existe una tendencia a proporcionar muy escaso cuidado explícito al ámbito del ser, tan importante cuando se trabaja con el cuerpo como cuando se hace cualquier otra cosa. Está claro que todo el mundo puede alcanzar por sí mismo el ámbito del ser porque siempre está ahí, pero es mucho más difícil de encontrar si la atmósfera y la actitud se encuentran diametralmente opuestas a tales experiencias.

La mayoría de nosotros necesitamos que se nos dé permiso para cambiar del modo de hacer al modo de ser, principalmente porque hemos sido condicionados desde que éramos niños a valorar más el hacer que el ser. Nunca nos enseñaron a trabajar con el modo de ser; ni siquiera a encontrarlo, razón por la que la mayoría de nosotros necesitamos como mínimo unas cuantas pistas sobre cómo alcanzarlo.

No es tan fácil encontrar el modo de ser por uno mismo cuando realizamos ejercicios, en especial si se trata de una clase muy orientada hacia el hacer y los logros. Además, también lo hace más difícil el hecho de que, al realizar los ejercicios, llevamos con nosotros las agitaciones, la reactividad y la falta de conciencia habituales en nuestra mente.

Para encontrar el ámbito del ser, necesitamos aprender y practicar la movilización de nuestros potenciales de atención y conciencia durante el ejercicio. Tanto los atletas profesionales como los aficionados se dan cuenta ahora de que, a menos que presten atención a la mente y al cuerpo, desprecian todo un terreno de poder personal que puede convertir su actuación en algo totalmente diferente a lo esperado.

Incluso la fisioterapia, que está orientada de forma específica a la enseñanza y a la recomendación de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para personas en período de recuperación de operaciones quirúrgicas, o que sufren de dolores crónicos, se enseña por regla general sin prestar atención alguna a la respiración y sin utilizar en los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento la capacidad innata de las personas para relajarse. Es frecuente que los fisioterapeutas se dediquen a enseñar a la gente a llevar a cabo cosas sanadoras para sus cuerpos dejando completamente de lado dos de los aliados más poderosos para la sanación: la respiración y la mente. Una y otra vez, los pacientes con problemas de dolores nos informan que sus sesiones de fisioterapia les van mucho mejor cuando, en la realización

de los ejercicios, emplean la conciencia de la respiración. Es como si se abriera ante ellos toda una nueva dimensión de lo que se les pide que hagan. Además, sus fisioterapeutas suelen hacer con frecuencia comentarios sobre los cambios tan drásticos que sus pacientes han atravesado.

Cuando el ámbito de ser se ve cultivado de manera activa durante los ejercicios lentos y suaves de estiramiento y fortalecimiento propios del *yoga* o de la fisioterapia, aquello que la gente, tradicionalmente, toma como ejercicio se convierte en *meditación*, lo que permite que lo lleven a cabo e incluso disfruten personas que no hubiesen podido soportar el mismo nivel de actividad corporal en un contexto más acelerado y orientado hacia el progreso.

En la clínica antiestrés, la regla básica es que cada persona, cuando practica el *yoga*, ha de responsabilizarse en conciencia de la lectura de las señales que le envía su cuerpo. Esto quiere decir escuchar con atención lo que nuestro cuerpo nos dice y respetar sus mensajes; y *si hemos de cometer un error, que éste sea por defecto*. Nadie puede escuchar nuestro cuerpo como nosotros mismos. Si queremos crecer y sanar, debemos aceptar alguna responsabilidad para escucharlo nosotros mismos. Todos los cuerpos son diferentes, así que cada uno de nosotros ha de llegar a conocer cuáles son sus propios límites, y la única forma de conocerlos es explorándolos cuidadosa y atentamente durante un largo período de tiempo.

Lo que aprendemos de esto es que, con independencia de cuál sea el estado de nuestro cuerpo, cuando le aportamos conciencia y trabajamos dentro de nuestros límites, éstos, con el tiempo, comienzan a disminuir. Descubriremos que las fronteras de hasta qué punto nuestro cuerpo puede estirarse, o de durante cuánto tiempo podemos mantener una postura, no son fijas ni estáticas, porque nuestro propio cuerpo puede enseñarnos algo diferente si le escuchamos con atención.

La observación no tiene nada de nuevo. Los atletas la emplean siempre para mejorar sus actuaciones. Se pasan el tiempo explorando sus límites, pero lo hacen para llegar a algo, mientras que nosotros lo hacemos para permanecer donde ya estamos y descubrir ese “dónde”. Nos encontraremos con que también llegamos a algo, aunque sin ese incesante esfuerzo.

La razón por la que es tan importante que las personas con problemas de salud trabajen hasta límites parecidos a los de los atletas es que, cuando hay algo que “no va bien” en determinada parte del cuerpo, la tendencia es echarnos hacia atrás y no hacer *ningún* uso de ella. Se trata de un mecanismo de protección razonable a corto plazo cuando nos encontramos enfermos o lesionados. El cuerpo necesita períodos de descanso para recuperarse y descansar.

Lo que ocurre es que, con demasiada frecuencia, las soluciones a corto plazo se convierten en estilos de vida a largo plazo. Con el paso del tiempo, muy en especial si sufrimos una lesión o algún problema en el cuerpo, una imagen de las limitaciones de éste puede desvirtuar hasta la visión que tengamos de nosotros mismos, y, si no nos damos cuenta de este proceso interior, podemos llegar a identificarnos con esa imagen y creérnosla. En lugar de buscar cuáles son nuestros límites y restricciones experimentándolos directamente, decidimos que adoptan determinada forma basándonos en lo que nosotros creamos, o lo que nos haya dicho el médico, o los miembros de la familia que se ocupan de nuestro bienestar. Sin darnos cuenta podemos estar introduciendo una cuña entre nosotros y ese bienestar.

Esta forma de pensar puede conducirnos a una visión rígida e inamovible de nosotros mismos como “no estar en forma”, “no estar ya para muchos trotos” o tener algo que “no va bien”, incluso estar “discapacitados”, razones más que suficientes para retirarnos a la inactividad y dejar de ocuparnos por completo de nuestro cuerpo. Tal vez nos invada una creencia exagerada de que tenemos que permanecer en la cama para llegar al final del día, o de que no podemos salir de casa para nada.

Estos puntos de vista conducen con toda facilidad a lo que algunas veces se denomina “conducta de enfermo”. Comenzamos construyendo nuestra vida psicológica alrededor de nuestras preocupaciones con nuestra enfermedad, lesión y discapacidad, mientras el resto de nuestra vida se queda enjaulado y, desgraciadamente, atrofiándose junto al cuerpo. De hecho, aunque “nada vaya mal” con él, si no le sometemos a suficientes retos, podemos llevar con nosotros una imagen sumamente restringida de lo que él, y nosotros, somos capaces de hacer.

Los fisioterapeutas tienen dos maravillosas frases de enorme importancia para quienes intentan cuidar mejor de sus cuerpos. Una de ellas es: «Si es físico, es terapéutico»; la otra: «Si no lo utilizas, lo perderás». La primera de ellas entraña que lo importante no es lo que hagamos, sino que hagamos *algo* con el cuerpo. La segunda frase nos recuerda que el cuerpo no permanece nunca fijo, sino que cambia constantemente respondiendo a las demandas que se le hacen. Si nunca le pedimos que se doble o se ponga en cuclillas o se retuerza o se estire o corra, su capacidad de hacer todas esas cosas no seguirá siendo la misma, sino que irá disminuyendo con el tiempo. Cuando esto ocurre decimos que “no estamos en forma”, aunque ello implique una condición estable. De hecho, cuanto más tiempo pasemos “sin estar en forma”, en peor forma tendremos el cuerpo. Irá declinando.

Este ir declinando recibe el nombre técnico de *atrofia por desuso*. Cuando concedemos al cuerpo un descanso total en el lecho, por ejemplo,

cuando estamos en el hospital recuperándonos de alguna operación, pierde con notable rapidez una gran parte de masa muscular, en especial en las piernas. Podemos hasta ver cómo éstas van adelgazando cada día. Al no hacer uso constante de él, el tejido muscular se atrofia, se descompone y es absorbido por el cuerpo. Al levantarnos de la cama, comenzar a movernos y ejercitarnos las piernas, vuelve lentamente a formarse.

No son solamente los músculos de las piernas los que se atrofian con la falta de uso. A todos los músculos esqueléticos les sucede lo mismo. También tienen una tendencia a acortarse, perder tono y hacerse más susceptibles de lesiones en personas de vida sedentaria. Además, los períodos prolongados de desuso o uso escaso afectan probablemente a las articulaciones, los huesos, los vasos sanguíneos que bañan las zonas afectadas e, incluso, los nervios que las alimentan. Lo más probable sea que la falta de uso haga que todos los tejidos sufran alteraciones estructurales que tiendan a la degeneración y la atrofia.

Hace veinticinco años, el descanso prolongado en la cama era el tratamiento elegido tras un ataque al corazón. En la actualidad, la gente está fuera de la cama y paseándose a los pocos días de haber sufrido el ataque, ya que la medicina ha llegado a darse cuenta de que la inactividad no hace más que agravar los problemas del paciente coronario. Hasta un corazón aquejado de arteriosclerosis responde al reto de un ejercicio regular y pausal y se beneficia de éste haciéndose funcionalmente más fuerte (aun en el caso en que la persona esté sometida a un régimen muy bajo en grasas, como podremos ver en el capítulo 31).

Por supuesto, el nivel del ejercicio debe ajustarse al estado físico del cuerpo para no forzar en ningún momento a éste más allá de sus límites, y trabajar dentro de una gama-objetivo para la velocidad del corazón que produce en éste lo que recibe el nombre de "efecto entrenamiento". Después, poco a poco, vamos aumentando la intensidad del ejercicio a medida que nuestra limitación disminuye, o, en otras palabras, a medida que el corazón se va fortaleciendo. Hoy en día, no es raro que personas que han sufrido un ataque al corazón se recuperen de tal manera que puedan terminar una maratón, ¡nada menos que correr durante 42,195 kilómetros!

El *yoga*, por varias razones, constituye una maravillosa forma de hacer ejercicio. Para empezar, es suave. Puede beneficiarnos en cualquier estado físico en que nos encontremos y, si lo practicamos con regularidad, contrarrestar al proceso de atrofia por desuso. Puede practicarse en la cama, en una silla e, incluso, en una silla de ruedas. Se hace de pie, echado o sentado. En realidad, el *hatha yoga* se puede realizar en cualquier postura. Cualquier posición que adoptemos puede convertirse en punto de salida para la

práctica. Todo lo que necesitamos es respirar y que nos sea posible llevar a cabo algún movimiento voluntario.

El *yoga* también es un buen ejercicio porque hace participar a todo el cuerpo. Mejora su fortaleza y flexibilidad. Es como la natación, en el sentido de que todas las zonas del cuerpo se ven involucradas en él y se benefician. Si se lleva a cabo con energía, puede incluso aportar beneficios cardiovasculares, aunque la forma en que lo practicamos en la clínica no constituya ningún ejercicio cardiovascular. Lo realizamos principalmente para estirar y fortalecer los músculos y articulaciones, para que el cuerpo despierte a toda su gama de movimientos y a todo su potencial. Las personas que tienen necesidad de ejercicio cardiovascular caminan, nadan, montan en bicicleta, corren o reman además de hacer *yoga*.

Tal vez lo más extraordinario del *yoga* sea la cantidad de energía que sentimos *después* de hacerlo. Podemos encontrarnos agotados, hacer un poco de *yoga* y sentirnos totalmente rejuvenecidos en un breve período de tiempo. Las personas que llevan practicando la exploración corporal todos los días durante dos semanas seguidas y hallan difícil relajarse se quedan maravilladas cuando, en la tercera semana de permanencia en la clínica, se encuentran con que pueden alcanzar un profundo estado de relajación practicando *yoga*. Es casi imposible no lograrlo a menos que suframos algún dolor crónico, en cuyo caso debemos tener especial cuidado con lo que hacemos, como veremos en un momento. Al mismo tiempo, esas personas se dan cuenta de que pueden permanecer despiertas mientras practican el *yoga* y, sin embargo, gozar de sensaciones de quietud y de paz que no experimentaban durante la exploración corporal, porque no podían concentrarse, o se quedaban dormidas. Una vez que viven una experiencia como ésta, muchas de ellas llegan a sentir también de forma más positiva la exploración corporal porque la comprenden mejor y les es más fácil permanecer relajadas y despiertas mientras la practican.

Yo mismo practico *yoga* a diario desde hace más de veinte años. Me levanto y salpico mi rostro con un poco de agua fría para asegurarme de que estoy bien despierto. A continuación trabajo metódicamente mi cuerpo con la mente practicando *yoga*. Hay días en que la sensación es la de que, mientras lo practico, mi cuerpo, literalmente, se va colocando en su sitio. Otras veces, la sensación no es la misma, aunque siempre siento que sé cómo se encuentra mi cuerpo hoy por haber pasado algo de tiempo con él por la mañana, por haber estado con él, alimentándolo, fortificándolo, estirándolo y escuchándolo. Esta sensación produce una gran seguridad cuando tenemos limitaciones y problemas físicos y no estamos demasiado seguros de cómo va a encontrarse nuestro cuerpo en un día determinado.

Hay días en que sólo hago *yoga* durante quince minutos –trabajos de espalda, piernas y hombros–, pero hay veces que lo alargo hasta una hora. Mis clases de *yoga* suelen durar dos horas, porque quiero que las personas se tomen su tiempo y puedan centrarse en sí mismas mientras practican explorando sus límites en diferentes posturas. Sin embargo, como trabajo rutinario regular, cinco o diez minutos al día pueden ser tremadamente útiles, aunque, si nos hemos embarcado en nuestras ocho semanas de programa de entrenamiento en la atención plena, o estamos planificando hacerlo, recomendamos practicarlo durante cuarenta y cinco minutos al día, comenzando en la tercera semana, y alternando a diario *yoga* con exploración corporal, como se describe en el capítulo 10.

*Yoga* es una palabra del sánscrito que significa literalmente “yugo”. La práctica del *yoga* es la de uncir o unificar cuerpo y mente, lo que en realidad significa penetrar en la experiencia de que, en primer lugar, no están separados. Podemos imaginarnos también que se trata de la experiencia de la unidad o vinculación entre el individuo y el universo en general. La palabra posee otros significados específicos que aquí no nos interesan, aunque el empuje inicial sea siempre el mismo: realizar la vinculación, realizar la integridad mediante la práctica disciplinada. La imagen del yugo rima a la perfección con las ideas que tenemos acerca de recordarnos a nosotros mismos y recorporeizarnos.

El problema con el *yoga* es que hablar de él no nos ayuda a ponerlo en práctica, y que las instrucciones de un libro, incluso en el mejor de los casos, tampoco pueden transmitir la sensación de lo que es la práctica. Uno de los aspectos más agradables y relajantes de practicar *yoga* con atención es la sensación de que nuestro cuerpo fluye de una postura a otra y a través de los períodos de quietud cuando nos encontramos echados sobre la espalda o boca. Es algo que no puede alcanzarse observando las ilustraciones de un libro o leyendo sus instrucciones mientras permanecemos echados en el suelo. Siempre me han sacado de quicio las escasas ocasiones en que he intentado aprender *yoga* partiendo de un libro por muy bueno que éste fuese. Ésta es la razón por la que no recomendaré suficientes veces que, si nos vemos atraídos por la idea de practicar *yoga*, utilicemos para comenzar las cintas de práctica. Así, todo lo que tendremos que hacer será poner una de ellas y dejarnos guiar mientras vamos realizando las diferentes secuencias de posturas, lo que nos permitirá concentrar todas nuestras energías en tomar conciencia del momento de nuestro cuerpo, de nuestra respiración y de nuestra mente. Las ilustraciones e instrucciones del presente capítulo

pueden ser, en tal caso, utilizadas para aclarar cualquier duda y para complementar la comprensión, la cual irá haciéndose más profunda a medida que vayamos practicando. Una vez nos familiaricemos con la práctica del *yoga*, podemos practicarlo sin cintas y preparar nosotros mismos nuestras propias y diferentes secuencias de posturas.

Ya hemos visto que la *postura* reviste una enorme importancia en la meditación sentada y que la colocación del cuerpo en determinadas formas puede tener efectos inmediatos en el estado mental y emocional. El hecho de tener conciencia del lenguaje de nuestro cuerpo y de lo que nos revela sobre nuestras actitudes y sensaciones puede servirnos de ayuda para cambiar éstas con sólo cambiar de postura física. Hasta algo tan sencillo como curvar los labios para esbozar una sonrisa puede producir sensaciones de felicidad y relajación que no existían antes de que moviésemos los músculos faciales para sonreír.

Tiene importancia que recordemos esto antes de practicar *yoga*. Cada vez que, de forma intencionada, asumimos una postura diferente, cambiamos nuestra orientación física y, por tanto, también nuestra perspectiva interior. Por ello, podemos considerar cualquier postura de la práctica del *yoga* como una oportunidad de activar la atención plena en relación no sólo con nuestros pensamientos, sensaciones y estados de humor, sino también con nuestra respiración y las sensaciones relacionadas con el estiramiento y la elevación de las diferentes partes del cuerpo.

Por ejemplo, a veces, adoptar la postura fetal apoyándonos sobre la parte de atrás del cuello y los hombros (postura 21 en la figura 6) puede procurarnos un oportuno cambio de perspectiva que tenga como resultado un cambio positivo en nuestro estado de ánimo. Hasta cosas tan sencillas como los gestos de las manos cuando estamos sentados, si las colocamos con las palmas hacia arriba o sobre las rodillas, si tocan o no nuestro regazo, si los pulgares están en contacto entre sí, todo ello puede tener efectos en la forma en que nos sintamos en determinada postura. Constituyen una zona sumamente fructífera para el desarrollo de la conciencia del flujo de energía en nuestro cuerpo.

Al practicar el *yoga*, debemos estar alerta hacia las muchas maneras –algunas, francamente sutiles– en que la perspectiva que tenemos sobre nuestro cuerpo, nuestras ideas y todas nuestras sensaciones del yo pueda cambiar si adoptamos posturas diferentes de manera expresa y si permanecemos en ellas durante algún tiempo prestando toda la atención al momento que vivimos. Practicar de esta manera enriquece enormemente el trabajo interior y lo conduce mucho más allá de los beneficios físicos que, de forma natural, obtendríamos con el estiramiento y el fortalecimiento.

## Cómo empezar

---

1. Acostémonos sobre la espalda encima de una estera o una colchoneta que nos proteja del suelo. Si no podemos acostarnos de espaldas, hágámoslo de alguna otra forma.
2. Prestemos atención al flujo de la respiración y sintamos cómo el abdomen se eleva y desciende con cada inhalación y con cada exhalación.
3. Tomémonos unos momentos para sentir nuestro cuerpo como un todo de la cabeza a los pies, la “envoltura” de nuestra piel y las sensaciones relacionadas con el tacto en los lugares en que el cuerpo está en contacto con el suelo.
4. Al igual que en la meditación sentada y en la exploración corporal, mantengamos la atención concentrada en el momento presente y devolvámossela a él cuando se aparte, tomando nota, antes de dejarla partir, de qué fue lo que la hizo alejarse del momento.
5. Coloquemos nuestro cuerpo lo mejor que nos sea posible en las diferentes posturas que se muestran más adelante e intentemos permanecer en cada una de ellas mientras concentraremos la respiración en el abdomen. Las figuras 6 y 7 proporcionan las secuencias de posturas que se describen en las dos cintas de práctica de la atención plena *Guía de yoga 1* y *Guía de yoga 2*. Algunas posturas se repiten en varios puntos de las cintas, aunque las repeticiones no van incluidas en los dibujos. En los casos en que alguna postura aparezca del lado derecho y del izquierdo, debemos hacer las dos, como viene indicado.
6. Mientras permanecemos en cada una de las posturas, tengamos conciencia de las sensaciones que experimentamos en las diferentes zonas del cuerpo y, si así lo deseamos, inhalemos y exhalemos en la zona donde notemos alguna incomodidad al realizar una postura o un estiramiento determinados. La idea es la de relajarnos en cada postura lo mejor que podamos y respirar con lo que sentimos.
7. Sintámonos libres de saltarnos cualquiera de las posturas que creamos empeorarán algún problema que podamos sufrir. Consultemos con el médico o fisioterapeuta antes de realizar algunas posturas si tenemos problemas en el cuello o espalda. Éstas son zonas especialmente delicadas y debemos tener claro si podemos o no hacer determinados ejercicios; hemos de responsabilizarnos de nuestro propio cuerpo. Muchas de las personas que acuden a la clínica contra el estrés y que tienen problemas en la espalda y el cuello nos informan de cuáles son las posturas que pueden practicar, y luego las realizan con sumo cuidado y sin empujar, estirar o forzar. Aunque se trata de ejercicios muy suaves que

pueden sanar, son también engañosamente potentes y pueden causar ti-  
rones musculares y problemas más serios si no se llevan a cabo con  
lentitud, atención y paciencia.

8. No se trata de entrar en una competición con nuestro propio cuerpo, y, si así lo hacemos, tomemos nota de ello y dejémoslo ir. El espíritu del *yoga* es el de la aceptación de uno mismo en el momento presente. La idea es explorar suavemente nuestros límites, con cariño y respeto por nuestro cuerpo, no intentar romper sus límites para tener mejor aspecto o poder ponernos el bañador el próximo verano. Todo eso puede suceder de forma natural si continuamos practicando, pero si tendemos a forzarnos más allá de nuestros límites del momento, en vez de a relajarnos en ellos, podemos terminar lesionados, lo que nos haría retroceder y desanimarnos, en cuyo caso nos encontraríamos echándole las culpas al *yoga* en lugar de darnos cuenta de que fue nuestra actitud competitidora la que hizo que nos forzáramos demasiado. Hay personas que tienen la tendencia a entrar en el círculo vicioso de excederse cuando se sienten entusiasmadas y bien y, luego, quedarse sin poder hacer nada durante algún tiempo y con un profundo desánimo. Si tenemos esta tendencia, valdrá la pena que la vigilemos y que pequemos por defecto y no por exceso.
9. Aunque, por razón de espacio, no aparece en las secuencias de posturas que se ilustran en las figuras 6 y 7, debemos descansar entre una postura y otra. Dependiendo de lo que estemos haciendo, podemos lograrlo bien echándonos de espaldas, bien adoptando otra postura cómoda. En tales ocasiones, prestemos atención al flujo de nuestra respiración y sintamos cómo nuestro estómago asciende y desciende suavemente. Si estamos echados en el suelo, notemos cómo se sueltan los músculos y nos hundimos más profundamente en la colchoneta cada vez que exhalamos. Cabalgemos sobre las olas de nuestra respiración a medida que nos relajamos y nos hundimos más en el suelo. Podemos relajarnos de idéntica manera, descansando de pie, si estamos realizando alguna serie en la que debemos estar levantados. Sintamos el contacto de los pies con el suelo y dejemos que los hombros caigan al exhalar. En ambos casos, mientras los músculos se sueltan y relajan, dejemos ir cualquier pensamiento que cruce la mente y sigamos cabalgando sobre las olas de la respiración.
10. Existen dos normas generales que nos ayudarán si nos acordamos de ellas cuando hacemos *yoga*. La primera es que exhalamos siempre que hacemos cualquier movimiento que contraiga el estómago y la parte delantera del cuerpo, y que inhalamos cuando realizamos cualquier

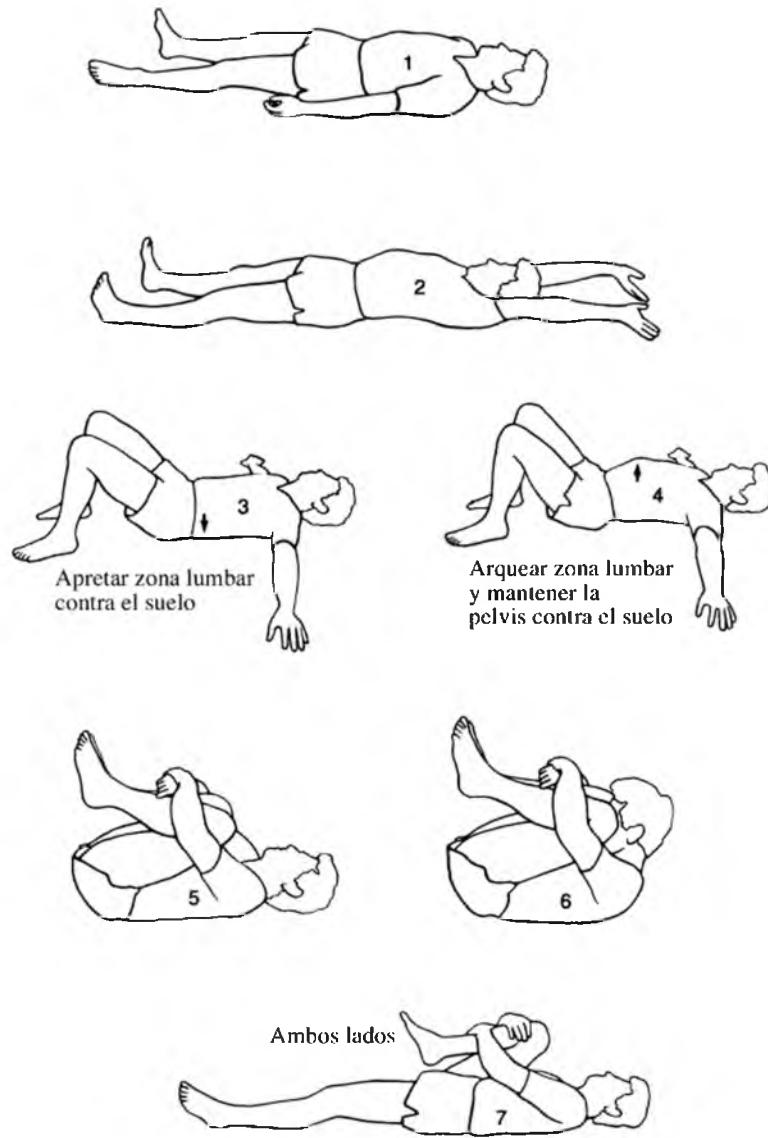
movimiento que dilate la parte anterior del cuerpo y contraiga la espalda. Si, por ejemplo, elevamos una pierna mientras estamos acostados sobre la espalda (figura 6, postura 14), exhalamos al hacerlo. Sin embargo, si estamos acostados boca abajo y levantamos la pierna (figura 6, postura 19), inhalaremos en ese momento. Lo mismo es aplicable al movimiento en sí. Una vez levantada la pierna, continuamos observando el flujo natural de nuestra respiración.

La otra norma es permanecer suficiente tiempo en cada postura como para dejarnos ir hacia ella. La idea es relajarse en todas las posturas. Si mientras estamos en una postura empezamos a “luchar” con ella, recordemos el dejarnos ir con la respiración. Al principio, podemos encontrarnos con que, en una postura en particular, forzamos muchas zonas sin darnos cuenta de ello. Al cabo de algún tiempo, nuestro cuerpo se percatará de ello de alguna forma, y nos encontraremos relajándonos y hundiéndonos más en la postura. Permitamos que cada inhalación dilate ligeramente la postura en todas direcciones. En cada exhalación, hundámonos un poco más en la postura y permitamos que la fuerza de la gravedad se alie con nosotros y contribuya a explorar nuestros límites. Intentemos no usar ningún músculo que no necesitemos. Por ejemplo, podemos practicar relajando el rostro cuando nos demos cuenta de que está tenso.

11. Trabajemos en todo momento dentro de los límites de nuestro cuerpo o al borde mismo de ellos, con la intención de explorar la frontera entre lo que el cuerpo puede hacer y donde dice: «¡Basta ya!». No sobrepassemos este límite y lleguemos al punto del dolor. Algo de incomodidad es inevitable cuando trabajamos en nuestros límites, pero necesitaremos aprender a saber entrar en esa saludable “zona límite” con suavidad y atención, para alimentar a nuestro cuerpo, no para dañarlo.

FIGURA 6

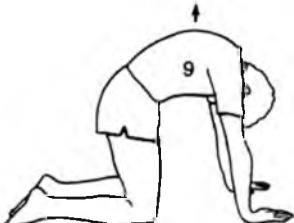
**Secuencia de posturas de *yoga*  
(cinta 1, cara 2)**



Ambos lados



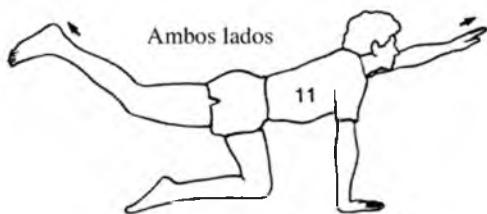
↑



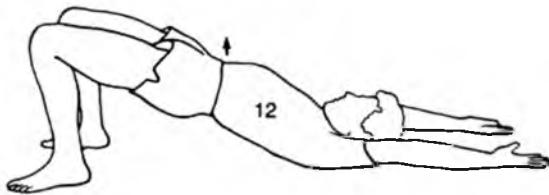
↓



Ambos lados

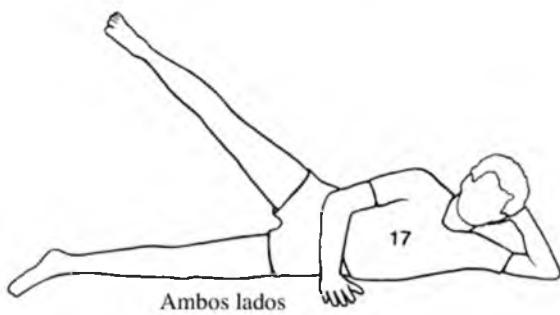
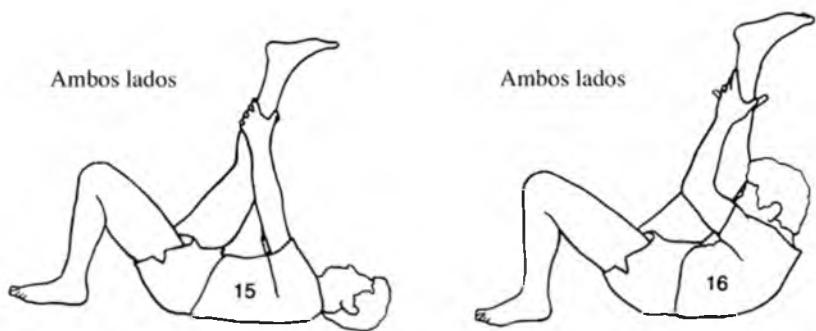


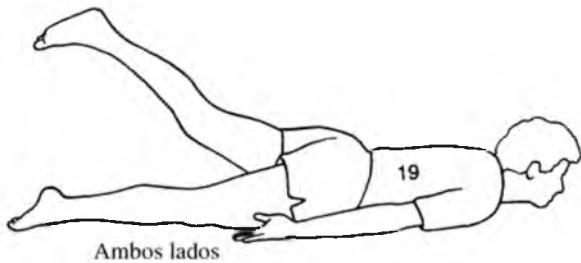
↑



13

Ambos lados





Ambos lados

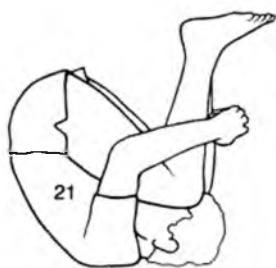
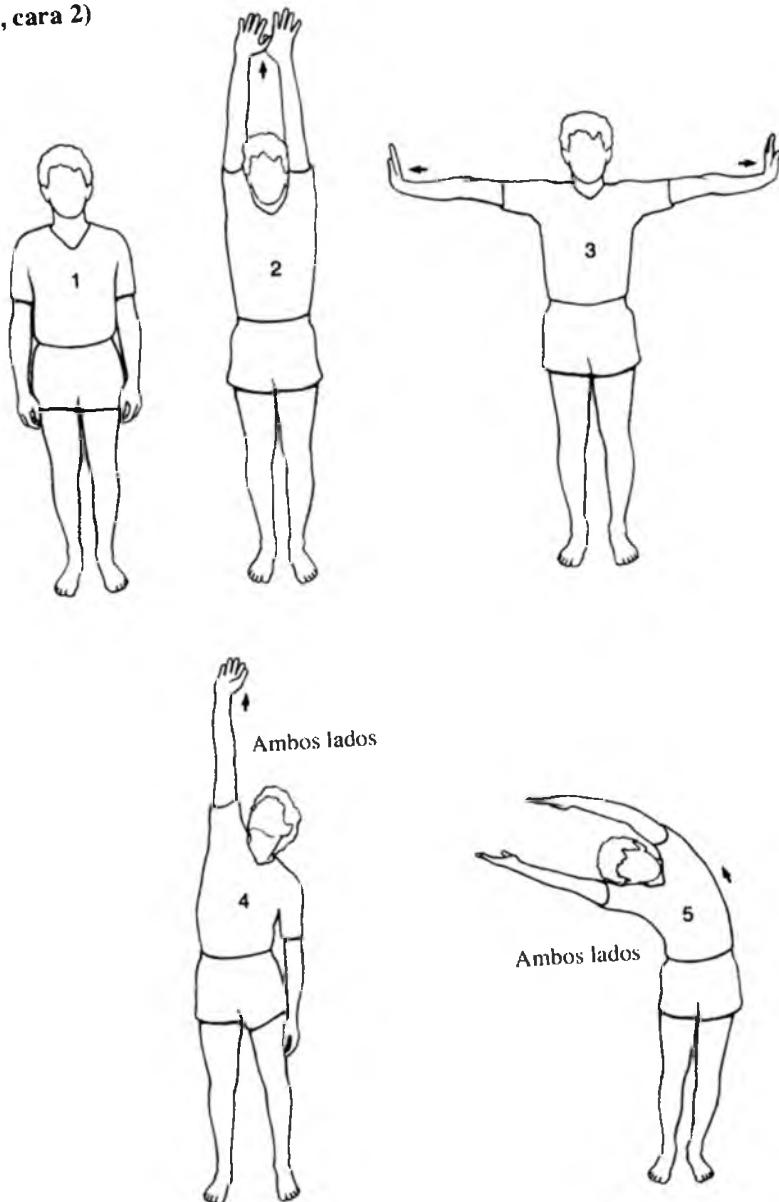
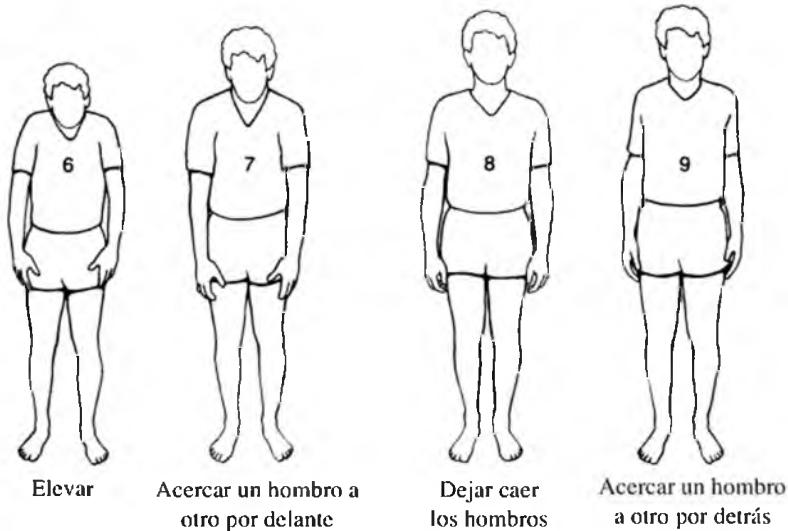


FIGURA 7

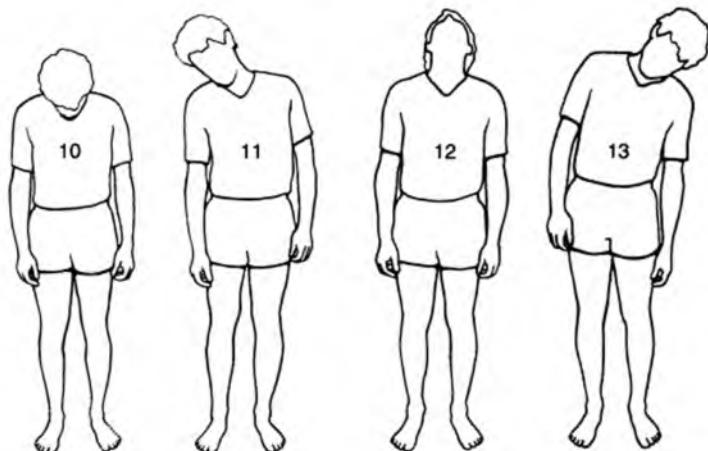
**Secuencia de posturas de *yoga*  
(cinta 2, cara 2)**

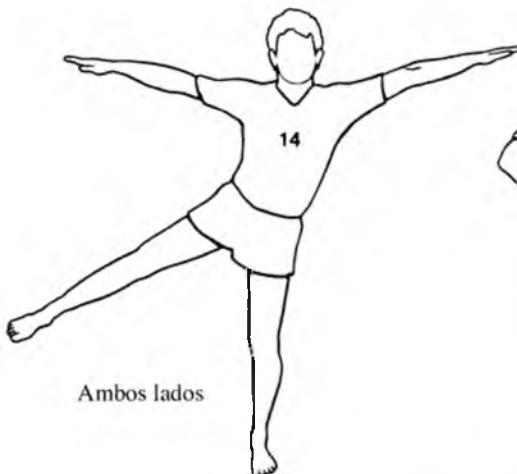


**Rotar los hombros: primero hacia adelante y luego hacia atrás**

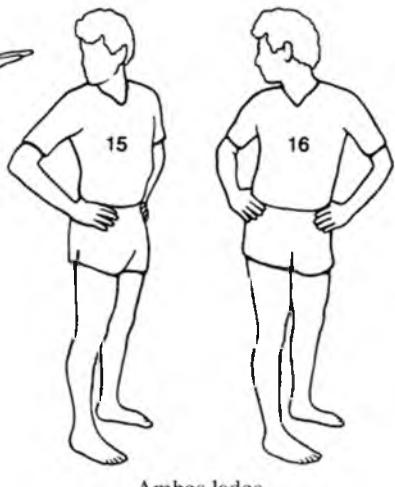


**Hacer girar el cuello: primero en un sentido y luego en el contrario**

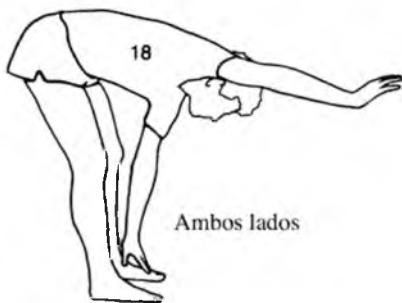
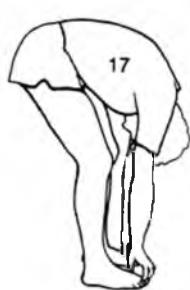




Ambos lados

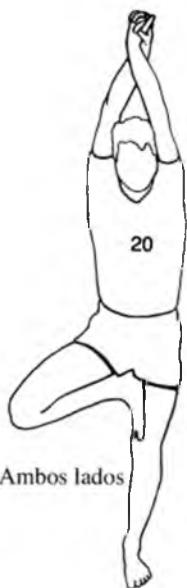


Ambos lados

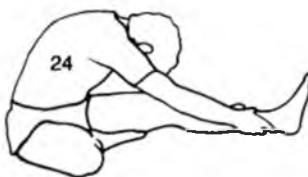
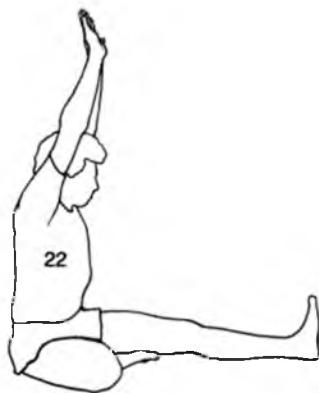


Ambos lados

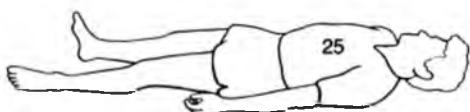




Ambos lados



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





## 7. MEDITAR CAMINANDO

Una manera sencilla de añadir conciencia a nuestra vida diaria consiste en practicar la meditación mientras caminamos. Es decir, llevar nuestra atención a la experiencia real de caminar cuando lo hacemos. Implica, sencillamente, caminar y saber que lo hacemos. ¡No quiere decir mirarnos los pies!

Una de las cosas que advertimos cuando llevamos cierto tiempo practicando la atención plena es que nada es tan sencillo como parece, lo cual es verdad tanto para andar como para cualquier otra cosa. Por un lado, nuestra mente permanece activa mientras caminamos, por lo que, por regla general, nos encontramos, hasta cierto punto, absortos en nuestros propios pensamientos. Es rarísimo que sólo caminemos, incluso cuando sólo “salimos a dar una vuelta”.

Por lo general, caminamos por alguna razón. La más corriente es la de que queramos ir de un sitio a otro y que el mejor modo de hacerlo sea andando. Por supuesto, la mente tiene tendencia a pensar sobre adónde desea ir y lo que quiere hacer allí, haciendo que el cuerpo la sirva para transportarla, como si dijéramos. De esta manera, podemos decir que, con frecuencia, el cuerpo es realmente el chófer de la mente, llevándola, a gusto o a disgusto, y cumpliendo con la orden. Si la mente tiene prisa, el cuerpo corre. Si la mente es atraída por algo interesante, la cabeza gira, y el cuerpo cambia de dirección o se detiene. Además, y por supuesto, las ideas de todo tipo van cayendo en cascada por la mente al igual que lo hacen cuando estamos sentados y respiramos. Y todo esto ocurre sin que nos demos cuenta.

Meditar caminando entraña asistir expresamente a la propia experiencia de caminar. Supone concentrarnos en las sensaciones que se producen en nuestros pies o piernas o, de forma alternativa, sentir el movimiento de todo nuestro cuerpo. Podemos también añadir a la experiencia de andar la conciencia de nuestra respiración.

Empezamos por realizar un esfuerzo para darnos cuenta de cuándo un pie se pone en contacto con el suelo, de cuándo nuestro peso se apoya en aquél, de cuándo el otro pie se levanta y se adelanta y, acto seguido, desciende para, a su vez, ponerse en contacto con el suelo. Al igual que con los demás métodos que hemos venido explorando, cuando la mente se nos escapa de los pies o piernas o de la sensación de cómo anda el cuerpo, con toda tranquilidad y sencillez la devolvemos allí en cuanto nos demos cuenta de ello. Para hacer más profunda nuestra concentración, no miramos las cosas que nos rodean; mantenemos la mirada fija frente a nosotros. Tampoco miramos nuestros pies. Saben muy bien cómo andar por sí solos. Cultivamos la observación interior; nos centramos en las sensaciones que se sienten al andar. Nada más.

Como tenemos tendencia a vivir sin darnos demasiada cuenta de las cosas, tomamos algunas, como nuestra capacidad de andar, un poco a la ligera. Cuando le empecemos a prestar más atención, sabremos apreciar que se trata de un extraordinario acto de equilibrio, dada la pequeña superficie que ofrecen las plantas de los pies. Tardamos, de niños, alrededor de un año para prepararnos en el aprendizaje de este dinámico acto equilibrista que constituye la locomoción.

Aunque todos sabemos andar, si nos percatamos de que estamos siendo observados por otras personas, o incluso cuando nos observamos a nosotros mismos, podemos sentirnos cohibidos y torpes, hasta el punto de perder el equilibrio. Es como si, cuando al mirar de cerca, no sepamos realmente lo que hacemos cuando caminamos. ¡Incluso podríamos decir que no sabemos andar! Los aspirantes a actores tienen que aprender a caminar de nuevo cuando les llega el momento de “atravesar el escenario”. Ni siquiera andar es fácil.

En un día cualquiera de un hospital, hay cantidad de personas incapaces de caminar por culpa de alguna enfermedad o lesión, y hay algunas que no volverán a hacerlo nunca. Para todas ellas, el mero hecho de ser capaces de dar un solo paso sin ayuda –menos incluso que atravesar el vestíbulo o descender de un coche– constituye un auténtico milagro. Y, sin embargo, por lo general no apreciamos la gran maravilla que es caminar.

Cuando meditamos caminando, no intentamos ir a ninguna parte. Basta con que estemos presentes en cada paso y nos demos cuenta de que estamos donde estamos. El truco consiste en estar totalmente ahí.

Para reforzar este mensaje, recorremos la habitación en círculos o de arriba abajo en carriles. Ello ayuda a que la mente descanse por no tener, literalmente, adónde ir y por no ocurrir nada interesante que pueda distraerla. O andamos en círculos o de un lado a otro. En tales circunstan-

cias, la mente puede llegar a colegir que no sirve de nada darse prisa para llegar a ninguna parte y puede mostrarse dispuesta a estar donde estemos en cada momento, así como a sentir las sensaciones que se producen en los pies.

Ello no quiere decir que nuestra mente obedecerá sin más nuestra intención de sólo estar con cada paso durante mucho tiempo sin que se produzca un esfuerzo concertado en mantenerla enfocada. Quizá en poco tiempo maldigamos el ejercicio y lo consideremos estúpido, inútil e idiota. O quizás empecemos a jugar con los pasos o con el equilibrio, o a mirar a nuestro alrededor, o a pensar en otras cosas. Sin embargo, si nuestra atención plena es fuerte, pronto nos daremos cuenta de esa actividad y devolveremos nuestra atención a los pies, las piernas y el cuerpo. Constituye una excelente idea comenzar centrando la atención sólo en los pies durante algún tiempo. Después, cuando nuestra capacidad de concentración se haya fortalecido, podemos ampliar el campo de la conciencia hasta incluir la sensación de todo nuestro cuerpo caminando.

Podemos practicar el caminar con atención a cualquier paso. A veces se puede hacer de forma muy lenta, de manera que podemos tardar hasta un minuto en completar un paso. Ello permite que podamos permanecer realmente con cada movimiento de momento a momento. Sin embargo, también hemos de practicar con paso más normal. Durante la sesión de veinticuatro horas de clínica antiestrés descrita en el siguiente capítulo, hay veces en que practicamos la meditación caminando a paso muy rápido, para aprender a mantener la atención incluso yendo muy deprisa. Al hacerlo, no podemos prestar una atención plena a cada paso con tanta facilidad, pero sí podemos trasladar la atención a las sensaciones de nuestro cuerpo como si fuese un todo en movimiento por el espacio. De modo que ya sabemos que incluso corriendo podemos practicar la atención plena si nos acordamos de ello.

Para comenzar a caminar, como práctica correcta de meditación, deberíamos tener la intención específica de hacerlo durante un cierto período de tiempo –por ejemplo, diez minutos– en un lugar en el que podamos andar lentamente de un extremo a otro como si fuese un carril. Para mantener la atención plena, una buena idea es concentrarnos todo el rato en un solo elemento integrante de la acción de caminar. Por esa razón, si hemos decidido prestar atención a nuestros pies, permanezcamos concentrados en ellos todo el tiempo mientras caminamos, sin cambiar el foco de nuestra atención a, por ejemplo, la respiración, las piernas o al paso completo. Dado

que puede parecer raro a otras personas que caminemos de un lado a otro sin finalidad aparente, en especial si lo hacemos despacito, deberíamos practicar en algún lugar en el que no podamos ser observados, como en nuestro dormitorio o en la salita. Elijamos un paso que potencie nuestra capacidad de prestar atención. Puede que varíe de una ocasión a otra, aunque, por regla general, deberá ser más lento que nuestro paso habitual.

Una joven se sentía tan nerviosa cuando comenzó el programa de reducción del estrés que no podía soportar ninguna quietud. Era incapaz de estarse quieta y tenía tics, caminaba, pegaba puñetazos en las paredes o jugaba incessantemente con el cordón del teléfono mientras hablábamos. Practicar la exploración corporal o el sentarse, aunque fuese durante poco tiempo, le resultaba imposible. Hasta el *yoga* era demasiado estático para ella. Sin embargo, a pesar de su extremada intranquilidad, esta mujer sabía de forma intuitiva que la conexión con la meditación constituía el camino de su salud si encontraba algún modo de llegar a ella. Resultó que meditar caminando se convirtió en su salvavidas; le servía para aquietar su mente mientras se dedicaba a trabajar con toda su atención con sus demonios, en una época en que todo se le descontrolaba. Poco a poco, su estado fue mejorando a través de meses y años, llegó a ser capaz de iniciarse, además, en otras técnicas. No obstante, fue la práctica de meditar caminando la que la salvó cuando ninguna otra cosa parecía dar resultado. Caminar con atención plena puede constituir una práctica meditativa tan profunda como la meditación sentada, la exploración corporal o el mismo *yoga*.

Cuando mis hijos eran bebés, practiqué mucho el meditar caminando “por imposición”. Lo hacía en mi casa por la noche, muy tarde, sosteniendo a los niños sobre el hombro. Adelante y atrás. Adelante y atrás. Dado que tenía que “pasearles” de todas maneras, utilizaba la ocasión para meditar y estar totalmente presente en lo que ocurría.

Como es natural, numerosas veces mi mente se resistía a estar levantada en mitad de la noche. No me gustaba verme privado de mis horas de sueño y deseaba volver a la cama. Todos los padres saben lo que es esto, en especial cuando el niño está enfermo.

Pero la realidad de la situación hacía que tuviese que estar levantado. Mi mente encontraba lógico que, dadas las circunstancias, estuviese levantado; en otras palabras, dispuesto a practicar el estar totalmente presente, mientras sostenía en brazos al niño y andaba lentamente, hacia adelante y hacia atrás, haciendo el esfuerzo de desentenderme de si quería hacerlo o no. A veces, este caminar parecían horas. La práctica de la atención plena

facilitaba muchísimo lo que, de todas formas, tenía que hacer y, además, favoreció un contacto mucho más íntimo con mis hijos en aquella época, ya que incluía en el campo de mi atención la sensación del niño acurrucado sobre mi hombro o en mis brazos y de nuestros cuerpos respirando al tiempo. Cuando un padre se encuentra en estado meditativo, el niño se siente muy cómodo y seguro, ya que nota la calma y el amor que penetran en su cuerpecito.

Probablemente se produzcan en nuestras vidas circunstancias de uno u otro tipo en que tengamos que andar nos guste o no. Se trata de maravillosas ocasiones para incorporar la conciencia al paseo y, por tanto, hacer que un trabajo monótono, y en su mayor parte inconsciente, se transforme en algo positivo y enriquecedor.

Una vez hayamos practicado caminar con atención plena como ejercicio formal y experimentado lo que conlleva, podremos practicar con gran facilidad una atención plena de caminar más informal en muchas otras circunstancias, como, por ejemplo, cuando aparcamos el automóvil y entramos en tiendas para hacer recados o compras, ocasiones inmejorables para intentar ir caminando con una continuidad de conciencia adonde tengamos que ir. Es muy frecuente que, cuando tenemos que ir a hacer encargos rutinarios, nos sintamos obligados a ir a toda prisa hasta que los acabamos todos. Puede ser agotador e incluso deprimente a causa de la monotonía de lo que hacemos si los lugares a los que vamos son los mismos viejos lugares en que siempre nos encontramos. La mente se siente atraída por todo lo nuevo. Sin embargo, si aportamos conciencia a nuestro caminar durante esas tareas rutinarias, el piloto automático se cortocircuitará y hará que las experiencias habituales estén más llenas de vida y, de hecho, sean más interesantes, haciendo que, al final, nos sintamos más tranquilos y menos cansados.

Por regla general, cuando ando lo hago con una sensación de que todo el cuerpo camina y respira. Podemos andar a un paso normal, o decidir acortarlo para estar más atentos. Si lo hacemos, nadie notará nada raro en ello, aunque pueda crearnos un estado mental totalmente diferente.

Muchos de nuestros pacientes hacen ejercicio caminando de forma regular. Dicen que disfrutan mucho más cuando, de forma intencionada, centran su atención en su respiración, sus pies y sus piernas en cada paso. Algunos salen a caminar por la mañana temprano como disciplina regular. John, un agente de Bolsa de cuarenta y cuatro años y padre de dos hijos, que había sido enviado a la clínica antiestrés a causa de una cardiomio-

tía idiopática (enfermedad poco conocida y sumamente peligrosa, en la que el propio músculo del corazón hace que éste se dilate y funcione con irregularidad), estaba, según su propia descripción, “hecho unos zorros” cuando llegó a nosotros. Su diagnóstico, dos años antes y tras experimentar graves problemas de corazón, hizo que cayese en una profunda depresión y se lanzase a una conducta autodestructiva. Su postura de entonces era: «Si, de todas formas, me voy a morir, ¿por qué molestarme en cuidarme?». Le gustaba todo lo que le sentaba mal, como el alcohol y los alimentos con elevado contenido en sodio y grasas. Sus repentinos cambios de humor le hacían entrar en un círculo vicioso en el que la intranquilidad le generaba una respiración entrecortada y la necesidad de ingerir alimentos que sabía que no debía comer. Esta conducta le conducía con frecuencia a un grave edema pulmonar (los pulmones se llenan de líquido) y necesitaba ser hospitalizado.

En una sesión de seguimiento de tres meses que organizamos para su clase, nos informó de que, cuando comenzó en la clínica, era incapaz de caminar durante más de cinco minutos. Cuando terminó el curso, se levantaba a las 5:15 horas y andaba con atención plena durante cuarenta y cinco minutos diarios antes de llegar a su trabajo. En aquel momento, tres meses después, todavía lo hacía. Su pulso era inferior a setenta, y su cardiólogo le había dicho que el tamaño de su corazón había disminuido, lo que consideraba un excelente síntoma.

John me llamó seis meses más tarde para hacerme saber que su práctica iba bien y que todavía “le funcionaba”. Me dijo que lo sabía porque, en los últimos tiempos, había estado sometido a fuertes tensiones y las había sorteado –creía él– de forma excelente. Su madre había fallecido hacía unas semanas, y él se había dado cuenta de que había sabido aceptar el hecho, tener conciencia de ello durante todo ese tiempo y ayudar a su familia. Acababa de concluir un intenso período de estudios durante el que sólo podía dormir tres horas al día para someterse a un examen profesional. Me dijo que la práctica de la meditación le había ayudado a atravesar toda esa mala época sin tener que echar mano de ningún tipo de medicación relajante. Continúa practicando la exploración corporal con la grabación de la cinta unas tres noches por semana. Cuando me llamó, en cuanto llegaba a casa del trabajo, subía a su cuarto y la practicaba inmediatamente. Con anterioridad al programa de reducción del estrés, se pasó dos años enteros compadeciéndose. Se sentaba y empezaba a decir: «¡Dios mío! ¡Me muero!». Ahora camina todas las mañanas –incluso en el gélido invierno de Nueva Inglaterra– y se siente mejor cada día. Hace poco, su cardiólogo me dijo que la práctica de atención plena era perfecta para John. Según él,

John tiene que estar *atento* en su vida. Cuando, de verdad, presta atención a todos los aspectos de su vida, le va muy bien y, si no lo hace, se siente víctima de graves urgencias médicas.

En la misma sesión de seguimiento de tres meses, algunos otros pacientes dijeron que la meditación había mejorado su capacidad de andar y aumentado su forma de disfrutar de esta actividad. Rose dijo que medita caminando la meditación ambulante de forma regular desde que concluyeron las clases y que, por lo general, lo hace concentrándose en sensaciones táctiles, como el calor del Sol o el roce del viento sobre su piel. Karen, una mujer de unos cuarenta años, nos informó de que caminaba seis kilómetros y medio todas las noches como parte de su práctica de la meditación.

Para resumir, cualquier momento en que nos encontremos andando es bueno para practicar la atención plena. Sin embargo, también es bueno encontrar un lugar aislado y hacerlo, además, como es debido: hacia adelante y hacia atrás, paso a paso, momento a momento, caminando suavemente sobre la tierra, al compás de nuestra vida, estando exactamente donde estamos.

*digitalizado por Crisol59*



## 8. UN DÍA DE ATENCIÓN PLENA

Amanece en Nueva Inglaterra una preciosa mañana de principios de junio. El cielo es azul y no hay nubes. A las 8:15 horas, la gente empieza a llegar al hospital con sacos de dormir, almohadas, mantas y comida. Se parecen mucho más a excursionistas que a pacientes. La sala de conferencias de la facultad está montada con sillas azules de plástico y metal, con el respaldo muy recto, colocadas en un amplio círculo alrededor de la sala. Hacia las 8:45 horas, ciento veinte personas que han entrado en la acogedora, soleada y gran estancia colocan sus abrigos y chaquetas y comienzan a sentarse en las sillas o sobre los coloridos cojines para meditar esparcidos por toda la habitación. Unas quince personas que ya han asistido a otro programa para la reducción del estrés vuelven para repetir la sesión de este día, o para hacerla por primera vez porque faltaron en su momento. Sam, de setenta y cuatro años, viene con su hijo, Ken, de cuarenta. Los dos han asistido al programa en años anteriores y han decidido volver para un “refuerzo”. Ambos han creído que sería divertido hacerlo juntos.

Sam tiene un excelente aspecto. Camionero retirado, sonríe de oreja a oreja mientras se acerca a mí para darme un abrazo y decirme lo feliz que se siente por haber vuelto. Es bajo, delgado y da la impresión de que se siente alegre y relajado. Tiene un aspecto totalmente diferente del de aquel hombre retraído, tenso y enfurruñado que entró por vez primera en mi clase hace dos años, con los músculos del rostro tensos y la mandíbula apretada. Me quedo maravillado ante la transformación mientras recuerdo por un instante su diagnóstico de Tipo-A y sus problemas con la ira; la historia de lo duro que era con su mujer e hijos; según admitía él mismo, “de convivencia imposible” desde que se jubiló, un “auténtico hijo de puta” en casa y un “buen tipo” para todos los demás.

Comento el buen aspecto que tiene y me dice: «Jon, soy una persona diferente». Ken, su hijo, asiente con la cabeza y dice que Sam ya no es hostil, intratable ni difícil. Se lleva bien con la familia y se siente feliz y rela-

jado en casa, incluso se muestra amable. Bromeamos un poco antes de que la sesión dé comienzo a las nueve en punto.

Mientras el personal de la clínica se dispone a comenzar su día, recorremos la sala con la mirada. Aparte de los “graduados”, como Sam y Ken, el resto de los asistentes se encuentra en este momento en su sexta semana del programa de reducción del estrés. Después de hoy les quedarán dos semanas más para acabar. Hemos convocado a todas las clases de la clínica para este sábado a fin de que todos los pacientes asistan a la sesión de día completo, que constituye parte integral y necesaria del curso y que siempre se realiza entre la sexta y la séptima clase.

En la estancia hay algunos médicos, todos ellos inscritos en el programa. Uno de ellos es un veterano cardiólogo que decidió llevar a cabo el programa tras enviarnos a varios de sus pacientes. Lleva una sudadera y pantalones de chándal y, como todo el mundo, se ha quitado el calzado. Nada que ver con el atuendo habitual de un hospital, donde se suele ir con corbata, bata blanca y el estetoscopio colgando del bolsillo. Hoy, los médicos que hay en la sala son como toda la demás gente aunque trabajen aquí. Hoy se encuentran aquí porque así lo han querido.

También está en la sala Norma Rosiello. Se incorporó a su primer programa hace nueve años para combatir los dolores que padecía y, ahora, termina su sexto año de trabajo como secretaria-recepcionista en las oficinas de la clínica antiestrés. En cierto modo, Norma es el corazón de la clínica. Es la primera persona a quien, por lo general, se dirigen los pacientes tras ser enviados por sus médicos, por lo que ha hablado con la mayoría de las personas de la sala en un momento u otro, con frecuencia consolándolos, ofreciéndoles ayuda y esperanzándolos. Lleva a cabo su misión con tanta gracia, aplomo e independencia que nos es difícil darnos cuenta de la cantidad de trabajo que realiza y de lo importante que éste es para que todo vaya sobre ruedas.

Cuando llegó como paciente presentaba una neuralgia facial y sufría de jaquecas. Acudía indefectiblemente una vez al mes a la sala de urgencias del hospital porque no soportaba el dolor y no podía calmarlo con nada. Trabajaba como peluquera unos cuantos días a la semana, pero faltaba constantemente a causa de su problema con el dolor, que venía sufriendo desde hacía quince años, y por el que había consultado a numerosos especialistas. En nuestra clínica, en un período de tiempo relativamente corto, logró controlarlo gracias a la meditación y sin necesidad de hospitales y medicamentos. Después, comenzó a trabajar como voluntaria con nosotros y venía a ayudar de vez en cuando. Conseguí convencerla de que aceptase el trabajo de secretaria aunque fuese peluquera, no supiera

escribir a máquina, ni tuviera idea de lo que era trabajar en un despacho. Creí que sería la persona perfecta para el trabajo porque el hecho de haber sido ella misma una paciente haría que Norma tratara a los pacientes de una manera que alguien que realizase esta tarea como un “trabajo” no podría. Estaba convencido de que Norma aprendería sin problemas a escribir a máquina y a realizar todas las demás tareas que requiere su trabajo. Y así fue. Además, en seis años Norma quizá había faltado únicamente seis días al trabajo por culpa de sus dolores de jaqueca o por su neuralgia facial, y de hecho en los dos últimos años no había faltado nunca. Al verla ahora tan bien me siento muy contento y también me alegra de seguir teniéndola en la clínica. Hoy ha venido a practicar con nosotros en su tiempo libre.

Al mirar alrededor de la sala veo gente de todas las edades. Algunos tienen el pelo completamente blanco mientras otros parecen estar entre los veinte y los veinticinco años. La mayoría cuenta entre treinta y treinta y cinco. Algunos vienen con muletas o bastones. Amy, una graduada de la clínica antiestrés que tiene parálisis cerebral y que ha asistido a todas nuestras sesiones de día completo en su silla de ruedas desde que se inició en el programa hace ya varios años, no ha venido, y siento su ausencia. Se mudó hace poco a Boston, donde asiste a una escuela para graduados. Llamó ayer para decir que no vendría porque no había podido encontrar a nadie que pudiese acompañarla durante todo el día. Tiene su propia furgoneta, que cuenta con un elevador para la silla de ruedas, pero necesita que alguien la conduzca. Mientras miro al círculo de rostros, me acuerdo de su determinación de participar “a tope” en las actividades del día cada vez que viniese, aunque ello entrañase que uno de nosotros le diese su comida, le pasase la servilleta por la barbilla y la acompañase al cuarto de baño. Su valor, perseverancia y la aceptación de su estado habían contribuido a dar más significado a la sesión de día completo. Lamento que no haya podido asistir esta vez porque siempre nos enseñó algo, ya fuera por lo que hiciese o por lo que dijera. Aunque a veces es difícil entenderla cuando habla, su voluntad y valor en hablar en voz alta, en hacer preguntas y en compartir sus experiencias al final del día con un grupo tan grande de personas, han constituido una fuente de inspiración para todos nosotros.

A las nueve, mi colega y amigo Saki Santorelli da la bienvenida al grupo y nos invita a tomar asiento, es decir, a comenzar la meditación. El sonido de voces que hay en la sala desciende cuando empieza a hablar, pero desaparece por completo cuando sugiere que nos sentemos en nuestras sillas o en el suelo y nos centremos en la respiración. De hecho, puede llegar a oírse la ola de silencio que se hace en la sala cuando ciento veinte perso-

nas centran su atención en la respiración. Es un *crescendo* de quietud. Siempre me emociono.

Así comienzan seis horas de silenciosa práctica de la atención plena en este hermoso sábado. Todos los asistentes tendríamos otras cosas que hacer hoy, pero todos hemos optado por estar aquí juntos, trabajando con la mente y el cuerpo, practicando para estar atentos en cada momento del día, trabajando para ampliar nuestra capacidad de concentración y de permanecer tranquilos, sin hacer nada, relajándonos siendo nosotros mismos.

Con el hecho de venir hemos simplificado de manera drástica nuestras vidas en el día de hoy, como nos dice Saki en nuestra primera meditación sentada. Al estar aquí, hemos optado por no estar por ahí haciendo las cosas que solemos hacer durante los fines de semana (comprar, limpiar la casa, salir o trabajar). Con el fin de hacer las cosas todavía más fáciles para obtener beneficios de este especialísimo día, Saki pasa revista ahora a algunas “normas básicas” de la jornada, entre las que se encuentran el no hablar ni establecer contacto visual. Nos explica que estas normas nos permitirán penetrar con mayor profundidad en la práctica de la meditación y conservarán nuestras energías para el trabajo de la atención plena. En seis concentradísimas horas de “no-hacer”, de sólo estar sentados, caminar, tumbarnos, estirarnos y comer, pueden surgir cantidad de diferentes sensaciones, muchas de las cuales pueden ser de gran intensidad, en especial cuando todas nuestras “válvulas de escape”, como charlar, hacer cosas, movernos de un sitio para otro, leer o escuchar la radio, han sido suspendidas de forma intencionada. Mientras son muchas las personas que disfrutan de la sesión de día completo desde que se inicia, para otras, los momentos de relajación y paz –si se producen– pueden verse entremezclados con otras experiencias que pueden ser mucho menos agradables. El dolor físico puede acumularse durante los ratos largos, igual que la pena y la incomodidad en forma de inquietud, aburrimiento o sentimientos de culpabilidad por estar aquí en vez de en otro lugar, en especial si alguno tuvo que hacer muchas concesiones para poder venir hoy.

En vez de comentar estas sensaciones con el vecino y, quizás, interrumpir así la concentración de otro además de potenciar nuestras propias reacciones, Saki nos aconseja que hoy sólo nos dediquemos a observar lo que ocurra y a aceptar nuestras sensaciones y experiencias en cada momento. El silencio y la prohibición de llevar a cabo contactos visuales favorecerán este proceso de mirar hacia nosotros mismos y aceptarnos, y contribuirán a que nos sintamos más familiarizados e íntimos con las idas y venidas de nuestra mente, incluso con aquellas que son tristes o dolorosas. No podemos hablar con el vecino sobre ellas, no podemos quejarnos ni hacer comentario algu-

no sobre cómo van las cosas, o sobre lo que sentimos. Lo que sí podemos hacer es practicar el estar con las cosas como son. Podemos practicar el sentirnos en calma. Podemos practicar exactamente de la misma manera que venimos practicando la meditación durante las seis semanas últimas en la clínica antiestrés, aunque hoy lo hagamos durante un tiempo algo más prolongado y en condiciones más intensas, tal vez, incluso, de mayor tensión.

Saki nos recuerda que estamos, de forma expresa, haciendo tiempo para que se produzca este mismísimo proceso. Éste va a constituir un día de atención plena, un día para pasarlo con nosotros mismos de una forma para la que, por regla general, no solemos contar con tiempo por razón de nuestras obligaciones y compromisos y, también –por qué no decirlo–, porque muchas veces no nos sentimos con ganas de prestar demasiada atención a nuestro ser, en especial si sufrimos, y porque, por regla general, preferimos no estarnos quietos ni callados. Por eso, cuando nos queda algún tiempo “libre”, tenemos la tendencia de querer llenarlo inmediatamente con algo que nos mantenga ocupados. Nos entretenemos o distraemos a nosotros mismos para “pasar” el tiempo.

Hoy va a ser diferente, concluye Saki, porque hoy no tendremos nada con lo que pasar el tiempo ni que nos distraiga. El plan es estar con cualquier cosa que sintamos en cualquier momento y aceptarla mientras practicamos estar con nuestra respiración, con nuestro caminar, con nuestros estiramientos y con cualquier cosa que los instructores nos pidan que hagamos. Añade que hoy no es un día para intentar sentir de determinada manera, sino sólo para dejar que las cosas se vayan revelando, por lo que nos aconseja que dejemos de lado todas nuestras expectativas, incluyendo la de que íbamos a pasar un día tranquilo y relajado, y que practiquemos estar totalmente despiertos y alerta en relación con cualquier cosa que ocurra de momento a momento.

Elana Rosenbaum y Kacey Carmichael, las otras instructoras de la clínica, van guiando el fluir del día junto con Saki y conmigo. Tras la charla de Saki, todos nos tumbamos en el suelo sobre nuestras colchonetas para llevar a cabo una hora de *yoga*. Lo hacemos con suavidad, atención y lentitud, escuchando nuestros cuerpos. Cuando comienzo a dirigir esta parte del día, pongo el acento en la importancia de acordarnos de escuchar nuestros cuerpos cuidadosamente y de obedecerlos sin hacer nada que sepamos inadecuado para un determinado estado o circunstancia que padeczamos. Algunos pacientes, en especial los que tienen problemas en el cuello o en la zona lumbar, no practican *yoga*. Toman asiento en un lado de la sala y observan cómo meditamos. Otros lo practican, pero realizando sólo los ejercicios que pueden hacer. Los pacientes coronarios controlan sus pulsaciones.

ciones de la forma en que aprendieron a hacerlo en la rehabilitación cardíaca y mantienen las posturas mientras su pulso se encuentra dentro de sus coordenadas. A continuación, descansan y hacen repeticiones mientras los demás nos quedamos algo más de tiempo en esas posturas, yendo más allá de la intensidad de las sensaciones, la cual va creciendo y cambiando mientras permanecemos en cada una de las posiciones.

Todos trabajan teniendo en cuenta sus posibilidades, procurando sentirse cómodos. Trabajamos dentro de nuestros límites, momento a momento, mientras recorremos una lenta secuencia de posturas de *yoga*. Inhalamos hasta nuestros límites y sentimos la sensación en las diversas partes de nuestro cuerpo mientras nos elevamos, estiramos, ponemos tensos, giramos de un lado a otro, nos movemos, doblamos y descansamos. Al mismo tiempo, vamos dándonos cuenta de nuestros pensamientos y sensaciones a medida que éstos van apareciendo, y practicamos estar con ellos y dejarlos ir, verlos y dejarlos ir, devolviendo la mente a la respiración cada vez que se aleja de ésta.

Después del *yoga*, nos sentamos durante media hora, y luego caminamos con gran atención en círculo durante unos diez minutos. Todo lo que llevamos a cabo hoy lo hacemos con atención y en silencio. Hasta el almuerzo se hace en silencio para comer nuestros alimentos sabiendo que comemos, masticamos, gustamos, tragamos y hacemos una pausa. No es fácil hacerlo. Permanecer concentrado y enfocado en el presente requiere gran cantidad de energía.

Durante el almuerzo, me fijo en que un hombre está leyendo un periódico a pesar del espíritu del día y de nuestra regla básica explícita que determina lo contrario. Tenemos la esperanza puesta en que todos asuman el valor, aunque sólo sea como experimento, de seguir las reglas del grupo y de responsabilizarse en aceptarlas. Puede que sea demasiado intenso para él en este momento comer con atención plena, así que sonríe mientras observo mi propio y farisaico impulso en insistir en que hoy “lo haga a nuestra manera” y lo dejo así. Después de todo, ha venido, ¿no? Tal vez eso sea suficiente. ¿Quién sabe qué clase de mañana ha tenido?

El año pasado tuvimos un grupo de jueces de un tribunal federal para los que organizamos un programa especial de reducción del estrés. Estaban todos en una clase sólo para ellos, para que pudieran así hablar con libertad de sus particulares tensiones y problemas. Dado que la descripción del trabajo de los jueces es la de que “se sientan” en el tribunal, parecía adecuado que recibiesen algún entrenamiento protocolario sobre cómo sentarse y cómo cultivar ser intencionalmente objetivos. Algunos, cuando discutimos por primera vez la posibilidad de confeccionar un programa para

ellos, se sintieron fuertemente atraídos por la idea de la atención plena. Llevar a cabo bien su trabajo requiere una enorme concentración, paciencia y tanta compasión como falta de ésta. Están obligados a escuchar continuas retahílas de testimonios, a veces repugnantes y dolorosos, aunque en su mayor parte aburridos y previsibles mientras tienen que mantener ecuanimidad y objetividad, aunque, por encima de todo, deben prestar una cuidadosa atención a todo lo que se produce en la sala. El hecho de contar con una manera sistemática de manejar la intrusión de las propias ideas, sensaciones y reacciones de uno puede ser especialmente útil profesionalmente para un juez, además de constituir una ayuda para disminuir sus propios niveles de estrés.

Cuando vinieron para la sesión de día completo, los jueces no destacaban entre el gran grupo de pacientes. Me di cuenta de que se sentaban juntos y de que almorzaron juntos también en el jardín. Posteriormente, hicieron el comentario de que habían sentido una particular cercanía entre sí durante el almuerzo al sentarse juntos sin hablarse ni mirarse, lo que constituía una insólita experiencia para todos ellos.

La energía en la sala es sumamente vivificante esta mañana. La mayoría de las personas están bien despiertas y concentradas durante las meditaciones que hacemos sentados y caminando. Uno puede sentir los esfuerzos que todos realizan para concentrarse. Hasta el momento, la quietud ha sido exquisita.

Tras un rato de caminar en silencio, en el que la gente puede pasear a discreción por donde le venga en gana durante media hora, damos comienzo al programa de tarde con una meditación sobre la bondad y el perdón. Esta sencilla meditación (véase capítulo 13) hace que la mayor parte de las veces quienes asisten a ella sollocen de tristeza o de alegría. Tras ella, pasamos a una meditación sentada y, a continuación, a otra caminando, aunque de forma más lenta.

A media tarde practicamos un “paseo alocado” para mantener un buen nivel de energía. Casi todo el mundo agradece el cambio de paso, aunque haya personas que, durante este rato, se vean obligadas a sentarse y a mirar a los demás. El paseo alocado incluye caminar muy deprisa, cambiar de dirección cada siete pasos; después, cada cuatro; más tarde, cada tres, con los puños y mandíbulas apretados, sin establecer contactos visuales y, todo ello, teniendo conciencia de cada instante. Posteriormente, lo hacemos con contacto visual, al mismo paso y teniendo en cuenta esta vez las diferencias. Despues, caminamos hacia atrás, muy lentamente, con los ojos cerrados,

cambiando de dirección cada vez que tropezamos con otro y permitiéndonos sentir el contacto con otro cuerpo al tropezarnos. El paseo alocado concluye con todos caminando hacia atrás con gran lentitud hacia lo que creamos ser el centro de la sala, con los ojos cerrados, hasta formar todos juntos una gran masa. A renglón seguido, apoyamos nuestras cabezas en cualquier cosa que nos sirva de sostén. Al llegar a este punto, se producen grandes risas que sirven para relajar en cierta manera la intensidad que se va acumulando a lo largo de la tarde con tan elevado nivel de concentración.

La meditación sentada más larga de la tarde comienza con lo que denominamos *meditación de la montaña*. Utilizamos la imagen de la montaña para ayudar a que la gente recuerde en qué consiste sentarse cuando el día va acabándose y cierto cansancio va apoderándose de sus cuerpos. La imagen es elevadora, y nos sugiere que nos sentamos igual que las montañas, sintiéndonos enraizados, macizos e inmóviles en nuestra posición. Nuestros brazos son las inclinadas faldas de la montaña; nuestra cabeza, la elevada cima; todo el cuerpo, majestuoso y magnífico, como lo son los montes. Permanecemos sentados en silencio, siendo sólo lo que somos, igual que las montañas “se sientan”, inamovibles a los cambios del día a la noche y a los climáticos y estacionales. Las montañas siempre están asentadas en la tierra, enraizadas en ella, siempre quietas y bellas. Es hermoso ser nada más lo que se es, a la vista o lejos de ésta, cubierto de nieve o de verdor, empapado por la lluvia o envuelto en nubes.

Hay ocasiones en que esta imagen contribuye a que nos acordemos de nuestra propia fuerza e intencionalidad cuando, casi al anochecer, la luz solar comienza a desvanecerse en la sala. Nos hace recordar que bien podríamos contemplar los cambios que se van produciendo en nuestras mentes y cuerpos como si fuesen cambios “meteorológicos” interiores. La montaña nos recuerda que podemos permanecer estables y equilibrados sentados frente a las tormentas de nuestras mentes y cuerpos.

A la gente le gusta la meditación de la montaña porque le proporciona una imagen que puede emplear para anclarse en la práctica de la meditación sentada y hacer más profundas su calma y su ecuanimidad. Sin embargo, la imagen posee también sus límites, porque somos una clase de “montaña” que puede caminar, hablar y pensar, además de estarse quieta.

Y así va transcurriendo el día, momento a momento, respiración a respiración. Muchas personas llegaron esta mañana intranquilas acerca del hecho de si podrían pasar seis horas en silencio o no, de si podrían o no soportar estar sentadas, caminar y respirar en silencio durante una gran parte

del día. Son ya, sin embargo las tres de la tarde, y todo el mundo está todavía aquí y, al parecer, muy metidos en su papel.

Ahora suspendemos el silencio y la prohibición de realizar contactos visuales. Empezamos por hablar. Somos ciento veinte personas en círculo manteniendo una íntima conversación sobre nuestras experiencias, sobre cómo nos sentimos y sobre lo que hemos visto y aprendido. La calma y la paz de la sala son tales que la verdad es que da impresión de intimidad, incluso con tanta gente. Sentimos como si compartiéramos una enorme mente en el círculo que formamos, como si contemplásemos en un espejo sus diferentes aspectos y nos los comunicásemos unos a otros.

Una mujer dijo que, durante la meditación de la bondad y el perdón, había podido dirigirse cierta cantidad de amor y de amabilidad hacia sí misma y se había dado cuenta de que era capaz de perdonar a su marido por los años de violencia y abusos físicos que –nos dijo– casi habían acabado con su vida. Dijo que le hacía sentirse bien dejar las cosas de lado de esa manera –lo poco que le quedaba dentro– y que, al perdonarle, le daba la impresión de que algo se hubiese sanado en su interior. Dijo también que vio que ya no tendría que cargar nunca más con su ira como si fuera un enorme peso y que podría continuar adelante con su vida dejando todo aquello atrás.

Al llegar a este punto, otra mujer se preguntaba si siempre era adecuado perdonar. Dijo que no creía que fuera sano para ella practicar el perdón en ese momento; que había sido una “victima profesional” durante la mayor parte de su vida adulta y que se pasaba el tiempo perdonando a otros y convirtiéndose en objeto de las necesidades de los demás a costa de las suyas propias. Nos dijo que creía que lo que necesitaba era *sentir* su ira, que había entrado en contacto con ésta hoy por primera vez y que se había dado cuenta de que no había querido enfrentarse a ella en el pasado. Hoy se percataba de que necesitaba prestar atención y obedecer la sensación dominante que tenía en ese momento y que no era sino la ira. Que “esperase el perdón”.

Varios graduados dijeron que habían venido a “recargar las pilas”, a intentar volver a la rutina de la meditación diaria de la que algunos se habían apartado. Janet nos comentó que le recordaba lo mucho mejor que se siente cuando medita con regularidad. Mark dijo que practicar regularmente la meditación sentada le ayudaba a confiar en su cuerpo y a prestarle oídos en vez de escuchar exclusivamente a sus médicos. Añadió que éstos le habían dicho que nunca más podría realizar determinado tipo de movimientos a causa del agravamiento de su problema espinal, conocido por *espondilosis anquilosante*, en la que las vértebras se sueldan entre sí para formar una estructura parecida a una barra; sin embargo, nos dijo que ya podía realizar de nuevo muchos de esos movimientos.

Durante la hora de comentarios, se producen en el grupo frecuentes tramos de silencio, como, si de forma colectiva, todos nos hubiéramos sumido en un estado que va más allá de la necesidad de hablar. Da la impresión de que el silencio comunica algo más profundo de lo que podemos expresar con palabras. Nos une. En él, nos sentimos tranquilos, cómodos.

Y, de esta manera, el día toca a su fin. Nos sentamos durante los quince últimos minutos y nos despedimos. A Sam todavía le brilla en el rostro su gran sonrisa. Está claro que el día le ha ido bien. Nos abrazamos una vez más y prometemos mantenernos en contacto. Unos cuantos nos ayudan a enrollar las colchonetas y a apilarlas todas juntas.

Posteriormente, durante la semana, ya en nuestras clases regulares, tratamos una vez más de la sesión de día completo. Bernice dijo que se había sentido tan nerviosa cuando decidió venir que no había podido dormir en toda la noche anterior a su llegada. Alrededor de las cinco de la mañana llevó a cabo la exploración corporal sola –la primera vez, sin cinta– en un desesperado intento por relajarse y sentirse capaz de venir. Para su sorpresa, funcionó, aunque nos comentó que todavía se encontraba algo trastornada por la falta de sueño y casi llegó a decidir que le iba a ser demasiado difícil pasarse todo un día con tanta gente y sin hablar. Por alguna razón desconocida para ella, decidió que sí, que podría hacerlo. Se metió en su coche y puso la cinta de la exploración corporal durante todo el trayecto, hasta la clínica antiestrés, utilizando mi voz para tranquilizarse. Nos contó esto llena de vergüenza y riéndose con el resto de la clase porque todos sabían que no se debe usar las cintas para la meditación mientras se conduce.

Durante la mañana –prosiguió Bernice–, se produjeron tres momentos distintos en que estuvo en un tris de marcharse del aula a causa del pánico que la invadió. Pero no lo hizo. Cada una de esas veces, se dijo a sí misma que siempre podía irse si así lo quería y que no había nada en la sala que la obligase a estar en ella como una presa. Al reconsiderar la situación, esto bastó para ayudarle a quedarse con todos sus sentimientos de intranquilidad y a respirar con ellos cuando se acumulaban. Por la tarde, no experimentó ninguna sensación de pánico, sino de paz. Descubrió por primera vez en su vida –según nos dijo– que podía realmente “permanecer” con sus sensaciones y observarlas sin huir de ellas.

No sólo descubrió que, al fin y al cabo, esas sensaciones llegan a desvanecerse por sí solas; descubrió también una nueva sensación de confianza en su capacidad de manipular casos parecidos. Se dio cuenta de que logró tener largos ratos de relajación y paz por la tarde, a pesar de no haber dormido prácticamente nada la noche anterior y de tener, por tanto, todo tipo de “razones” para esperar que las cosas le “salieran mal”. Se mostró

entusiasmada por este descubrimiento y cree que va a tener suma importancia para otras ocasiones en que, como ocurrió en el pasado, se vea controlada por sus temores.

Bernice se mostraba especialmente contenta con este descubrimiento porque sufre la enfermedad de Crohn, un desarreglo ulceroso de los intestinos que produce intensos dolores abdominales cuando se siente tensa y estresada. Durante la sesión de día completo no sintió ninguno de sus síntomas usuales, ya que aquella mañana se las pudo arreglar para regular sus sensaciones de miedo.

Después, vino Ralph, quien nos contó su historia de que de niño, impulsado por un incontrolable pavor, se bajó del automóvil de sus padres, que se había atascado en el intenso tráfico que discurría por un túnel, y echó a correr en dirección a su salida. El recuerdo hizo vibrar una cuerda en Bernice, quien confesó que nunca va al aeropuerto de Boston porque tiene que ir por el túnel Callahan. Más tarde, sin embargo, una vez concluida la clase, nos confesó que ir por un túnel probablemente sería algo parecido a asistir a la sesión de día completo. Al haber hecho esto último, decidió que lo más seguro es que también pudiese atravesar el túnel Callahan. Parece ser que ahora piensa hacerlo, casi como si fuese un deber impuesto; un rito de paso para poner a prueba lo que ha madurado en la clínica antiestrés.

Fran nos contó que su experiencia en la sesión de día completo fue la de tener una sensación "extraña" a la que no quería llamar relajamiento ni paz. Era algo parecido a sentirse "sólida" y "libre". Nos dijo que hasta el estar echada en el jardín durante el almuerzo le hizo tener esa sensación tan especial. No se había tumbado en la hierba y mirado al cielo desde que era niña. En la actualidad tiene cuarenta y siete años. Su primera idea cuando se dio cuenta de lo bien que se encontraba fue la de decirse: «¡Qué perdida de tiempo!», en referencia a todos aquellos años que se había pasado sin estar en contacto consigo misma. Le sugerí que aquellos años fueron los que la encaminaron a esta experiencia actual de libertad y de solidez y que condujese su conciencia al impulso de etiquetarlos como "malos" o "perdidos" igual que si estuviera meditando. Tal vez, de esa forma, pudiese aceptar mejor aquellos años dándose cuenta de lo que era capaz de hacer entonces y viendo las cosas de la forma en que las veía en aquella época.

El cardiólogo dijo que se había percatado de que se había pasado toda la vida intentando ir a algún sitio diferente y haciendo uso del presente para conseguir resultados que le aportasen, más tarde, lo que él quería. A lo largo del transcurso de la sesión de día completo, se había dado cuenta de que nada malo le ocurriría si comenzaba a vivir el presente y a apreciarlo por él.

*mismo.* También expresó su asombro por el poco esfuerzo que le había supuesto el “paseo alocado”. Dijo que, si hubiera pensado en ello, hubiese predicho que la gente chocaría entre sí y llegaría a hacerse daño, ya que éramos muchas personas moviéndonos muy aprisa y cambiando de dirección a discreción cada dos pasos. Sin embargo, casi nadie le había rozado, y dijo que creía que ello se debía a que la meditación que habíamos realizado por la mañana había afinado la concentración y la conciencia de todos hasta el punto de ser mucho más sensibles a pesar de caminar más rápido de lo normal, no comunicarnos y no poder mantener contacto visual.

Una joven psiquiatra nos dijo lo desanimada que se había sentido el sábado al hacer la meditación. Le había costado muchísimo concentrar su atención en su respiración o en su cuerpo. Describió la sensación como la de “arrastrarse por el fango” y tener que “volver, una y otra vez, a empezar desde abajo”.

Esta imagen se convirtió en tema de conversación durante algún tiempo, ya que existe una gran diferencia entre “empezar de nuevo” y “volver a empezar desde abajo”. Empezar de nuevo implica nada más que estar en el momento, la posibilidad de un comienzo nuevo con cada respiración. Bajo esta perspectiva, volver de nuevo a la respiración en cada momento que la mente se extravie sería relativamente fácil o, al menos, neutro. Cada respiración *es* un nuevo comienzo del resto de nuestra vida. Sin embargo, las palabras que la joven empleó entrañaban un serio enjuiciamiento negativo. “Volver a empezar desde abajo” implica haber perdido pie, estar hundido, tener que salir de allí, lo que, combinado con el peso y la resistencia de la imagen del fango, hace que nos sea fácil caer en por qué podía la joven haberse sentido desanimada por devolver su mente a su respiración cuando aquélla se desviaba.

Al darse cuenta de ello, comenzó a reírse de buena gana. La práctica de la meditación constituye un espejo perfecto que nos permite contemplar los problemas que nos crea nuestro pensamiento, esas pequeñas –o no tan pequeñas– trampas que nos pone nuestra mente y en las que, a veces, nos enredamos y, otras veces, quedamos atrapados. Lo que nosotros mismos hemos hecho difícil y laborioso se convierte en fácil en el momento en que contemplamos el reflejo de nuestra propia mente en el espejo de la atención plena. En un momento de penetrante visión (*insight*), la confusión y dificultad en que la joven se había sumido se disiparon dejando vacío el espejo al menos durante un momento. Y riéndose.

## 9. HACER DE VERDAD LO QUE ESTAMOS HACIENDO: ATENCIÓN PLENA EN EL DÍA A DÍA

Jackie volvía a casa después de todo un día de sesión intensiva de reducción de estrés al anochecer del sábado. Aunque cansada por el esfuerzo que había desarrollado, pensó que había sido un buen día. Ya se había terminado y le había gustado estar callada y sola en medio de tanta gente. En realidad, se encontraba agradablemente sorprendida por lo bien que se sentía después de siete horas y media de sólo estar sentada y andar, de siete horas y media de no hacer realmente nada.

Al llegar a casa, descubrió una nota de su marido en la que le decía que iba a pasar la noche fuera para ocuparse de algunas cosas en la casa que, para pasar sus vacaciones, tenían en un estado vecino. Ya le había mencionado que a lo mejor lo haría, pero ella no se lo había tomado muy en serio, dado que él sabía perfectamente que ella no quería estar sola en casa aquella noche. Si hubiese sabido antes que él se iba a marchar, se las hubiese arreglado para no quedarse sola, igual que habría hecho en otras ocasiones en el pasado. En realidad, Jackie había pasado muy poco tiempo sola en toda su vida y sabía muy bien que la idea le aterrorizaba. Cuando sus hijas eran pequeñas y vivían todavía en casa, ella siempre les había animado a salir de casa y a hacer cosas, a salir con amigas, cualquier cosa menos quedarse solas en casa; sin embargo, sus hijas siempre le habían respondido que les *encantaba* estar a solas. Jackie jamás pudo entenderlo. La simple idea le aterrorizaba.

Cuando llegó a casa y se encontró con la nota de su marido, su primer impulso fue el de coger el teléfono e invitar a una amiga a cenar y a pasar la noche con ella. Al llegar a marcar la mitad del número en el teléfono, se detuvo y pensó: «¿Por qué tanta prisa en llenar este tiempo? ¿Por qué no

tomar realmente en serio lo que dicen en la clínica antiestrés sobre vivir plenamente cada momento?». Colgó y decidió dejar que el impulso de atención plena que había comenzado aquella mañana en el hospital continuase. Seguidamente, decidió también que se quedaría sola en su casa por primera vez en su vida adulta y que vería cómo se sentía.

Como me lo describió unos días después, resultó ser una experiencia muy especial. En lugar de sentir soledad e intranquilidad, se vio llena de una sensación de alegría que le duró toda la noche. Con algunos esfuerzos, consiguió transportar su colchón y somier a otro cuarto en el que sabía que se sentiría más segura un sábado por la noche dejando la ventana abierta. Se quedó levantada hasta tarde mientras disfrutaba de ser ella misma en su propia casa. Se levantó temprano a la mañana siguiente, antes del alba, sintiéndose todavía exuberante, y se dispuso a esperar que saliera el Sol.

Jackie había realizado un importante descubrimiento. En mitad de su cincuentena, se encontraba con que todo su tiempo era verdaderamente suyo. Su experiencia de aquella noche y la mañana siguiente contribuyó a hacerle ver que estaba realmente viviendo su vida todo el tiempo, que todos los momentos eran suyos y que estaban a su entera disposición, si así lo deseaba, para ser sentidos y vividos. Cuando hablamos, expresó su preocupación por quizás no volver a duplicar la sensación de paz que había sentido aquella noche y la mañana siguiente. Le recordé que su mismísima preocupación no era sino un pensamiento de desasosiego más sobre el futuro, con lo que se mostró de acuerdo en el conocimiento de que había sido su voluntad de vivir el presente aquella noche la que le había aportado la experiencia de paz interior en primer lugar y que, en segundo, el vivir una experiencia tan positiva bajo tales condiciones era en sí mismo un enorme adelanto.

El descubrimiento de que podía ser feliz por sí misma le llegó porque había optado por hacer uso del impulso que había venido acumulando durante la sesión de día completo de práctica de la meditación. Pasamos revista a cómo había mantenido vivo el “modo de ser” cuando llegó a su casa y se encontró con lo inesperado. Se había “pillado” a sí misma pensando en primer lugar cómo llenar aquel tiempo para huir de encontrarse consigo misma y había optado, con toda intención, por permanecer en el presente y aceptarlo como era en ese momento. Siendo así, tratamos de la posibilidad de que, tal vez, no necesitase preocuparse sobre *duplicar o perder* su experiencia. La felicidad que experimentó procedía de su interior, en primer lugar, y era liberada por su valentía e intención de darse cuenta de su situación y de mostrarse atenta frente a sus inseguridades. Mientras charlabamos, comenzó a ver que podía hacer uso de esta dimensión de su ser en

cualquier momento y que formaba parte de ella; que todo lo que necesitaba era la voluntad de mostrarse atenta y de ajustar sus prioridades para valorar y proteger su tiempo por sí misma.

La paz que Jackie llegó a experimentar aquella noche es algo que podemos sentir en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia si nuestro compromiso de practicar la atención plena es firme. Se trata de un gran regalo que podemos hacernos a nosotros mismos y significa que podemos reclamar toda nuestra vida entera en vez de vivir solamente para nuestras vacaciones, o para esas otras ocasiones “especiales” en que todo esté “perfectamente arreglado” para aportarnos esas tan esperadas sensaciones de paz y seguridad. Por supuesto, casi nunca funciona así. Ni siquiera durante las vacaciones.

El reto estriba en convertir la calma, el equilibrio interior y la visión clara en parte de nuestra vida cotidiana. Al mismo tiempo, es posible estar atentos *siempre que* caminamos, no sólo cuando practicamos la meditación ambulante; podemos intentar aportar atención en cada momento a las tareas, experiencias y encuentros de la vida corriente, como preparar la mesa, comer, fregar platos, trabajar en el jardín, segar el césped, limpiarnos los dientes, afeitarnos, ducharnos o bañarnos, secarnos con la toalla, jugar con los niños, limpiar el garaje, llevar el coche a arreglar o repararlo nosotros mismos, montar en bici, coger el metro o el autobús, hablar por teléfono, abrazar a alguien, besar, tocar, hacer el amor, cuidarnos de las personas que dependen de nosotros, trabajar o sentarnos en las escaleras que llevan al jardín.

Si podemos nombrar algo o incluso sentirlo, podemos prestarle atención. Como ya hemos visto numerosas veces, al aportar atención plena a una actividad o experiencia –cualesquiera que éstas sean–, la hacemos que se encarne. Se nos hace más vívida, más brillante y más real. En parte, las cosas se hacen más vívidas porque la corriente de nuestro pensamiento se asienta un poco y existen menos posibilidades de que se interponga entre nosotros y lo que en realidad sucede. Esta claridad y esta plenitud más profundas pueden ser experimentadas en las actividades de la vida cotidiana de la misma forma en que las sentimos cuando practicamos la exploración corporal, la meditación sentada y el *yoga*. La práctica formal de la atención plena incrementa nuestra capacidad de afrontar la totalidad de nuestra vida con conciencia de cada momento. Cuando practiquemos la atención plena con regularidad, tenderá de forma natural a derramarse sobre los diferentes perfiles de nuestra vida diaria, y podremos experimentar

que nuestra mente se vuelve, al mismo tiempo, más tranquila y menos reactiva.

Al hacérsenos más familiar el enfrentamiento con cada momento, descubriremos que no sólo es posible sino agradable estar en el momento, incluso durante el transcurso de tareas tan corrientes como la de fregar platos. Llegaremos a ver que no tenemos que darnos prisa en acabar con ellos para pasar a otra cosa mejor o de mayor importancia porque, ese preciso momento en que fregamos platos, *es* nuestra vida. Como ya hemos visto, si nos perdemos esos momentos porque nuestra mente se encuentra en algún otro lado, estaremos estafando de manera notable nuestra vida, así que intentemos tomar cada puchero, taza y plato dándonos cuenta de los movimientos de nuestro cuerpo al sujetarlos, fregarlos y enjuagarlos; de los movimientos de nuestra respiración y de los movimientos de nuestra mente.

Podemos seguir un enfoque parecido con cualquier cosa y con todo lo que hagamos, estemos solos o con más gente. Ya que lo hacemos, ¿no es más lógico hacerlo con todo nuestro ser? Si optamos por hacer las cosas con plena conciencia, nuestro hacer provendrá del no-hacer, tendrá más significado y requerirá menos trabajo.

Si somos capaces de estar presentes al realizar actividades rutinarias diarias, si estamos dispuestos a recordar que esos momentos pueden ser momentos de atención tranquila y alerta, además de ratos en los que hacemos las cosas que han de hacerse, podremos encontrarnos con que no sólo disfrutaremos más del proceso, sino que también tendremos más posibilidades de contar con visiones profundas (*insights*) sobre nosotros mismos y sobre nuestras vidas mientras llevamos a cabo esas actividades rutinarias.

Por ejemplo, al fregar los platos con atención plena, podemos llegar a ver con enorme claridad la realidad de la temporalidad. Aquí estamos, otra vez, fregando platos. ¿Cuántas veces habremos fregado los platos? ¿Cuántas más tendremos que fregarlos a lo largo de nuestra vida? ¿Qué *es* esta actividad a la que denominamos fregar los platos? ¿Quién los friega? ¿Por qué?

Siendo así de inquisitivos, mirando en profundidad esta rutina tan corriente de “fregar los platos”, podemos encontrarnos con que todo el mundo está representado en ella, con que podemos aprender muchísimo sobre nosotros mismos y sobre el mundo mientras fregamos platos con todo nuestro ser, con un interés alerta y una mente inquisitiva. Los platos pueden enseñarnos, así, cosas importantes. Se convierten en espejos de nuestra propia mente.

No queremos decir con esto que consideremos sencillamente que la vida no sea sino una corriente de platos sucios, tras lo que volveríamos a

fregar platos de forma mecánica. El *quid* estriba en fregar realmente los platos mientras los fregamos, en estar despiertos y vivos mientras los fregamos, atentos a la tendencia a encender el piloto automático y fregarlos sin darnos cuenta, incluso hasta percatándonos de nuestra resistencia a llegar a fregarlos, de nuestro remolonear, de nuestro resentimiento hacia las personas que queríamos que nos ayudasen, pero que no lo hacen. La atención plena puede también conducirnos a tomar decisiones de realizar cambios en nuestra vida basados en nuestra visión penetrante (*insight*). ¡Tal vez hasta consigamos que otros frieguen también su cupo de platos!

Tomemos la limpieza de la casa como otro ejemplo. Si tenemos que limpiar la casa, ¿por qué no hacerlo con atención plena? Hay tantas personas que me dicen que sus casas están impolutas, que no pueden vivir en desorden, con suciedad, que se pasan *todo el santo día* limpiando, recogiendo, enderezando y quitando el polvo. Sin embargo, ¿cuánta parte de ese tiempo lo hacen con atención? ¿Cuánta parte de ese tiempo que pasan limpiando prestan atención a sus cuerpos? ¿Se preguntan por un momento cómo lo limpio está limpio, o sobre su apego a que la casa tenga un determinado aspecto? ¿Qué es lo que consiguen con ello, o si sienten resentimientos al hacerlo? ¿Se hacen alguna pregunta acerca de cuándo deberían detenerse, o sobre qué otra cosa podrían hacer con sus energías en vez de mantener la casa limpia como una patena? ¿Acaso se cuestionan sobre la razón por la que se ven arrastrados a limpiar de forma compulsiva, o sobre quién limpiará su casa cuando lleven veinte años muertos, y si eso es algo que les importará entonces?

Al convertir la limpieza de la casa en parte de nuestra práctica meditativa, esta tarea rutinaria puede transformarse en una experiencia absolutamente nueva. Podemos incluso llegar a realizarla de distinta forma o con menor intensidad, y ello no porque hayamos cesado de preocuparnos por el orden y la limpieza, que no necesitan ser sacrificados. Podemos haber cambiado nuestra manera de limpiar la casa porque hayamos llegado a ver mayor profundidad en nuestra relación con el orden y la limpieza y en nosotros mismos y nuestras propias necesidades y prioridades. Aquí, el inquirir significa simplemente conciencia carente de juicio, penetración tras el velo de la falta de conciencia que por regla general cubre nuestras actividades, en especial las que realizamos por rutina.

Quizás todas estas sugerencias sobre cómo fregar los platos o limpiar la casa con atención plena nos den algunas ideas sobre las diferentes maneras de hacer lo que estemos haciendo en ese momento con mayor conciencia y sobre formas de alimentar una visión más clara en la situación de nuestra mente y nuestra vida. Lo importante es recordar que cada momento que es-

temos vivos constituye un momento que podemos vivir plenamente, un momento que no nos podemos perder.

George hace la compra para él y para su mujer todas las semanas. La hace con atención plena. No le queda más remedio. En su estado, casi todo lo que haga puede sumirle en una grave crisis de ahogos. La conciencia de cada momento contribuye a que pueda mantener controlados tanto su cuerpo como su respiración.

George sufre una enfermedad pulmonar obstructiva y crónica. Como no puede trabajar, intenta al menos ayudar en las cosas de la casa mientras su mujer está en su trabajo. Tiene sesenta y seis años y padece esta enfermedad desde hace seis. Era fumador, a lo que hay que añadir que había trabajado toda su vida de adulto en un taller mecánico mal ventilado en el que respiraba continuamente productos químicos y polvo abrasivo. Últimamente tiene que estar con un balón de oxígeno 24 horas al día. Lleva una botella portátil de oxígeno sobre ruedas que empuja consigo a todas partes. Un tubo le lleva el oxígeno a la nariz. Así se maneja.

George aprendió a practicar la atención plena cuando se apuntó, hace cuatro años, al programa de rehabilitación pulmonar de nuestro hospital. Parte de ese programa entraña el uso de la atención plena en la respiración para controlar el ahogo y el pánico que conllevan cuando uno se encuentra con que no puede llevar aire suficiente a sus pulmones en su próxima inspiración. Durante los últimos cuatro años, George ha venido practicando sin falta cuatro o cinco mañanas por semana durante quince minutos. Mientras medita, su respiración no es laboriosa y no necesita del oxígeno, aunque él siga haciendo uso de él.

Para George, la práctica de la meditación ha generado una enorme diferencia en su calidad de vida. Una de las cosas que ha aprendido es a disminuir la frecuencia de sus crisis de ahogos mediante la aportación de conciencia a su respiración. «Mi respiración no es tan difícil, pongámoslo así. Cede un poco, pero no tengo que buscarla. Se estabiliza sola.» Aunque sabe que su situación no mejorará y que existen muchas cosas que nunca podrá hacer, George ha alcanzado el punto de aceptar esto y ha aprendido a andar al paso lento de que es capaz y a ser feliz así. Se da perfecta cuenta de sus límites e intenta prestar atención a su cuerpo y a su respiración a lo largo de todo el día.

Cuando hoy llegó al hospital, aparcó su coche, caminó lentamente hacia el edificio y se detuvo un momento en el aseo de caballeros para descansar y respirar durante unos minutos. De forma consciente regula sus pa-

sos y se cronometra en cada lugar al que va. No le queda más remedio, porque, si no lo hiciese, se pasaría los días enteros ingresando en urgencias.

Le llevó cierto tiempo aceptar que necesita llevar el oxígeno veinticuatro horas al día. Al principio, dejó de ir a las tiendas porque le daba vergüenza y le producía timidez ir con su depósito de oxígeno, pero, al final, se dijo a sí mismo: «¡Qué estupidez! ¡Sólo me estoy haciendo daño a mí mismo!», así que ha vuelto a ir de compras. Pone todo en pequeñas bolsas de plástico con asas. Le es posible levantar esas bolsas de menor tamaño y colocarlas en el maletero de su coche si hace todo con lentitud y con conciencia.

Al llegar a casa, tiene que caminar unos quince metros desde el automóvil hasta la parte lateral de aquélla. Puede sacar su botella de oxígeno y transportar algunas bolsas si no pesan demasiado. Las más pesadas las deja en el coche para que su mujer las recoja más tarde. Dice: «Los dependientes de la tienda ya me conocen y me dan las bolsas de plástico sin la menor pega, así que ¡un problema menos! Eso en cuanto a las cosas rutinarias. Ya sabe usted que hay maneras de atajar. Me suelo decir: “Si puedo, lo voy a hacer. Si no puedo, lo dejo”. Así es más o menos».

Al hacer la compra para la familia, George contribuye a las tareas que hay que llevar a cabo para que la casa funcione, además de ahorrarle a su mujer el tener que hacerlo además del trabajo. Ello le ayuda a seguir engranado en su propia vida. Dentro de los límites de su enfermedad, se enfrenta de forma activa a los retos que la vida le presenta en vez de quedarse sentado en casa y lamentar su triste sino. Toma cada momento como le llega y se imagina la forma de trabajar con él y permanecer relajado y alerta. Viviendo de esta forma, explorando sus límites y controlándose a sí mismo, siendo consciente de su respiración a lo largo de todo el día, George funciona extremadamente bien en su vida a pesar de su incapacidad pulmonar fisiológica, algo que a cualquier otra persona habría incapacitado por completo. Porque, en esta enfermedad, el nivel de discapacidad, con un determinado grado de daño pulmonar, depende más de factores psicológicos que de cualquier otra cosa una vez que la persona recibe el tratamiento médico adecuado.

De la misma manera que George encontró la forma de hacer uso de la atención plena en su vida cotidiana y de adaptarse a su situación y condición física, cada uno de nosotros podríamos comenzar a aceptar alguna responsabilidad para cultivar la atención plena en nuestra vida diaria, con independencia de las circunstancias en que nos encontremos. Como veremos en el capítulo sobre el tiempo y el estrés producido por éste (véase capítulo 26), el hecho de mantener una conciencia plena en cada momento cons-

tituye una manera especialmente eficaz de utilizar el tiempo que tengamos. Viviendo así, la vida se equilibra más de forma natural, y la mente permanece más firme y tranquila.

Para resumir, el reto de la atención plena es darse cuenta de que *ya basta*. Ahora *se trata de* mi vida. La pregunta es: «¿Cuál va a ser mi relación con ella? ¿Es que mi vida “me ocurre” a mí de forma automática? ¿Soy un prisionero total de mis circunstancias o mis obligaciones, de mi cuerpo, o de mi enfermedad, o de mi historia? ¿Me vuelvo hostil, o me pongo a la defensiva, o me deprimo si vivo determinadas circunstancias; me siento feliz como consecuencia de otras experiencias; y aterrado si ocurre algo diferente? ¿Cuáles son mis opciones? ¿Tengo elección?

Consideraremos con más profundidad estas preguntas cuando nos enfrentemos al tema de nuestras reacciones al estrés y de cómo nuestras emociones afectan a nuestra salud. De momento, lo importante es que comprendamos el valor de llevar la práctica de la atención plena al canal de nuestra vida diaria. ¿Existiría algún momento en nuestras vidas que fuese más rico y vivo si estuviésemos más plenamente despiertos mientras se produce?

## 10. EMPEZAR CON LA PRÁCTICA

Si estamos interesados en establecer para nosotros mismos una práctica formal de meditación con atención plena y hemos probado las diferentes técnicas a medida que las hemos ido explicando, tal vez nos preguntemos cuál sería la mejor para seguir en este momento. ¿Deberíamos comenzar con la meditación sentada o con la exploración corporal? ¿Y qué tal el *yoga*? ¿Dónde encajan las recomendaciones sobre la respiración y las instrucciones sobre cómo sentarse del capítulo 4? ¿Con qué frecuencia deberíamos practicar, a qué horas y durante cuánto tiempo? ¿Cómo funciona lo de meditar caminando y la práctica de la atención plena en la vida diaria?

A medida que avanzábamos, hemos ido dando ya algunas indicaciones sobre la forma de combinar las diferentes facetas de la práctica formal en la clínica antiestrés. En este capítulo daremos las mismas recomendaciones específicas para empezar la práctica diaria de la atención plena que ofrecemos a los pacientes de nuestra clínica. De esta manera, a medida que vamos adelantando en la lectura de este libro, podremos ir practicando como lo haríamos si nos hubiésemos inscrito en el programa de la clínica, o, por el contrario, podemos seguir leyendo hasta el final antes de decidir si deseamos comprometernos en la práctica de forma regular. En los capítulos 34 y 35 encontraremos detalles adicionales sobre el desarrollo y el mantenimiento de una práctica meditativa regular.

No es mala idea que, al llegar a este punto, comencemos a practicar si lo que hemos leído antes nos anima a hacerlo. Podemos tener por seguro que sería lo que tendríamos que hacer en el caso de habernos inscrito en la clínica. Todo lo que se ha dicho *sobre* la práctica, todas las instrucciones para practicar, todas las conversaciones sobre las aplicaciones de la atención plena a determinadas enfermedades y problemas de la gente, y todas sus relaciones con áreas más amplias de la medicina, de la salud y de la enfermedad, de la mente y del cuerpo, así como del estrés; todas esas consi-

deraciones y conversaciones pasan a un segundo plano ante la práctica real de la meditación. Lo más importante es hacer.

En la clínica empezamos a practicar en la primera clase. El material con que nos vayamos encontrando en las siguientes secciones de este libro será mucho más rico y contará con mucho más sentido para nosotros si ya llevamos cultivando la atención plena en nuestra vida diaria, de modo que, si al llegar aquí, nos sentimos inclinados a dar comienzo a un programa estructurado, este capítulo nos proporcionará la normativa para proceder durante las ocho próximas semanas. Podemos no llegar más allá de dos semanas antes de terminar el libro. Perfecto. No se necesitan ocho semanas para terminarlo. Lo que importa es empezar si nos mostramos dispuestos a comprometernos a ello. Siendo optimistas, una vez que lo empecemos, lo seguiremos hasta que hayan transcurrido las ocho semanas. Esto es lo que de verdad recomendamos. Recordemos que a nuestros pacientes les decimos: «No tiene por qué gustarle; lo único que tiene que hacer es hacerlo». Cuando ya llevemos practicando ocho semanas, tendremos suficiente energía y bastante experiencia personal directa con la práctica como para continuar durante años si fuese necesario.

Lo primero, por supuesto, es empezar con la respiración. Si no hemos llevado a cabo el experimento de tres minutos de duración con nuestra respiración (véase capítulo 1) y con estar atentos a lo que hace nuestra mente, tendremos que hacerlo ahora con el fin de estar seguros de que sabemos a qué nos referimos cuando hablamos de mantener la atención en la respiración y devolverla a ésta cuando se aleje de ella. Recomendamos que, como mínimo, lo hagamos todos los días durante cinco o diez minutos, sentados o acostados, y en un momento que nos convenga. Releamos el capítulo 3 sobre la respiración y comencemos a sentirnos cómodos cuando sintamos que el estómago se infla y desinfla (se levanta y desciende) cuando respiramos y, a renglón seguido, sigamos las instrucciones de los ejercicios 1 y 2 que aparecen al final de ese capítulo.

*Lo que más importancia tiene es practicar todos los días.* Incluso si sólo podemos llegar a practicar cinco minutos al día, cinco minutos de atención plena pueden ser sumamente fortificantes y sanadores. Sin embargo, como ya señalamos antes, a los pacientes de la clínica les requerimos que se comprometan a practicar entre cuarenta y cinco minutos y una hora al día, seis días a la semana y durante, al menos, ocho semanas. Recomendamos con encarecimiento que se comprometan a esa planificación. Las cintas de práctica de meditación plena pueden ser de enorme utilidad para el comienzo, y en las siguientes páginas encontraremos indicaciones sobre qué cara de cada cinta debe emplearse en cada ocasión. Sin embargo,

y como ya indicamos con anterioridad, esta sección del libro contiene amplias instrucciones para que desarrollemos una práctica formal de la atención plena sin cintas. Recomendamos el estudio esporádico de todos los capítulos de esta sección para revisar las descripciones y sugerencias en ellos contenidos y con independencia de que hagamos uso o no de las cintas.

## *Semanas 1 y 2*

Durante las dos primeras semanas de práctica formal, recomendamos hacer la exploración corporal que se describe en el capítulo 5 (cinta 1, cara 1). Hagámoslo todos los días, nos sintamos con ganas o no, durante unos cuarenta y cinco minutos. Como ya hemos visto, tendremos que experimentar con el momento del día que mejor nos convenga, pero recordemos que la idea es la de “caer despiertos”, no la de caer dormidos. Si tenemos muchos problemas con el sueño, hagámoslo con los ojos abiertos. Además de la exploración corporal, practiquemos sentados la atención plena en la respiración durante diez minutos en cualquier otro momento del día.

Para cultivar la atención plena en nuestra vida diaria –lo que hemos venido llamando “práctica informal”–, podemos intentar aportar nuestra conciencia a cada instante mientras realizamos las actividades rutinarias como despertarnos por la mañana, cepillarnos los dientes, ducharnos, secarnos, vestirnos, comer, conducir, sacar la basura o ir de compras. La lista es infinita, aunque de lo que se trata es de *saber lo que hacemos en el momento en que lo hacemos*, además de qué pensamos y sentimos en cada momento. Si esto nos parece demasiado abrumador, elijamos una actividad rutinaria distinta cada semana, como, por ejemplo, ducharnos, y veamos si podemos recordar estar plenamente en ella cada vez que tomemos una ducha. También podemos intentar realizar con intención plena al menos una comida semanal.

## *Semanas 3 y 4*

Después de practicar de la forma reseñada durante dos semanas, empezamos a alternar la exploración corporal un día con la primera secuencia de posturas de *hatha yoga* (cinta 1, cara 2) el siguiente y mantengamos esta secuencia durante las semanas 3 y 4. Sigamos las recomendaciones para el *yoga* como vienen descritas en el capítulo 6. Recordemos que sólo debemos llevar a cabo aquello que nuestro cuerpo es capaz de hacer y que, si

hemos de cometer un error, lo hagamos siempre por defecto en vez de por exceso, escuchando atentamente, mientras practicamos, las indicaciones que nos envía nuestro cuerpo. Acordémonos también de consultar con nuestro médico o fisioterapeuta, en caso de que padeczamos dolores crónicos, algún tipo de problema muscular u óseo o alguna enfermedad cardiorespiratoria. Sigamos practicando sentados la atención plena en la respiración, aunque, ahora, de quince a veinte minutos al día.

Para la práctica informal de la semana 3, intentemos tener conciencia de algún *acontecimiento agradable* al día en nuestra vida *mientras éste ocurre*. Llevemos un calendario semanal en el que podamos anotar cuál fue esa experiencia, si nos dimos cuenta de ella mientras ocurría (esto es lo que deberíamos hacer, pero no siempre sale como deseamos), cómo se sintió nuestro cuerpo en ese momento, qué ideas y sensaciones se hicieron presentes y lo que significa para nosotros en el momento en que lo anotamos. El apéndice incluye un calendario. En la semana 4, hagamos lo mismo con un *acontecimiento desgraciado o estresante* al día, poniendo la conciencia en él *mientras se produce*.

## *Semanas 5 y 6*

Para las semanas 5 y 6 recomendamos dejar de hacer la exploración corporal durante algún tiempo y sustituirla por meditaciones sentadas un poco más largas, como de cuarenta y cinco minutos cada vez (cinta 2, cara 1). Practiquemos la meditación sentada como viene descrita en los ejercicios que aparecen al final del capítulo 4. Podemos permanecer sentados todo el tiempo concentrándonos en nuestra respiración (ejercicio 1), o podemos ampliar el campo de nuestra conciencia hasta incluir otras cosas, como sensaciones corporales (ejercicio 2), sonidos (ejercicio 3), ideas y sensaciones (ejercicio 4) o nada en particular (ejercicio 5). Recordémonos el permitir que nuestra respiración sirva de anclaje a nuestra atención en todas estas prácticas.

A largo plazo, si permanecemos con nuestra respiración como objeto primordial de nuestra atención durante semanas e incluso meses, especialmente en el caso en que no utilicemos las cintas como guía, obtendremos de la meditación sentada los máximos beneficios. Es posible, en las primeras etapas de la meditación sentada, que carezcamos de seguridad en cuanto adónde enfocar nuestra atención y en qué momentos y que nos preocupemos en demasiado sobre si lo estamos haciendo “bien”. Para nuestra información, si nuestra energía se dirige constantemente a una paciente

autoobservación de cada momento, con nuestra atención centrada o no en la respiración o en otra cosa, y la reconducimos cada vez que se nos escapa sin esforzarnos demasiado, quiere decir que lo hacemos bien. Si esperamos que sobrevenga alguna sensación especial, sea ésta de relajación, calma, concentración o visión penetrante (*insight*), lo que entonces se produce es que intentamos llegar a algún lugar diferente de aquel en que ya estamos y necesitamos recordarnos estar nada más con la respiración en ese momento. Paradójicamente, como ya hemos visto, es ésta la mejor manera de “llegar a alguna parte” y de alimentar la relajación, la calma, la concentración y la visión penetrante. Llegarán por sí solas a su debido tiempo si mantenemos la disciplina diaria y practicamos siguiendo estas líneas maestras.

En las semanas 5 y 6, las personas que asisten a la clínica del estrés alternan cuarenta y cinco minutos sentadas un día con la práctica del *yoga* al siguiente. Si no practicamos *yoga*, podríamos alternar la meditación sentada con la exploración corporal durante esas semanas o, simplemente, practicar el sentarnos todos los días. Éste es también un buen momento para empezar a practicar algo de meditación mientras caminamos, como se describe en el capítulo 7.

Al llegar aquí, con toda probabilidad estaremos deseando tomar personalmente nosotros las decisiones sobre cuándo y qué practicar y por cuánto tiempo. Tras cuatro o cinco semanas, mucha gente se siente ya cada vez más preparada para comenzar a organizar y personalizar su propia práctica meditativa y utiliza nuestras líneas maestras sólo como simples sugerencias. Al llegar al final de las ocho semanas, nuestro objetivo es que todos hayamos formado nuestra propia práctica, adaptándola a nuestros horarios, a las necesidades de nuestro cuerpo y a nuestra personalidad mediante la combinación de las técnicas formales e informales que creamos más eficaces.

## **Semana 7**

Con el fin de alentar la práctica autodirigida, la semana 7 de la clínica está dedicada a practicar sin cintas, si ello es de alguna forma posible. La gente dedica un total de cuarenta y cinco minutos diarios a una combinación de meditación sentada, *yoga* y exploración corporal, aunque tenga que decidir por sí misma la proporción de estos ingredientes. Intentemos experimentar utilizando, tal vez, dos o, incluso, tres técnicas juntas el mismo día, o veinte minutos de meditación sentada, seguidos de *yoga*, bien inmediatamente después de aquélla, bien en un momento completamente distinto del día.

Hay personas que no se sienten preparadas para practicar de esta manera cuando llega el momento y prefieren seguir con las cintas. Las líneas maestras les son cómodas y les proporcionan seguridad y no llegan a tener el mismo grado de relajación cuando son ellas mismas las que tienen que decidir lo siguiente que han de hacer, en especial si se trata de *yoga* o de exploración corporal. Desde nuestro punto de vista, no existe ningún problema si esto sucede. Esperamos, sin embargo, que, con el tiempo, esas personas lleguen a interiorizar la práctica y se sientan cómodas practicando por sí mismas, sin cintas ni libros que les sirvan de guía. Sin embargo, el desarrollo de esta clase de confianza y fe en la propia capacidad de conducir nuestra meditación requiere tiempo, y varía de una persona a otra. Muchos de nuestros pacientes pueden meditar muy bien solos, aunque todavía prefieran usar sus cintas incluso años después de haber terminado el programa.

## **Semana 8**

En la clínica antiestrés, en la semana 8, volvemos a las cintas. Haberlas abandonado y volver de esta manera a ellas puede ser francamente revelador. Lo más probable es que oigamos en las cintas cosas que no habíamos escuchado antes y que percibamos de distinta manera la estructura más profunda de la práctica de la meditación. En esta semana, se anima a practicar con las cintas aunque se prefiera hacerlo sin ellas. Al llegar a este punto, somos *nosotros* quienes decidimos qué técnica o técnicas deseamos emplear. Podemos practicar la meditación sentada o el *yoga* o la exploración corporal –dependiendo de la situación–, o podemos combinar dos o tres de ellas de diferentes formas.

Nos demos cuenta de ello o no, lo importante es que ahora ya estamos bastante familiarizados con las tres técnicas formales. Lo probable es que observemos que este conocimiento nos resulta beneficioso en formas sumamente prácticas. Por ejemplo, podemos sentirnos atraídos a practicar a veces el *yoga* o la exploración corporal cuando nuestra práctica diaria consiste principalmente en la meditación sentada. La exploración corporal es especialmente útil cuando estamos enfermos y en cama, o cuando sufrimos un dolor agudo, o no podemos dormir, aunque no constituya nuestra práctica regular. De la misma manera, un poco de *yoga* puede ser particularmente beneficioso en algunos momentos, como, por ejemplo, cuando nos encontramos muy cansados y necesitamos revitalizarnos, o cuando algunas zonas del cuerpo estén especialmente rígidas.

La semana 8, al constituir el fin de nuestras recomendaciones formales respecto a la práctica, es también la primera en que practicamos por noso-

etros mismos. Solemos decir a nuestros pacientes que la octava semana dura el resto de sus vidas. La contemplamos como un principio mucho más que como un final. La práctica no concluye sólo porque hayamos dejado de decirles lo que tienen que hacer. Al llegar a este punto, se encuentran perfectamente sentados en el asiento del conductor y nos gustaría que, si han practicado de forma regular y con disciplina, tengan suficiente habilidad y experiencia como para mantener el impulso adquirido a fin de dirigir su propia práctica de la atención plena. Al final del libro hay más sugerencias sobre cómo mantener ese impulso y hacerlo más potente cada año, lo que incluye no sólo una revisión de la práctica formal, sino más sugerencias para llevar la atención plena a nuestra vida diaria y utilizarla para ayudarnos a saber cómo enfrentarnos a determinados tipos de situaciones. Pero lo más probable, si hemos llegado hasta el final del mantenimiento de la práctica, es que se nos hayan ocurrido otras mejores a nosotros mismos.

En la parte II consideraremos una nueva forma de pensar sobre la salud y la enfermedad y sobre cómo se relaciona de forma directa con nuestros propios esfuerzos para crear una práctica personal de la meditación y la atención plena. Desde ahí, seguiremos explorando las formas de contemplar el estrés y el cambio desde una perspectiva meditativa, además de las aplicaciones específicas de la atención plena a diferentes problemas médicos y de las muy distintas formas de manipular el estrés. A medida que se avanza recomendamos continuar la planificación de prácticas indicada más arriba, de modo y manera que, al mismo tiempo que leemos más cosas sobre el proceso y sus ramificaciones, éstos se vayan abriendo de forma simultánea en nuestra propia vida y en nuestros corazones.



**Parte II:**

**EL PARADIGMA:**

**NUEVA FORMA DE PENSAR EN**

**LA SALUD Y LA ENFERMEDAD**



# 11. INTRODUCCIÓN AL PARADIGMA

Para que la práctica de la meditación enraíce y florezca en nuestra vida, tendremos que saber la razón por la que practicamos. ¿De qué otra manera podríamos sostener el no-hacer en un mundo en el que parece que sólo cuenta el hacer? ¿Qué es lo que hará que nos levantemos por la mañana temprano para sentarnos y seguir nuestra respiración mientras todo el mundo permanece calentito en la cama? ¿Qué nos motivará a practicar cuando las ruedas del mundo del hacer giran, nuestras obligaciones y responsabilidades nos llaman, y una parte de nosotros mismos decide tomarse un tiempo para “nada más que ser” o acordarse de ello? ¿Qué nos llevará a que aportemos conciencia de momento a momento a nuestra vida diaria? ¿Qué impedirá que nuestra práctica vaya perdiendo energía y estancándose, o que haga explosión y se desvanezca tras el inicial arranque de entusiasmo?

Para sostener nuestro compromiso y mantener nuestra práctica de la meditación fresca a través de los meses y los años, es importante que lleguemos a desarrollar una visión personal propia que nos guíe a través de nuestros esfuerzos y nos recuerde, en momentos de crisis, el valor de navegar en nuestra vida con un rumbo tan insólito. Llegarán momentos en los que nuestra visión constituya el único apoyo que tengamos para seguir con nuestra práctica.

Nuestra visión, en parte, se verá moldeada por nuestras circunstancias vitales y únicas, por nuestras creencias y valores personales. Otra parte se desarrollará originándose en nuestra experiencia de la propia práctica de la meditación, en el hecho de que permitamos que todo se convierta en nuestro maestro: nuestro cuerpo, nuestras posturas, nuestra mente, nuestro dolor, nuestra alegría, otras personas, nuestros errores, nuestros fracasos, nuestros éxitos; para abreviar, la naturaleza, todos nuestros momentos. Si cultivamos en nuestra vida la atención plena, nada habrá que hagamos o experimentemos que no pueda enseñarnos algo sobre nosotros mismos al devolvernos en su espejo el reflejo de nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo.

Sin embargo, un elemento más de nuestra visión tendrá que proceder de nuestro conocimiento del mundo y de nuestras creencias acerca de dónde y cómo encajamos en él. Si es nuestra salud la que constituye la mayor parte de nuestra motivación para venir a la práctica de la meditación, nuestro conocimiento de nuestro cuerpo y nuestro respeto por éste y su forma de funcionar, nuestra perspectiva sobre lo que la medicina puede y no puede de hacer por nosotros, y nuestra comprensión del papel que representa la mente en la salud y en la sanación, pueden ser elementos importantes de nuestra visión. La fortaleza de nuestra visión personal dependerá en gran medida de lo que conocemos de esas áreas y de lo que estemos dispuestos a aprender. Al igual que con la propia práctica de la meditación, este tipo de aprendizaje requiere durante toda nuestra vida un compromiso para inquirir de forma continua y una disposición a modificar nuestra perspectiva a medida que vayamos adquiriendo nuevos conocimientos y alcancemos nuevas cotas de comprensión y visión penetrante (*insight*).

En la clínica antiestrés intentamos estimular a la gente para que aprenda más sobre sus propios cuerpos y sobre el papel que representa la mente en la salud y en la enfermedad como parte fundamental de su aventura en el crecimiento y la sanación. Lo hacemos tocando las formas en que las nuevas investigaciones científicas y maneras de pensar están transformando la práctica de la medicina, y explorando la importancia directa de estos nuevos desarrollos para nuestras vidas en cuanto individuos y para la práctica de la meditación.

La clínica antiestrés no está en medio del vacío. Se trata de una clínica de medicina del comportamiento que existe en el departamento de medicina de un importante centro médico. La medicina del comportamiento representa una nueva corriente, dentro de la propia medicina, que está extendiendo con gran rapidez nuestras ideas y conocimientos sobre la salud y la enfermedad. Los nuevos descubrimientos por parte de la investigación, así como las nuevas maneras de opinar sobre la salud y la enfermedad en la medicina del comportamiento, están generando con enorme celeridad una perspectiva mucho más amplia dentro de la medicina; una perspectiva que reconoce la unidad fundamental de mente y cuerpo. Esta perspectiva reconoce de manera explícita que la gente necesita ser, siempre que ello sea posible, participante activa en los cuidados de su propia salud a través de aprender más sobre ésta, de mantenerla y de mejorarl. También reconoce la importancia de que las personas aprendan a comunicarse con mayor eficacia con sus médicos, a fin de asegurarse de que comprenden todo lo que éstos les dicen y, a su vez, de que éstos les entiendan a ellas, y sus necesidades sean reconocidas y respetadas. Con esta

filosofía, introducimos a los participantes en la clínica antiestrés a algunos de los desarrollos en la investigación de la medicina del comportamiento y a la nueva perspectiva que se abre en la medicina, para que así puedan alcanzar un mejor grado de comprensión sobre lo que solicitamos de ellos y sobre las razones por las que esto tiene tanta importancia.

El, quizás, más básico avance en la medicina de la conducta sea el reconocimiento de que ya no podemos pensar en la salud como en algo únicamente característico del cuerpo o de la mente, porque cuerpo y mente están conectados entre sí. La nueva perspectiva reconoce la importancia central de pensar en términos de *integridad* y de *intervinculación*, así como en la necesidad de prestar atención a las interacciones de mente, cuerpo y conducta en sus esfuerzos por comprender y tratar la enfermedad. Este punto de vista pone de relieve que la ciencia nunca será totalmente capaz de describir un proceso dinámico complejo, como la salud, o siquiera una enfermedad crónica de relativa simplicidad, sin contemplar el funcionamiento de todo el organismo, y no *restringirse* a un análisis de las partes y componentes por importantes que éstas sean.

La medicina se encuentra en el momento actual ampliando su propio modelo de trabajo de lo que son la salud y la enfermedad, y de cómo el estilo de vida, las pautas de pensar y sentir, las relaciones y los factores medioambientales interactúan para influir en la salud. El nuevo modelo rechaza de forma explícita el punto de vista de que mente y cuerpo son cosas fundamental e inexorablemente separadas. En vez de eso, la medicina busca en la actualidad la articulación de una visión alternativa y más amplia a fin de comprender lo que realmente queremos significar con “mente” y “cuerpo”, con “salud” y “enfermedad”.

Esta transformación en la medicina es, a veces, denominada *desplazamiento del paradigma*, y consiste en un movimiento de una visión del mundo a otra totalmente diferente. Existen tan pocas dudas de que, no sólo la medicina, sino toda la ciencia, está pasando por ese desplazamiento, como de que las implicaciones de los revolucionarios cambios en nuestra comprensión de la naturaleza y de nosotros mismos que han sobrevenido en el siglo XX están resultando cada vez más claros. En su mayor parte, nuestra manera de pensar en el día a día sobre la realidad física –nuestras suposiciones tácitas sobre el mundo, el cuerpo, la materia y la energía– se basa en una visión de la realidad pasada de moda y que ha cambiado muy poco en los tres últimos siglos. La ciencia hoy busca modelos más amplios que se correspondan más con nuestra comprensión de la intervinculación de espacio y tiempo, de masa y energía, de mente y cuerpo, de hasta conciencia y universo.

En esta segunda parte del libro encontraremos algunas de esas nuevas formas de ver el mundo, basadas en los principios de integridad y vinculación, y sus implicaciones en la medicina y la sanidad. Seguiremos dos caminos principales, ambos relacionados íntimamente con la práctica de la meditación y entre sí. El primero tiene que ver con todo el proceso de prestar atención. En el capítulo siguiente, analizaremos con más detalle cómo vemos las cosas (o no las vemos) y cómo pensamos sobre ellas y nos las representamos. Está conectado de forma directa con cómo conceptualizamos nuestros problemas y con nuestra capacidad de enfrentarnos al estrés y a la enfermedad. Exploraremos lo que queremos decir por integridad y por vinculación, y el porqué de su importancia para la salud y la sanación. Volveremos a este tema en el último capítulo de esta segunda parte.

El segundo camino que seguiremos está relacionado con la nueva perspectiva que se está generando y que está basada en las investigaciones sobre medicina del comportamiento. Plantea la cuestión de cómo se relacionan mente y cuerpo para influir en la salud y en la enfermedad, de qué implicaciones tiene este nuevo punto de vista para la sanidad y de qué queremos decir, en primer lugar, cuando hablamos de “salud” y “sanación”.

Juntos, ambos caminos pueden contribuir a que ampliemos nuestra perspectiva sobre la práctica de la meditación. Subrayan la importancia de prestar atención tanto a la experiencia personal como a los adelantos actuales en la investigación médica si deseamos mejorar nuestra propia salud.

Sin embargo, si la información y el punto de vista presentados en esta segunda parte son asimilados solamente por nuestra mente pensante, carecerán casi de valor práctico. Tanto esta sección como la siguiente, que trata del estrés, están configuradas para estimular en nuestro interior un creciente interés, respeto y apreciación por las exquisitas belleza y complejidad de nuestro propio cuerpo y por su extraordinaria capacidad de autorregularse y sanar. Su objetivo no es el de darnos información detallada sobre disciplinas especializadas, como fisiología, psicología o psiconeuroinmunología, sino el de ampliar nuestras perspectivas y creencias sobre nosotros mismos y sobre nuestra relación con el mundo en cuanto seres que pensamos, sentimos e interactuamos socialmente, y el de estimularnos a pensar con mayor profundidad sobre ello para desarrollar así una mayor confianza en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Esperamos que los puntos de vista y la información que aquí se presentan ayuden a desarrollar nuestras propias opiniones acerca de por qué podemos emprender con regularidad la práctica de la meditación, visión dentro de la cual podemos hacer uso práctico en nuestra propia vida del poder sanador de la atención plena.

## 12. ATISBOS DE INTEGRACIÓN, ILUSIONES DE DESVINCULACIÓN

¿Hemos mirado alguna vez a un perro y lo hemos visto realmente en toda su “perritud”? Cuando lo miramos, un perro es algo maravilloso. ¿Qué es? ¿De dónde viene? ¿Adónde va? ¿Qué hace aquí? ¿Por qué tiene esa forma? ¿Cuál es su “opinión” de las cosas, del vecindario? ¿Qué siente?

Los niños suelen pensar así sobre las cosas. Tienen una visión refrescante. Ven las cosas siempre como si lo hicieran por primera vez. A veces, nuestra visión se cansa. Sólo vemos un perro. “Visto uno, vistos todos”, así que casi ni lo vemos. Tenemos la tendencia de ver más a través de nuestras ideas y opiniones que a través de los ojos. Nuestros pensamientos actúan como algo parecido a un velo que nos impide ver al perro en su totalidad. Procesamos y categorizamos la señal “perro” en el cerebro a toda velocidad y, a continuación, pasamos a hacer lo mismo con la siguiente percepción o idea.

Cuando mi hijo tenía dos años quería saber si había alguien dentro de nuestro perro. Mi corazón se reconfortaba al ver en ese momento a través de sus ojos. Sabía por qué lo preguntaba. Sage era un miembro más de la familia y ocupaba un lugar en ella con pleno derecho. Se sentía su presencia, participaba del espacio físico de la casa, era un ser completo y con tanta “personalidad” como cualquiera de nosotros. ¿Qué podía contestarle?

Dejemos los perros. ¿Qué sucede con un pájaro o con un gato? ¿O con un árbol, una flor o un rinoceronte? La verdad es que todos ellos son también bastante milagrosos. Cuando miramos uno, nos es hasta difícil pensar que pueda existir. Ahí tenemos esa cosa perfecta que no es sino lo que es y que se completa a sí misma. Cualquier niño con imaginación podría haber inventado en sueños un rinoceronte, un elefante o una jirafa. Pero no. No llegaron aquí como productos de la imaginación de un niño. Es el universo el que saca de su ruleta esos sueños. Proceden del universo. Como nosotros.

No hace ningún daño recordar esto todos los días. Nos ayudaría a estar más atentos. Toda la vida es fascinante y bella cuando el velo de nuestros rutinarios pensamientos se levanta, aunque sólo sea durante unos instantes.

Existen muchas maneras diferentes de ver cualquier cosa, suceso o proceso. Un perro es un perro. En cierto modo, no hay nada de especial en él, pero, al mismo tiempo, es extraordinario, incluso milagroso. Todo depende de la forma en que lo miremos. Podríamos decir tanto que es corriente como extraordinario. El perro no cambia cuando nosotros cambiamos nuestro modo de verlo. Sólo es lo que es. Ésta es la razón por la que los perros, las flores, las montañas y el mar son tan buenos maestros. Reflejan nuestra propia mente, y es ésta la que cambia.

Cuando cambia nuestra mente suelen aparecer nuevas posibilidades. De hecho, todo cambia cuando vemos las cosas de manera simultánea a distintos niveles, cuando podemos *ver* amplitud y vinculación, además de individualidad y desvinculación. Nuestro pensamiento se amplía en alcance. Puede que constituya una experiencia profundamente liberadora. Puede llevarnos más allá de nuestras limitadas preocupaciones por nosotros mismos. Puede colocar las cosas en un diferente nivel. Seguro que cambiará la forma en que nos relacionamos con el perro.

Al observar las cosas a través de la lente de la atención plena, bien sea durante la práctica protocolaria de la meditación, bien en nuestra vida diaria, empezamos inexorablemente a apreciar las cosas de forma diferente porque nuestras mismas percepciones cambian. Las experiencias corrientes pueden, de repente, aparecernos como extraordinarias, aunque ello no quiera decir que hayan dejado de ser corrientes. Cada una es todavía nada más que lo que es. Lo que pasa es que ahora las apreciamos más en su plenitud.

Tomemos una vez más el comer como ejemplo. Comer es una actividad corriente. Lo hacemos todo el tiempo y, por lo general, sin demasiada conciencia y sin pensarla demasiado. Ya lo hemos visto en el ejercicio de meditación comiendo las pasas. Sin embargo, el hecho de que nuestro cuerpo pueda digerir alimentos y obtener energía por ello es extraordinario. El proceso a través del cual esto se produce está organizado y regulado de manera exquisita en todos los niveles, desde la capacidad de nuestra lengua y carrillos para mantener la comida entre los dientes y ser masticada, pasando por el proceso bioquímico mediante el que es desmenuzada, absorbida y empleada como combustible por nuestro cuerpo, con el fin de recomponer con él sus células y tejidos, y terminando por la eficaz eliminación de los productos de desecho del proceso para que las toxinas no se acumulen y el cuerpo permanezca en equilibrio metabólico y bioquímico.

En realidad, todo lo que nuestro cuerpo hace normalmente es maravilloso y extraordinario, aunque pocas veces se nos ocurra pensar en ello de esta manera. Caminar constituye otro buen ejemplo. Si alguna vez hemos sido incapaces de hacerlo, sabremos lo maravilloso e inapreciable que es andar. Se trata de una capacidad extraordinaria. Lo mismo que ver y hablar, pensar y respirar, ser capaces de darnos la vuelta en la cama, y cualquier otra cosa sobre la que se nos ocurra pensar que pueda hacer nuestro cuerpo.

Un poco de reflexión sobre nuestro cuerpo nos conducirá fácilmente a la conclusión de que es capaz de realizar cosas maravillosas que, en su gran mayoría, damos por supuestas. ¿Cuándo fue la última vez que se nos ocurrió pensar, por ejemplo, lo bien que nuestro hígado estaba llevando a cabo su trabajo? Se trata del órgano interno de nuestro cuerpo de mayor tamaño que realiza más de treinta mil reacciones enzimáticas por segundo para asegurar la armonía de nuestro metabolismo. El doctor Lewis Thomas, rector del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, escribió en *La vida de las células* que preferiría que le pusiesen a los mandos de un Boeing 747, sin saber nada de aviones, que responsabilizarse del funcionamiento de su hígado.

¿Y qué ocurre con nuestro corazón, con nuestro cerebro o con el resto de nuestro cuerpo? ¿Pensamos alguna vez en ellos cuando cumplen bien con su misión? Y, si lo hacemos, ¿los vemos como corrientes o como extraordinarios? ¿Qué sucede con la capacidad de ver de nuestros ojos, la de oír de nuestros oídos, la de nuestros brazos y piernas para moverse allá donde deseemos, o la de nuestros pies para mantener todo nuestro cuerpo en equilibrio cuando estamos de pie? Se trata de funciones francamente extraordinarias. Nuestro bienestar depende en todo momento del funcionamiento combinado de nuestros órganos sensoriales, nuestros músculos y nervios, nuestras células, órganos y sistemas orgánicos. Sin embargo, no parece que lo veamos ni pensemos así, con lo que nos olvidamos o ignoramos el hecho de que nuestro cuerpo es una auténtica maravilla. Se trata de un “universo” en sí mismo, de más de diez billones de células, procedentes todas ellas de una sola, y organizadas en tejidos, órganos, sistemas y estructuras con la capacidad incorporada de autorregularse conjuntamente para mantener el equilibrio y el orden internos. En pocas palabras, nuestros cuerpos son, sin género de dudas, susceptibles de organizarse y sanarse por sí mismos.

El cuerpo logra este balance interno a través de bucles de realimentación minuciosamente sintonizados que conectan entre sí todas las facetas del organismo. Cuando, por ejemplo, realizamos un esfuerzo corriendo o subiendo escaleras, nuestro corazón bombeará de forma automática más sangre para proporcionar más oxígeno a nuestros músculos, y que éstos puedan realizar su tarea. Terminado el esfuerzo, la velocidad de producción del co-

razón vuelve a su nivel de reposo, y los músculos descansan y se recuperan. El esfuerzo, si duró algún tiempo, pudo también generar mucho calor, lo que probablemente nos hizo sudar. Es la forma que nuestro cuerpo emplea para refrescarse. Si sudamos mucho, sentiremos sed y beberemos algo, que es la forma que nuestro cuerpo utiliza para recuperar los fluidos que pierde. Todos los mencionados son procesos reguladores conectados entre sí que funcionan mediante bucles de realimentación.

Esta clase de interconexiones están incorporadas en el interior de sistemas vivos. Cuando la piel recibe un corte, se desencadenan unas señales bioquímicas, y se ponen en funcionamiento procesos de coagulación celular al objeto de detener la pérdida de sangre y curar la herida. Cuando el cuerpo se ve infectado por microorganismos como bacterias o virus, el sistema inmunológico se pone en acción para aislarlos y neutralizarlos. Si cualquiera de nuestras células pierde sus bucles de realimentación que controlan el crecimiento de las células y se convierte en cancerosa, un sistema inmunológico en buen estado movilizará un cierto tipo de linfocitos, llamados células asesinas, susceptibles de reconocer cambios estructurales sobre la superficie de las células cancerosas y destruirlas antes de que puedan causar algún daño.

En todos los niveles de organización, desde la biología molecular de nuestras células hasta el funcionamiento de órganos completos y de sistemas más complejos, nuestra biología está reglamentada por un flujo informativo que conecta cada parte del sistema con las demás partes importantes para su funcionamiento. Esta increíble red de interconexiones mediante la que el sistema nervioso controla y regula todas las funciones del organismo, la infinidad de hormonas y neurotransmisores emitidos por las glándulas y por el propio sistema nervioso que envían mensajes químicos a objetivos situados por todo el cuerpo a través de la corriente sanguínea y las fibras nerviosas, y la panoplia de células especializadas del sistema inmunológico, representan, todas ellas, papeles diferentes y cruciales para organizar y regular todo ese flujo de información en el cuerpo con el fin de que podamos funcionar como seres completos, integrados y coherentes.

Si la vinculación es crucial para la integración y salud físicas, lo es también psicológica y socialmente. Nuestros sentidos nos permiten ponernos en contacto con la realidad exterior además de con nuestros estados internos. Nos proporcionan información básica sobre el entorno y sobre otras personas que nos permite organizar una impresión coherente del mundo, funcionar en el “espacio psicológico”, aprender, recordar cosas o razonar. Sin estas impresiones coherentes, nos sería imposible funcionar en el mundo ni siquiera de la forma más básica. Por ello, la organización del cuerpo permite un ordenamiento psicológico que surge del físico y que también lo

lleva en sí. Existe, en cada uno de los niveles de nuestro ser, una integridad que se incrusta en otra integridad mayor.

La red de intervinculaciones va más allá del yo psicológico de cada uno de nosotros. Mientras seamos nosotros mismos enteros como individuos, formamos también parte de otro “entero” mayor, intervinculado, a través de nuestra familia, amistades y conocidos, a la sociedad más amplia y, en último lugar, a la humanidad y vida enteras existentes en el planeta. Más allá de las formas con las que podemos percibir, a través de nuestros sentidos y emociones, que nos encontramos conectados con el mundo, están también las incontables maneras en que nuestro ser está íntimamente tejido en mayores pautas y ciclos de la naturaleza, de los que sólo sabemos a través de la ciencia y del pensamiento, aunque, incluso aquí, los pueblos tradicionales siempre conocieron y respetaron estas facetas de la intervinculación a su modo y con su ley natural. Por mencionar algunas: dependemos de la capa de ozono de la atmósfera para protegernos de la mortal radiación ultravioleta; dependemos de las selvas pluviosas y de los océanos para reciclar el oxígeno que respiramos, y dependemos de un contenido relativamente estable en la atmósfera de dióxido de carbono para amortiguar los cambios de temperatura en el globo. De hecho, un punto de vista científico, conocido con el nombre de hipótesis Gaia, dice que la Tierra, tomada entera, actúa como un organismo vivo y autorregulado que recibe el nombre de Gaia en honor de la diosa griega de la Tierra. Esta hipótesis afirma un criterio basado en el razonamiento científico básico, que fue también abrazado por todos los pueblos y culturas tradicionales, de un mundo en el que los seres humanos estaban intervinculados a todos los demás seres, así como a la propia Tierra, interdependiendo unos de otros.

La capacidad de percibir la intervinculación y la integridad, además de la desvinculación y la fragmentación, puede cultivarse mediante la práctica de la atención plena. En parte se debe a reconocer qué deprisa salta nuestra mente a formas particulares de ver las cosas, sea por costumbre, sea por no darse cuenta, y con qué facilidad nuestros puntos de vista sobre sucesos y sobre nosotros mismos adquieren la forma que les confieren los prejuicios, creencias, gustos y disgustos que adoptamos en tiempos pasados. Si tenemos la esperanza de ver las cosas con mayor claridad como son y, por ende, percibimos su integridad e intervinculación intrínsecas, tendremos que estar atentos a las acciones rutinarias que nos obliga a recorrer nuestro pensamiento, y tendremos que aprender a ver y a enfocar las cosas de otras formas.

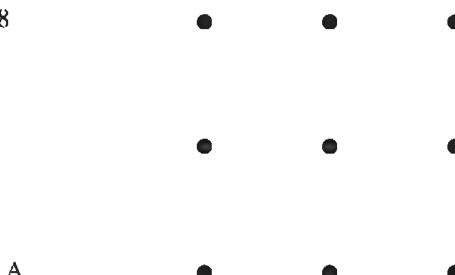
Para ilustrar la naturaleza automática de nuestras pautas de ver y pensar, además del poder inherente a recordar la integridad, solemos dar en la primera clase a los pacientes de la clínica el siguiente ejercicio como “pro-

blema” para resolver en casa. Por lo general, suele crear mucho estrés a lo largo de la semana, porque son muchos los que, de forma invariable, creen que les vamos a juzgar por sus respuestas.

Con toda la intención, no decimos nada acerca de la forma en que este rompecabezas se relaciona con los pacientes hasta la siguiente clase. Lo llamamos el ejercicio de los nueve puntos. Son muchos los que lo conocen desde niños. Se trata de un ejercicio que nos muestra cómo la manera que tenemos de percibir un problema suele limitar nuestra capacidad de encontrarle una solución. Debo agradecer al doctor Ilan Kutz su sugerencia de utilizarlo en nuestras clases.

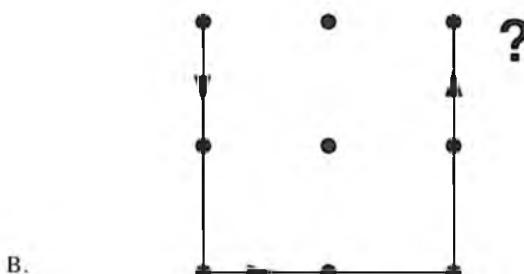
El ejercicio es el que sigue: debajo tenemos un conjunto de nueve puntos y hemos de conectarlos todos con cuatro líneas rectas, sin levantar el lápiz del papel y sin pasar dos veces por la misma línea. Antes de pasar a la siguiente página, intentemos dedicar cinco o diez minutos para resolver este ejercicio si no conocemos ya la solución.

FIGURA 8

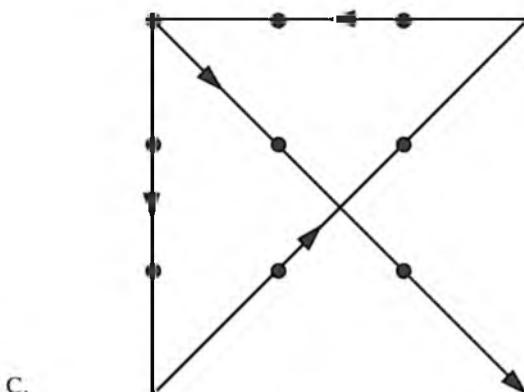


A.

Lo que invariablemente ocurre con la mayoría de las personas es que comienzan en una esquina y trazan tres líneas alrededor del cuadrado. ¡Entonces se dan cuenta! Uno de los puntos queda fuera.



Al llegar aquí, la mente puede ofuscarse. Cuantas más soluciones intentemos que no sirvan, más frustrados nos sentiremos. Cuando, a la semana siguiente, los pacientes vuelven a clase, decimos a todos los que desconocen la solución que se fijen bien en cuál es su reacción cuando, de repente, “vean” la solución al dibujarla un voluntario en la pizarra.



Cuando vemos o descubrimos la solución por nosotros mismos, en especial si hemos estado debatiéndonos durante un buen rato con ella, se suele producir un “¡ajá!” en el momento de verla, que está relacionado con el hecho de que la solución se encuentra en prolongar las líneas *más allá* del cuadrado imaginario que marcan los puntos. El enunciado del problema no nos impide salirnos de los puntos, aunque la tendencia “normal” sea ver el cuadrado formado por los nueve puntos como el campo del problema en lugar de considerarlo en el contexto del papel y de reconocer que el campo del problema consiste en toda la superficie que contiene los puntos.

Si a causa de la forma automática en que percibimos las cosas y pensamos en ellas consideramos que el campo del problema queda limitado por los nueve puntos, nunca encontraremos una solución satisfactoria al problema y, como consecuencia, nos culparemos de ello por ser idiotas o por enfadarnos con el problema y decidir que es imposible de resolver o que es una estupidez. Todo ello, mientras ponemos todas nuestras energías en el lugar erróneo. No vemos toda la extensión del problema. Nos perdemos su contexto más amplio.

Este ejercicio de los nueve puntos sugiere que podemos tener la necesidad de adoptar una visión más amplia de determinados problemas si deseamos resolverlos. Este enfoque entraña el preguntarnos cuál es el alcance

del problema, además de distinguir la relación entre las diferentes partes aisladas de éste y el problema en sí. Esto recibe el nombre de adoptar una “visión sistemática”. Si no logramos identificar correctamente el sistema en su totalidad, nunca llegaremos a encontrar una solución satisfactoria porque faltará siempre una parte clave: la parte del todo.

El problema de los nueve puntos nos enseña que puede que tengamos que extendernos más allá de nuestras formas habituales de ver, pensar y actuar para poder llegar a resolver determinados tipos de problemas. Si no lo hacemos, nuestros intentos por identificarlos y resolverlos se verán frustrados generalmente por nuestros propios prejuicios e ideas preconcebidas. Nuestra falta de conciencia del sistema como un todo nos impedirá con frecuencia ver nuevas opciones y formas de enfocar los problemas. Tendremos cierta tendencia a quedarnos atascados en nuestros problemas y crisis, y a adoptar decisiones y opciones erróneas. En vez de penetrar *a través* de los problemas hasta llegar al punto de alcanzar las soluciones, cuando nos atascamos, existe la tendencia a crear más problemas y a empeorarlos, así como a dejar de intentar encontrarles una solución. Estas experiencias pueden llevarnos a sensaciones de frustración, inadecuación e inseguridad. Cuando la confianza en nosotros mismos se ve erosionada, nos resulta más difícil resolver otros problemas que nos puedan surgir, y nuestras dudas acerca de nuestras propias capacidades se convierten en profecías autocumplidas que pueden llegar a dominar toda nuestra vida. De esta forma, somos nosotros quienes, con el propio proceso de nuestras ideas, marcamos, de hecho, nuestros propios límites. Lo que ocurre con demasiada frecuencia es que nos olvidamos de que somos nosotros quienes hemos creado esas fronteras. Como consecuencia de ello, nos atascamos y tenemos la sensación de que no podemos cruzarlas.

Podemos contemplar este proceso desde más cerca y a diario si estamos atentos a nuestro propio diálogo y creencias interiores, y a cómo afectan a lo que acabamos haciendo en determinadas situaciones. A no ser que pratiquemos la atención plena, raras veces contemplamos nuestro diálogo interior con ningún atisbo de objetividad, ni tenemos en cuenta su validez, en especial cuando se trata de nuestras ideas y creencias sobre nosotros mismos. Por ejemplo, si tenemos por costumbre decirnos: «Nunca lo podré hacer» cada vez que nos topamos con algún tipo de problema o dilema, como, por ejemplo, aprender a utilizar una determinada herramienta, o reparar algún aparato mecánico, o expresar nuestra opinión ante un grupo de personas, u otra situación semejante, de una cosa sí que podemos estar seguros, y es de que no podremos hacerlo. En ese momento, nuestro pensamiento cumple o hace realidad su propio contenido. Decir «No puedo», o «Nunca seré capaz...», constituye una profecía autocumplida.

Si tenemos la costumbre de pensar en nosotros mismos así en estas situaciones, cuando tengamos la oportunidad de actuar o de hacer algo para resolver el problema, nos encontraremos metidos en una caja creada por nosotros mismos y con nuestras posibilidades limitadas. El hecho es que en realidad, en muchas situaciones, desconocemos aquello que somos capaces de hacer. Nos sorprenderíamos si, sólo por pasar el rato, ante un problema dado intentásemos algo nuevo, incluso sin saber lo que hacemos e incluso dudando de nuestra capacidad para resolverlo. Yo mismo he reparado así muchos relojes y puertas de automóviles, aprendiendo, a veces, cosas sobre relojes y portezuelas y, otras, llegando a repararlos nada más que por hurgar en ellos y sin tener la más mínima idea de cómo conseguí arreglarlos.

Lo que ocurre es que muchas veces desconocemos cuáles son nuestros límites reales. Sin embargo, si nuestras creencias y actitudes, si nuestros pensamientos y sensaciones siempre están produciendo razones por las que no adoptar nuevos retos, no arriesgarnos, no explorar lo que nos sería posible en los límites de nuestra comprensión y creencias, no contemplar cuál podría ser todo el alcance de un problema ni nuestra relación con él, limitaremos seria e innecesariamente nuestro aprendizaje, crecimiento y capacidad de efectuar cambios en la vida. Sea cual sea la situación a la que debamos enfrentarnos para perder peso, dejar de fumar de una vez por todas, o de pasarnos el día gritando a nuestros hijos, volver a estudiar, abrir nuestro propio negocio, encontrar razones para seguir viviendo cuando hayamos sufrido una profunda pérdida personal, estar en medio de un cambio trascendental en nuestra vida que amenaza tanto a ésta como a todas las cosas y personas por las que sentimos cariño, lo que podamos hacer dependerá en gran medida de la forma en que veamos las cosas y de nuestras creencias acerca de nuestros propios límites y recursos y sobre la vida misma. Como veremos en el capítulo 15, nuestras creencias y actitudes, nuestras ideas y emociones, pueden, de hecho, tener una enorme influencia en nuestra salud. En la clínica antiestrés, muchas personas recogen el guante y aceptan los riesgos de enfrentarse a la catástrofe total con atención plena, y, con frecuencia, se ven sorprendidas, tanto ellas como sus propias familias, por el descubrimiento de su valor y clarividencia. En ese proceso, ven cómo cada vez se sienten menos limitadas y más capacitadas para hacer cosas que nunca pensaron llevar a cabo, gracias a una nueva sensación de integridad y de vinculación consigo mismas.

Integridad y vinculación constituyen lo más fundamental de nuestra naturaleza como seres vivos. Por muchas que sean las cicatrices que nos mar-

quien por todo lo que hemos pasado y sufrido antes, nuestra integridad intrínseca todavía está aquí: ¿qué otra cosa contienen las cicatrices? Ninguno hemos sido víctimas desvalidas de lo que se nos haya hecho o dejado de hacer en el pasado, ni hay razón para que nos veamos como desvalidos ante lo que podamos sufrir ahora. Somos también lo que estaba presente antes de la cicatriz, nuestra integridad original, que nació completa. Además, podemos volver a ponernos en contacto con nuestra integridad intrínseca en cualquier momento porque su propia naturaleza es la de estar presente todo el tiempo. De modo que, cuando, en la práctica de la meditación nos conectamos con el ámbito de ser, ya hemos sobrepasado las cicatrices, ya estamos más allá del aislamiento, de la fragmentación y del sufrimiento que podamos experimentar, lo que significa que siempre nos será posible trascender la fragmentación, el temor, la vulnerabilidad, la inseguridad e, incluso, la desesperación si llegamos a mirar de forma diferente, si llegamos a mirar con los ojos de la integridad.

Tal vez, más que ninguna otra cosa, el trabajo en la clínica entraña ayudar a que los pacientes vean y sientan su integridad y crean en ella, ayudarles a curar las heridas de la desvinculación y el dolor de sentirse aislados, fragmentados y separados, descubrir un tejido subyacente de integridad y vinculación *dentro de sí mismos*. Está claro que puede constituir el trabajo de toda una vida, pero, para nuestros pacientes, la clínica antiestrés es con frecuencia el primer paso realizado como adultos con conciencia e intención.

Es obvio que el cuerpo es el lugar ideal para comenzar. En primer lugar, como ya hemos visto, porque viene bien, también es una puerta para un mundo mayor porque lo que vemos en el funcionamiento de nuestro cuerpo nos enseña numerosas lecciones que pueden ser aplicadas a otras facetas de la vida. Además, por lo general, los cuerpos suelen estar necesitados de algún tipo de sanación. Todos llevamos encima alguna tensión física o psicológica, o algún tipo de armadura. El cuerpo tiene mucho que enseñarnos sobre la tensión y el dolor, la salud y la enfermedad.

Todos éstas son algunas de las razones por las que concentraremos la atención en la respiración y comenzamos en la clínica con dos semanas de práctica diaria de exploración corporal. Son también las razones por las que sintonizamos con sensaciones en diferentes zonas del cuerpo, al que tratamos de experimentar como un todo, y por las que prestamos atención a cosas tan básicas como comer, caminar, movernos y estirarnos durante la práctica de la meditación. Todos estos aspectos de la experiencia de nuestro cuerpo son como puertas a través de las que, en un principio, podemos captar retazos de nuestra propia integridad en cualquier momento. Con el

tiempo y la práctica diaria atravesaremos esas puertas cada vez con más frecuencia, viviremos de forma más íntegra nuestra vida, día a día y momento a momento, a sabiendas también de nuestra *intervinculación*. El hecho de sentirnos un todo, aunque sea por breves instantes, nos nutre en un nivel profundo y constituye una fuente de sanación y de sabiduría cuando hemos de enfrentarnos al estrés y al dolor.

Probablemente no nos sorprenda demasiado saber que la palabra *salud* (*health*, en inglés) significa “total, completo” (*whole*, en inglés). *Total* implica integración, una intervinculación de todas las partes de un sistema u organismo, una inseparabilidad. La naturaleza de la integridad es la de estar siempre presente. Alguien a quien se le haya amputado un brazo, o haya perdido alguna otra parte de su cuerpo, o que se enfrente a la muerte a causa de una enfermedad incurable, sigue básicamente completo, aunque tenga que *adaptarse* a la pérdida física o al significado del pronóstico médico para sentir esa integridad, lo que, sin duda alguna, llevará consigo profundos cambios en la visión que tenga de sí mismo, del mundo, del tiempo y hasta de la propia vida. Es este proceso de adaptación a las cosas como son lo que confiere expresión concreta al proceso de sanación.

Pero así como todo organismo vivo está completo en sí mismo, también forma parte de una integridad más amplia. Estamos completos en nuestros cuerpos, aunque, como ya hemos visto, éstos se encuentran todo el tiempo intercambiando materia y energía con su entorno. Por ello, aunque nuestros cuerpos sean completos, también están cambiando de forma continua da y se encuentran inmersos literalmente en un todo mayor, llámesele entorno, planeta o universo. Vista de esta forma, la salud constituye un proceso dinámico. No se trata de un estado fijo que “se nos da” y al que nos sujetamos.

La idea de integridad no sólo se encuentra en el significado de las palabras *salud* y *sanación*, y, por supuesto, en el de la palabra *santo* (*holy*, en inglés), sino que también forma parte del significado más profundo de las palabras *meditación* y *medicina*, que, obviamente, están relacionadas entre sí. Según David Bohm, físico teórico cuyas obras incluyen la exploración de la integridad como propiedad fundamental de la naturaleza, las palabras *medicina* y *meditación* provienen del latín *mederi*, que significa “curar”. La propia palabra *mederi* procede de una raíz indo-europea más antigua que quiere decir “medir”.

¿Y qué tiene que ver el concepto de medición con la meditación o la medicina? Nada, si lo tomamos en su acepción más corriente, esto es, el

proceso de comparar las dimensiones de un objeto con un estándar externo. Sin embargo, el concepto de “medir” posee otro significado más platónico. Se trata de la noción de que todas las cosas tienen, en palabras de Bohm, su propia «medida interna correcta» que las hace ser lo que son, que les confiere sus propiedades. Vista desde este prisma, la “medicina” es la ciencia que posee los medios para restaurar la medida interna correcta cuando ha sido perturbada por una enfermedad o lesión. “Meditación”, por la misma regla, es el proceso de percibir de forma directa la medida interna correcta de uno mismo a través de una cuidadosa y objetiva autoobservación. La medida interna correcta, tomada en este contexto, constituye otra manera más de decir integridad. Por todo ello, no es tan disparatado como pueda parecer a primera vista instaurar en un centro médico un tratamiento basado en la meditación.

La elección de un entrenamiento meditativo como práctica central y unificadora de la clínica no fue arbitraria, ya que posee características únicas que lo diferencian de numerosas técnicas de relajación y de reducción del estrés. La más importante es que constituye una puerta a experiencias directas de integridad, no tan fáciles de lograr ni de profundizar en ellas mediante métodos enfocados a hacer y a llegar a alguna parte en vez de a no-hacer y a ser. Meditación es lo que recibe el nombre de *disciplina de la conciencia*, según la denominación del doctor Roger Walsh, profesor de psiquiatría en la Universidad de California, en Irvine, y alumno de la interfaz entre la psicología oriental y la occidental. El doctor Walsh hace hincapié en que las disciplinas de la conciencia se encuentran basadas en un paradigma profundamente diferente del de la principal corriente de la psicología occidental. Desde la perspectiva de las disciplinas de la conciencia, nuestro estado normal de conciencia despierta se encuentra gravemente *infraoptimizado*. En lugar de contradecir el paradigma occidental, se trata más bien de una extensión de él que va más allá del dominante interés que muestra la psicología occidental por la patología y por las terapias dirigidas a lograr que la gente vuelva a su funcionamiento “normal” en el estado de conciencia despierta habitual. En el núcleo de esta perspectiva se encuentra la convicción de que es esencial que una persona se comprometa a llevar a cabo un entrenamiento personal, intensivo y sistemático de la mente mediante la meditación, a fin de liberarse de las incesables distorsiones que caracterizan nuestros procesos emocionales y del pensamiento diarios, distorsiones que, como ya hemos visto, pueden socavar continuamente la experimentación de nuestra integridad intrínseca.

Muchos grandes cerebros se han visto preocupados por la idea de integridad y por cómo realizarla en la vida diaria. Carl Jung, el gran psiquiatra

suizo, profesaba a este respecto una gran consideración a las tradiciones meditativas orientales y escribió: «Este asunto [la integridad] ha ocupado las mentes más aventuradas de Oriente durante más de dos mil años, y, a este respecto, han sido desarrollados métodos y doctrinas filosóficas que, sencillamente, arrojan a la oscuridad todos los intentos occidentales en esa línea». Jung entendió perfectamente bien la relación que existe entre la meditación y la realización de la integridad.

También Albert Einstein articuló de forma clara la importancia de ver con los ojos de la integridad. Al final del programa de reducción del estrés, entregamos a nuestros pacientes un librito que termina con la cita de una carta de Einstein que apareció en *The New York Times* el 29 de marzo de 1972 y que reproducimos más adelante. Lo que en ella se afirma cobra especial sentido porque, por una parte, capta muy bien el espíritu de la práctica de la meditación y, por otra, fue escrito por el científico que, más que ningún otro, revolucionó los conceptos de la realidad física y demostró la unidad de espacio y tiempo y de materia y energía.

Cuando Einstein vivía en Princeton y trabajaba en el Institute of Advanced Study, solía recibir cartas procedentes de todo el mundo solicitando su opinión sobre asuntos personales de quienes las escribían. Él contaba con una fama única como sabio entre los profanos de todo el mundo a causa de sus logros científicos, que poquísimos entendían, pero que la mayoría de la gente consideraba revolucionarios. Contaba, además, con una profunda reputación de compasivo a causa de su rostro benévolos y su franco compromiso con las causas humanitarias. Mucha gente decía de él que era «el hombre más inteligente del mundo», aunque él no podía comprender el gran alboroto que su persona generaba. El siguiente pasaje procede de una carta que escribió en respuesta a un rabino que le había escrito para explicarle que había intentado en vano consolar a su hija de diecinueve años por la muerte de su hermana, «una hermosa e inocua niña de dieciséis años». Quedaba claro que la carta a Einstein no era sino un grito de ayuda por una de las más penosas experiencias humanas, la muerte de un niño. Einstein contestó:

Un ser humano forma parte de un todo al que denominamos “universo”, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y sensaciones como a algo separado del resto, como una ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión constituye para nosotros una prisión que nos limita a nuestros deseos personales y al afecto hacia unas cuantas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea ha de ser la de liberarnos de esa prisión, ampliando nuestro círculo de compasión, has-

ta abarcar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza. Nadie logra esto del todo, pero el luchar por intentarlo forma ya parte de esa liberación y constituye una base para la seguridad interior.

En su respuesta, Einstein sugiere que es muy fácil caer prisioneros de nuestros propios pensamientos y sensaciones y ser cegados por ellos por estar éstos interesados solamente en los pormenores de nuestras vidas y nuestros deseos como seres disgregados. No minimiza los sufrimientos que experimentamos con las pérdidas de seres queridos, pero afirma que nuestra preocupación por nuestras propias vidas disgregadas ignora otro nivel más fundamental de realidad. Según este punto de vista, todos entramos en este mundo y partimos de él como uniones pasajeras de energía estructurada. Einstein nos recuerda que debemos ver la integridad como algo más fundamental que la desvinculación, y que la experiencia de nosotros mismos como seres separados y duraderos no es más que una ilusión y, en última instancia, una cárcel.

Naturalmente, *somos* seres separados en el sentido de que nuestras vidas se encuentran localizadas en el tiempo (una vida) y en el espacio (un cuerpo). Es cierto que tenemos ideas y sensaciones particulares y relaciones únicas, maravillosas y preñadas de amor y que sufrimos sobremanera y de forma comprensible cuando esos lazos y conexiones se rompen, en especial cuando la muerte alcanza a los más jóvenes. Sin embargo, ¿no es también verdad que todos estamos aquí y que desaparecemos de aquí en un instante, como pequeños remolinos en una corriente, como olas que se alzan brevemente en el océano de la integridad? En cuanto olas y remolinos, nuestras vidas poseen cierto grado de unicidad, aunque también constituyan el material del que está hecha una totalidad mayor que se expresa a sí misma de formas que, en último caso, superan nuestra comprensión.

Einstein nos recuerda que, cuando dejamos de lado la perspectiva de integridad y de vinculación, sólo vemos una de las partes de estar vivo. Se trata de una visión que hincha el sentido de *mi* vida, *mis* problemas, *mi* pérdida y *mi* dolor hasta que adquiere una dimensión de suprema importancia y me impide ver la otra dimensión, tan real, de mi propio ser que no es tan separada ni única. Cuando nos identificamos con un “yo” permanente y sólido, nos encontramos ante una ilusión de la conciencia, ante una especie de autoencarcelamiento, según Einstein. En algún otro lugar, este sabio escribió también que: «el verdadero valor del ser humano viene determinado principalmente por la medida y el sentido en que ha logrado la liberación del yo».

El remedio que Einstein nos da para este dilema de la ilusión y la tiranía de lo que podríamos llamar “pequeño yo” que, en gran medida, utilizó como ejemplo en su propia vida, es romper esta “ilusión óptica” de la conciencia cultivando de forma intencionada la compasión por todo tipo de vida y una apreciación de nosotros mismos y de “todas las criaturas vivientes” como parte del mundo de la naturaleza en toda su hermosura. Al sugerir esto como forma de libertad y de seguridad interior, Einstein no sólo hablaba romántica o filosóficamente. Comprendía que requería cierto tipo de *trabajo* la consecución de la liberación de la prisión de nuestros propios hábitos de pensar. También sabía que este mundo es intrínsecamente sanador.

Volviendo al ejercicio de nueve puntos, al hacerlo hemos podido ver que la forma en que percibimos un problema, y por extensión el mundo y a nosotros mismos, puede tener una gran influencia sobre lo que seamos capaces de hacer. Ver con los ojos de la integridad significa reconocer que nada ocurre de forma aislada, que los problemas necesitan ser contemplados en el contexto de sistemas completos. Al verlos así, podemos percibir la red intrínseca de interconexiones que subyacen en nuestra experiencia y se fusionan con ésta. Verlos así es sanación. Nos ayuda a admitir las maneras en que somos extraordinarios y milagrosos sin perder de vista aquellas otras en que, al mismo tiempo, no constituimos nada especial; tan sólo parte de un todo mayor que se despliega, olas en el mar que se elevan y desmoronan en breves instantes a los que llamamos duración de la vida.



## 13. SOBRE LA SANACIÓN

Cuando empleamos la palabra *sanación* para describir las experiencias de la gente en la clínica antiestrés, lo que queremos decir es que esas personas están atravesando una profunda transformación de su visión, transformación provocada por el encuentro con su propia integridad catalizado por la práctica de la meditación. Cuando, en la quietud de cualquier momento, vislumbramos nuestra propia integridad; cuando durante la exploración corporal o la meditación sentada o mientras practicamos el *yoga* nos experimentamos de forma directa a nosotros mismos como un todo y, también, como una parte de un todo mayor, comienza a producirse una nueva y profunda adaptación a nuestros problemas y a nuestros sufrimientos. Nos empezamos a ver a nosotros mismos y a nuestros problemas de forma diferente, desde una perspectiva de integridad, y ello crea un contexto totalmente distinto en el que podemos ver nuestros problemas, por importantes que éstos sean, y trabajar con ellos. Se trata de un cambio de perspectiva que nos lleva de la fragmentación y el aislamiento a la integridad y la vinculación, y que hace que dejemos de sentirnos incontrolados e impotentes (desamparados y pesimistas) y nos abramos a la experiencia de lo posible, de la aceptación y de la paz y el control interiores. La sanación siempre lleva consigo una transformación emocional y de actitud. A veces, aunque no siempre, va acompañada también de una disminución de síntomas físicos y de una mejoría del estado de salud general de las personas.

Esta transformación ocurre de muy diferentes maneras cuando las personas se sumergen en la práctica de la meditación y de la atención plena. En la clínica antiestrés ha habido veces en que la gente ha tenido durante la meditación experiencias tan repentinamente como dramáticas que le han conducido a nuevas formas de ver. Con más frecuencia, la gente habla de momentos de sentirse profundamente relajada o confiada. No obstante, muchas veces las personas ni siquiera se dan cuenta de la importancia de este tipo de experiencias en el momento en que suceden, aunque a

menudo no puedan recordar haber tenido experiencias similares con anterioridad. Estas transformaciones pueden ser de gran sutileza, aunque tan profundas o más que las de mayor dramatismo. Dramáticos o sutiles, estos cambios en relación con la forma de ver las cosas son señales de que vemos con los ojos de la integridad, y gracias a ellos adquirimos una mayor capacidad de que actuamos en el mundo con más equilibrio y seguridad interior, en especial cuando nos topamos con el estrés o el dolor.

Durante la primera semana del programa, Phil, un camionero canadiense de cuarenta y siete años que se había lesionado la espalda hacía tres años en un accidente al levantar un peso y que fue enviado a la clínica antiestrés por los médicos de una clínica antidolor a la que acudía, se dio cuenta de que hacía ciertos progresos mientras practicaba la exploración corporal. Empezó escuchando la cinta acostado sobre su espalda. Tenía muchísimos dolores y se dijo a sí mismo: «¡Dios mío! No sé si voy a poder hacer esto». Sin embargo, dado que se había comprometido a “hacerlo bien” a pesar del dolor, siguió con la cinta. Unos veinte minutos después, comenzó a sentir su respiración “por todo el cuerpo”, y tomó conciencia de haber conseguido concentrar su atención en esa extraordinaria sensación de que todo su cuerpo respiraba. Entonces cayó en la cuenta de otra cosa. No sentía dolor alguno. Phil pudo llegar a sentir la misma sensación todos los días de aquella semana con la exploración corporal. Cuando llegó a la segunda clase parecía estar en trance.

Sus experiencias durante la segunda semana fueron totalmente opuestas. Nada de lo que hacía funcionaba. Practicó a diario la exploración corporal con la cinta, pero sus dolores seguían siendo tan intensos como siempre. Nada de lo que hacía le devolvía las sensaciones de la primera semana. Le dije que tal vez estuviese tratando con demasiada intensidad de volver a experimentar las sensaciones de la semana anterior. Tal vez estuviese ahora luchando contra su dolor e intentando librarse de él para volver a sentir aquellas sensaciones tan agradables. Se fue a su casa decidido a estudiar lo que le había dicho. Su mente llegó a la determinación de que intentaría dejar que ocurriera lo que ocurriese durante la exploración corporal sin intentar conseguir nada. Con esto, las cosas comenzaron a irle mejor. En cuanto dejó de luchar contra sus dolores, fue capaz de concentrarse y de estar en calma durante la exploración, y notó que el dolor disminuía a medida que su concentración era más profunda. Nos dijo que el dolor era la mitad de intenso y que llegaba a ser aún más sutil hacia el final de los cuarenta y cinco minutos.

Joyce llegó a la clínica antiestrés en 1980 enviada por su oncólogo al poco tiempo de habersele diagnosticado un tumor cancerígeno en una pierna y de haber sido tratada. En aquella época tenía cincuenta años. Su marido había muerto de cáncer de esófago dos años antes —«una muerte terrible y dolorosísima»—, y el mismo día en que murió, también falleció de forma inesperada la madre de Joyce. Sus propios problemas de salud se habían iniciado mientras cuidaba a su esposo. Con cada vez mayor frecuencia, sentía en su pierna derecha dolores que iban de arriba abajo. Consultó con varios médicos, que le dijeron que no se trataba de nada grave y que podrían ser varices, o, simplemente, que se estaba haciendo mayor. Un buen día, dos años después de las muertes de su marido y de su madre, mientras escogía un árbol de Navidad con su hijo, se rompió el fémur. Al ser operada, se descubrió que un plasmacitoma había erosionado todo el hueso hasta el punto de que éste se había deshecho. Le extrajeron el tumor y rehicieron el fémur con un implante óseo. Durante la operación, Joyce sangró tanto que el cirujano dijo a sus hijos que no creía que saliera de aquélla. Pero sobrevivió. Fue sometida a radioterapia durante seis semanas y, al poco tiempo, nos fue enviada a la clínica.

Cuando, después de su primera clase, Joyce se llevó la cinta a casa, se dijo a sí misma que iba a hacer todo lo que se le dijese durante el curso y que, de verdad, iba a ponerse a escuchar aquella grabación. La primera vez que hizo la exploración corporal tuvo lo que ella describió «como una poderosa experiencia de algo “diferente”». La sensación le sobrevino hacia el final de la cinta, durante un largo rato de silencio. Recuerda que se dijo a sí misma: «¡Oh! En esto consiste Dios». Al describir la sensación, dijo que: «era como una nada y, al mismo tiempo, como un todo. No era de las personas o cosas que yo hubiera podido relacionar alguna vez con Dios».

Joyce recuerda todavía esas sensaciones diez años después y dice que fueron lo que la hicieron seguir adelante a lo largo de épocas sumamente difíciles, entre las que hubo varias operaciones para rehacer su implante, un cambio de cadera y diferentes problemas de índole familiar. Está convencida de que la meditación ha sido la responsable de que su plasmacitoma haya ido disminuyendo en estos diez años y no se haya convertido en un mieloma múltiple, lo que suele ocurrir en casi todos los casos al cabo de cinco años. Su oncólogo dice que nunca ha visto otro caso en que un plasmacitoma no haya evolucionado a mieloma múltiple en tanto tiempo. No está seguro de que haya sido la meditación la responsable de la remisión de su enfermedad, pero admite que no tiene ni la más remota idea de qué otra cosa ha podido ser. Sea cual sea la razón, el médico se alegra de que Joyce

se encuentre tan bien y espera que las cosas sigan por el mismo camino, por lo que la apoya para que haga todo lo que crea necesario a fin de mantener cuerpo y mente en armonía.

Tanto Phil como Joyce tuvieron desde el primer momento poderosas experiencias con la exploración corporal. Otros tienen que dejar pasar semanas antes de sentir un pequeño relajamiento o de experimentar un cambio de perspectiva. Sin embargo, nos solemos encontrar con que, por lo general, la mayoría de las personas nota que algo positivo sucede en su interior como consecuencia de practicar la exploración corporal con regularidad durante el transcurso de las primeras dos semanas, aunque ese algo no sea demasiado impresionante. A veces, esos pequeños cambios no se manifiestan plenamente hasta que la persona da un nuevo enfoque a su vida y comienza a practicar *yoga*. Utilizar de forma más activa el cuerpo puede desencadenar un cambio de perspectiva que se consolidará lentamente durante semanas de trabajar con la exploración corporal, sin que la persona se dé cuenta de ello.

Cada persona vive el proceso de sanación de forma diferente. La sanación constituye siempre una experiencia única y profundamente personal. Cada uno de nosotros, enfermos o sanos, hemos de enfrentarnos a nuestras propias circunstancias vitales y arreglárnoslas con ellas. La práctica de la meditación, tomada en su espíritu de autoexploración y autoinvestigación, puede transformar nuestra capacidad de enfrentarnos, abrazar y trabajar la catástrofe total. Sin embargo, el hecho de convertir esta transformación en realidad en nuestra vida requiere que asumamos la responsabilidad de adaptar la práctica básica para que se convierta en *nuestra*, a fin de que la “poseamos”, a fin de que encaje en *nuestra* vida y *nuestras* necesidades. Las elecciones por las que optemos dependerán de nuestras circunstancias vitales particulares y de nuestro temperamento.

Aquí es donde intervienen nuestra imaginación y nuestra creatividad. Como ya hemos visto, la meditación es, más que ninguna otra cosa, una manera de ser. No un conjunto de técnicas de sanación. La sanación procede de la propia práctica cuando la engranamos como *una manera de ser*. La meditación tiene muchas menos probabilidades de sanarnos si hacemos uso de ella como una forma de llegar a alguna parte, aunque ésta sea la integridad. Desde esta perspectiva, ya estamos íntegros, así que ¿de qué nos sirve intentar ser lo que ya somos? Lo que se requiere, por encima de todo, es que nos *dejemos ir* en el ámbito de ser. Eso es en lo que, básicamente, consiste la sanación.

Siempre nos quedamos asombrados en la clínica antiestrés por las formas en que nuestros pacientes llegan a adaptar la meditación a sus propias vidas y por los efectos que esa práctica llega a tener en ellos. Son efectos totalmente inesperados. Muchos vienen a la clínica para aprender a relajarse, aunque con mucha frecuencia se van mucho más transformados de lo que esperaban en un principio. Hector, por ejemplo, era un luchador portorriqueño que llegó con frecuentes explosiones de ira y dolores en el pecho y que se fue tras haber logrado el control de ambos y descubierto que podía ser una persona realmente afectuosa. Bill era un carnicero que vino hace años enviado por su psiquiatra cuando se quedó solo con sus seis hijos tras el suicidio de su esposa. Bill se hizo vegetariano y, no hace mucho, me dijo: «Jon, la meditación me ha transformado de tal manera que ni siquiera puedo mentir ya». En la actualidad está organizando su propio grupo de meditación. Edith aprendió a meditar en el programa de rehabilitación que siguió para ampliar su capacidad pulmonar; siguió practicando en solitario y, muy orgullosa, me contó en una reunión celebrada varios años después cómo había usado con éxito la meditación durante una operación de cataratas para controlar el dolor cuando los cirujanos le dijeron en el último momento que no podían anestesiarla a causa de su enfermedad pulmonar y empezaron a clavarle agujas en el ojo. Henry llegó con ansiedad, una enfermedad coronaria y presión arterial alta; además, en la cuarta semana del programa, empezó a vomitar sangre a causa de unas úlceras. Transportado a la UCI y pensando que era muy probable que muriese, Henry se tranquilizó a sí mismo utilizando su respiración mientras yacía en la cama lleno de tubos que le salían de brazos y nariz. Nat era un hombre de negocios de mediana edad que padecía una grave depresión debido a que sufría una grave hipertensión arterial, a pesar de tomar medicación (le habían echado de su puesto de trabajo dos semanas antes), y a que había dado positivo en una prueba de VIH después de que su esposa contrajese el sida (al parecer, a causa de una transfusión de sangre durante una operación de apendicitis) y hubiese fallecido. Se encontraba en tan mal estado que la enfermera del servicio de urgencias le bajó en persona al despacho de la clínica antiestrés para asegurarse de que se inscribía. Ocho semanas después, la tensión arterial de Nat se había estabilizado, y él había logrado controlar su mal humor, se relacionaba mucho mejor con su único hijo y contemplaba su vida con más optimismo a pesar de ser seropositivo. Edward es un joven con sida. No se ha perdido un solo día de práctica de meditación en seis meses y ha dejado de sentirse angustiado. Descubrió que podía usar la respiración para controlar su miedo al dolor mientras le hacían una prueba de médula ósea. Ninguno de

los resultados mencionados era previsible, pero todos eran consecuencias directas de la práctica de la meditación.

Por supuesto, para hacer de la meditación algo nuestro, como veremos más adelante, se precisa prestar atención a los detalles de nuestras vidas que puedan influir de forma directa o indirecta en nuestra salud, como: regímenes; ejercicios; hábitos negativos (por ejemplo, fumar, beber alcohol en exceso y tomar drogas); actitudes negativas, especialmente la hostilidad y el cinismo, y el estrés y las dificultades a las que nos enfrentamos diariamente. El cultivo de la atención plena en esos campos profundiza el proceso de transformación personal que brota de residir de forma regular en el ámbito de ser.

*Sanación*, en el sentido en que aquí empleamos la palabra, no quiere decir “curación”, aunque ambas palabras se puedan intercambiar con frecuencia. Como veremos en el próximo capítulo, existen escasas *curaciones* completas, aunque sí se hayan dado algunas, de enfermedades crónicas o de trastornos relacionados con el estrés. Mientras, por un lado, puede que no nos sea posible *curarnos* ni encontrar a alguien que nos cure, sí que nos es factible *sanarnos*. La sanación implica la posibilidad que tenemos de relacionarnos de manera diferente con enfermedades, discapacidades e incluso con la muerte al aprender a contemplarlas con los ojos de la integridad. Como hemos visto ya, ello proviene de practicar habilidades básicas como abandonarnos en estados de profunda relajación psicológica y ver y traspasar nuestros temores y nuestras fronteras corporales y mentales. En momentos de quietud llegamos a darnos cuenta de que estamos íntegros, enteros en nuestro ser, aunque nuestro cuerpo padezca cáncer, tenga el corazón enfermo, sea víctima del sida o sufra de dolores; aunque no sepamos cuánto tiempo más vamos a vivir ni lo que será de nosotros.

Las experiencias de integridad son tan accesibles a personas con enfermedades crónicas o con trastornos relacionados con el estrés como a cualesquiera otras. Los momentos de experimentar la integridad, los momentos en que nos ponemos en contacto con el ámbito de nuestro propio ser, entrañan con frecuencia una sensación palpable de ser más grandes que nuestra enfermedad, o que nuestros problemas, y de situarnos en mejores condiciones para aceptarlos. Por todo ello, el hecho de pensar que somos un “fracaso” si “todayía” sufrimos dolores, cáncer, sida o estamos enfermos del corazón tras haber meditado durante cierto tiempo implica no haber entendido nada sobre la práctica de la atención plena. *No meditamos para deshacernos de nada*. Gocemos en ese momento de plena salud, o suframos una enfermedad terminal, ninguno de nosotros sabe a ciencia cier-

ta cuánto tiempo vamos a vivir. La vida se despliega por momentos. El poder sanatorio de la atención plena se basa en que cada uno vivamos tan plenamente como podamos.

Una mujer que padecía cáncer de mama tuvo un día, mientras meditaba, la visión penetrante (*insight*) de que *ella* no era su cáncer. Vio en un instante con toda claridad que era una persona completa o íntegra, y que el cáncer era un proceso que se producía en el interior de su cuerpo. Hasta aquel momento, su vida se había venido consumiendo identificándose con la enfermedad y con el hecho de ser una “enferma de cáncer”. El darse cuenta de que ella no era su enfermedad la hizo sentirse más libre. Fue capaz de pensar con mayor claridad sobre su vida y decidió que podía utilizar su cáncer como oportunidad para crecer y para vivir con más plenitud durante el tiempo que le quedase de vida. Al comprometerse a vivir cada momento lo más plenamente posible y al utilizar su cáncer para ayudarse en vez de para echarse a sí misma la culpa de tenerlo, preparaba el escenario para su sanación, para la disolución de las fronteras, sólo por adaptarse a las cosas como éstas son. Entendió que, aunque este modo de enfocar las cosas pudiese tener alguna influencia en el propio cáncer, no existía garantía alguna de que el tumor se fuese a reducir, o de que ella llegase a vivir más tiempo. Su compromiso de vivir con una conciencia mayor no fue elegido por estas razones, sino porque deseaba vivir su vida con tanta plenitud como pudiese y con independencia de todo lo demás. Al mismo tiempo, deseaba permanecer abierta a la posibilidad de que el curso de la enfermedad pudiese ser influido de forma positiva por su estado total de integración mente-cuerpo.

Cada vez se van acumulando más pruebas de que esto es posible. En los últimos diez años ha surgido un nuevo campo, conocido por *psiconeuroinmunología* o PNI, bellamente descrito para los legos en la materia en la obra *El médico interior: la nueva medicina de la mente y el cuerpo*, escrita por el doctor Steven Locke, de la Escuela de Medicina de Harvard, y por Douglas Colligan. Para no complicarlo mucho, los estudios realizados en este nuevo campo muestran que los numerosos y delicados mecanismos celulares y moleculares de defensa contra infecciones y enfermedades, conocidos bajo el nombre colectivo de sistema inmunológico, no funcionan en el vacío para mantenernos sanos. Como sugiere el propio término *psiconeuroinmunología*, ahora se sabe que el sistema inmunológico está regulado, al menos parcialmente, por el sistema nervioso, que integra todos los sistemas de órganos del cuerpo para que podamos funcionar de manera

armónica como organismo unificado. Y, por supuesto, el sistema nervioso hace posible la vida de la mente. Por tanto, parece ser que existen conexiones de suma importancia, aunque aún escasamente comprendidas, entre el cerebro y el sistema inmunológico, lo que significa que la ciencia cuenta ahora con, al menos, una pauta de trabajo plausible para explicar la forma en que nuestros pensamientos, emociones y experiencias vitales pueden, en determinadas circunstancias, influir en nuestra susceptibilidad o resistencia a las enfermedades.

Numerosos estudios recientes han demostrado que las experiencias de vida estresante pueden influir en la actividad del sistema inmunológico. Los doctores Janice Kielcot-Glaser y Ron Glaser, del Colegio de Medicina de la Universidad de Ohio, y sus colegas mostraron que la actividad de las células *natural killer* (NK) de los estudiantes de medicina había descendido y vuelto a aumentar en función de la cantidad de presión a que se veían sometidos. Durante la época de exámenes, la actividad de las células NK y de otras funciones inmunológicas decaía si se comparaba con los niveles de períodos en que no tenían que examinarse. Estos investigadores y otros muchos han demostrado también que la soledad, la separación y el divorcio se encuentran asimismo relacionados con una disminución de las funciones inmunológicas y que la práctica de técnicas de relajación puede tener efectos beneficiosos. Se cree que algunas de las funciones inmunológicas medidas en estudios de este tipo (como la actividad de las células NK) representan un importante papel en los mecanismos defensivos del cuerpo contra el cáncer e infecciones virales.

Una extraordinaria serie de experimentos llevados a cabo por los doctores Robert Ader y Nicholas Cohen en la Escuela de Medicina de la Universidad de Rochester, que comenzaron a mediados de la década de los setenta, contribuyeron sobremanera al enorme aumento del interés y de las investigaciones sobre la PNI. Descubrieron una impresionante relación entre el cerebro y el sistema inmunológico y demostraron que la inmunosupresión (descenso de la respuesta inmunológica) en las ratas podía, de hecho, estar *condicionada* por un tratamiento durante el apareamiento de los roedores con una droga con la propiedad de disminuir las funciones del sistema inmunológico (denominado inmunosupresivo) y añadir un producto químico de sabor dulce (sacarina) en el agua que bebían los animales. Tras ser sometidos a esta combinación de una inyección de inmunosupresivo y de sacarina en el agua, cuando, posteriormente, se volvía a administrar sacarina sola en el agua que bebían, los animales volvían a mostrar inmunosupresión, aunque, esta vez, *sin la droga inmunosupresiva*. Al parecer, los cuerpos habían de alguna forma *aprendido* a suprimir su funciona-

miento inmunológico como respuesta al sabor de la sacarina cuando les había sido administrada con la droga inmunosupresiva. Los animales controlados no mostraron esta respuesta condicionada, lo que sugería que, en los animales condicionados, el funcionamiento inmunológico se veía afectado por un cierto tipo de aprendizaje psicológico que sólo podía llegarles a través de su sistema nervioso.

Hasta el momento, se han llevado a cabo cantidad de experimentos que sugieren que las experiencias de estrés incontrolable en animales producen deficiencias en la función inmunológica y disminuyen la resistencia natural a cánceres y formación de tumores. Estudios recientes llevados a cabo con seres humanos muestran también intrigantes conexiones entre el estrés, las sensaciones de desamparo, deficiencia en el sistema inmunológico y enfermedades como el cáncer. En el fondo, una importante cuestión para la investigación futura es la de hasta qué punto la mente puede influir en la *sanación* de determinadas enfermedades, no por cambiar simplemente de forma indirecta el estilo de vida –por muy importantes que sean esos cambios–, sino también por influir directamente en el funcionamiento del sistema inmunológico. Sin embargo, según el doctor Ader, en la actualidad no existe prueba consistente alguna de que los cambios observados en el funcionamiento inmunológico en cualquiera de los estudios sobre personas realizados hasta la fecha estén relacionados con un aumento o disminución del proceso de una determinada enfermedad. Por ello, hay que tener sumo cuidado en no saltar a conclusiones sobre el significado último de los cambios que se están midiendo ahora. Será interesante ver lo que descubren las investigaciones futuras en este campo que crece con tanta rapidez.

En la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts estamos llevando a cabo un experimento sobre si puede demostrarse que la mente tiene un efecto directo en la sanación de una enfermedad. En colaboración con el doctor Jeffrey Bernhard, y sus colegas de la división de dermatología, hemos sometido a estudio a personas que sufren psoriasis. Los pacientes de esta enfermedad padecen un crecimiento excesivo de las células de la piel, lo que les produce zonas escamosas. La extensión de la enfermedad puede variar, y se cree que se debe al estrés emocional además de a otros factores.

La terapia estándar para la psoriasis consiste en un tratamiento de luz ultravioleta y recibe el nombre de *fototerapia*. Se emplea la luz ultravioleta porque ralentiza el crecimiento de las células en las zonas escamosas de la piel. El tratamiento requiere que el paciente permanezca de pie y desnudo, en sesiones de cada vez más duración, en una especie de caja redonda de luces parecida a una cabina telefónica, cuyas paredes están llenas de

arriba abajo de bombillas de luz ultravioleta. Los tratamientos se llevan a cabo tres veces por semana, por regla general, pero suelen necesitarse varias semanas para que la piel quede totalmente limpia.

En nuestro estudio de este proceso de sanación, veintitrés personas a las que se les había recetado tratamientos de luz ultravioleta en la clínica de fototerapia fueron divididas al azar en dos grupos. En uno de ellos, sus miembros practicaban la meditación de la atención plena concentrándose en su respiración y sensaciones corporales mientras estaban en la cabina. Los componentes del otro grupo recibían el tratamiento normal sin realizar ninguna práctica mental en especial. Al hacerse las sesiones cada vez más largas, los meditadores también se dieron cuenta de que la luz ultravioleta iba haciendo cada vez más lento el crecimiento de sus células dérmicas al “atascar” el mecanismo del que dependen para su división.

Con lo que nos encontramos fue con que, al cabo de doce semanas de tratamiento, las zonas escamosas de piel de los meditadores se había librado de las escamas con mucha más rapidez que las de quienes no meditaban, a pesar de que ambos grupos recibían el mismo tratamiento estándar de fototerapia. De las trece personas pertenecientes al grupo que meditaba, diez tenían, al cabo de cuarenta sesiones, la piel completamente limpia, mientras que sólo dos de los diez que recibieron fototerapia sola tenían la piel limpia en el mismo período de tiempo. Siendo este experimento puramente preliminar, sugiere que algo que los meditadores hacían afectaba su velocidad de sanación más allá de los efectos de la propia luz ultravioleta. El experimento necesita repetirse, al igual que necesitan hacerse otros nuevos, antes de que podamos afirmar con certeza que se trata de un ejemplo de los efectos directos de la mente sobre la sanación. De momento, sólo constituye un hallazgo intrigante y prometedor.

La psiconeuroinmunología ha recibido una amplísima cobertura en la prensa popular; y al enterarse de los diversos resultados experimentales de los estudios de investigación, muchas personas con cáncer o sida quieren aprender a meditar para controlar su estrés, con la esperanza de ser capaces de estimular su sistema inmunológico para combatir con más eficacia sus enfermedades. Sin embargo, aunque es totalmente posible que la meditación y las visualizaciones puedan influir de manera significativa en la función inmunológica, hasta ahora la conjectura está lejos de haber sido probada.

Desde nuestro punto de vista, cualquier persona que acuda a la clínica antiestrés con la expectativa de que su sistema inmunológico pueda verse reforzado por la meditación podría, en realidad, crear impedimentos a su

curación. Una inversión demasiado fuerte en hacer que nuestro sistema inmunológico responda como queramos nosotros puede constituir más un problema que una ayuda, por ser la calidad y el espíritu de la práctica de la meditación fácilmente socavados por *cualquier* orientación de objetivos. Si la esencia de la meditación es el no-hacer, practicarla con la intención de conseguir lo que queremos puede llegar a distorsionar y a socavar las mismas cualidades de dejar pasar y de aceptación que nos permiten experimentar la integridad que, desde nuestro punto de vista, constituye la base de la sanación. Y lo dicho seguiría siendo verdad aunque, en última instancia, se llegase a demostrar que la meditación puede conducir a importantes cambios en la función inmunológica que tuvieran como resultado un incremento de las habilidades de sanación de nuestro cuerpo cuando se ve afectado por alguna enfermedad.

Lo cual no quiere decir que no podamos usar la meditación para fines específicos. Existen incontables maneras de incorporar visualizaciones y metas a la práctica de la meditación, como vimos en el capítulo 9 cuando explicamos la meditación de la montaña, como hemos visto en el experimento de la psoriasis que acabamos de mencionar, y en la meditación sobre la bondad de la que trataremos en breve. En todas las tradiciones meditativas del mundo se utilizan visualizaciones e imágenes para invocar determinados estados mentales. Existen meditaciones sobre el amor, Dios, la bondad, la paz, el perdón, el desinterés, la temporalidad y el sufrimiento. También las hay sobre la energía, las condiciones corporales, las emociones especiales, la compasión, la sabiduría, la generosidad, la muerte y, por supuesto, sanación. Las imágenes y la canalización específica de las propias energías y atención forman parte integral de estas prácticas.

Es, sin embargo, importante hacer hincapié en que todas son *prácticas* engranadas en una disciplina y compromiso sistemáticos y que se encuentran siempre en el interior de un contexto más amplio de meditación *como modo de ser*. Cuando las tomamos como técnicas aisladas que invocamos sólo cuando nos sentimos mal o deseamos algo, ignoramos invariablemente o nos olvidamos de ese contexto más amplio. En realidad, podemos hasta no llegar a darnos cuenta de que existe. En cualquiera de los casos, la gran sabiduría y poder inherentes a la perspectiva de no-hacer pueden perderse con gran facilidad o ser ignorados y, con ellos, la fuerza más profunda de una visualización determinada. Hay poco de sabiduría en este enfoque y, en potencia, mucho de frustración, desilusión y pérdida de energía.

Para ser eficaces en la sanación, creemos que la utilización de visualizaciones e imágenes necesita estar embutida en un contexto más amplio; un contexto que comprenda el no-hacer y no-luchar y que los siga, porque,

si no es así, los ejercicios de visualización pueden degenerar con toda facilidad y convertirse en ilusiones, y la sabiduría y poder intrínseco de sanación de la simple práctica de la atención plena pueden ser desaprovechados o trivializados en esta búsqueda por algo más elaborado y orientado hacia algún fin. Ni siquiera es sensato meditar con el fin primordial de hacer descender la tensión arterial, que diversos estudios clínicos han probado que puede hacer la meditación, ya que entonces ésta se convierte en algo mecánico y demasiado orientado hacia el éxito o el fracaso. Creemos que es mucho más eficaz practicar la meditación con regularidad y dejar que nuestra tensión arterial se ocupe de sí misma.

Cuando practicamos la meditación como medio de ser y no como medio para un determinado fin, a veces pueden ser de suma utilidad las visualizaciones para trabajar con áreas determinadas de interés dentro de ese contexto más amplio. Todavía no se ha investigado lo suficiente para determinar la relativa importancia de las visualizaciones en el proceso de sanación comparadas con la simple práctica de la conciencia del momento. El experimento de la psoriasis puede llevarnos a estudios de este tipo.

Nuestra experiencia en la clínica nos permite afirmar que si cultivamos activamente el no-hacer en la práctica de la meditación, en vez de preocuparnos por nuestra tensión arterial, nuestras emociones o nuestro sistema inmunológico, es muy probable que veamos disminuidos los síntomas de nuestra enfermedad y cambiemos nuestra manera de ver las cosas.

Solemos decir a nuestros pacientes de la clínica antiestrés –ya sufran de hipertensión, cáncer o sida– que está bien que vengan con la esperanza de llegar a controlar su tensión arterial, o de mejorar sus funciones inmunológicas, como también está bien que vengan a aprender a relajarse y a estar más tranquilos. Sin embargo, una vez deciden adoptar el programa, necesitan olvidarse de momento de sus objetivos y ponerse a practicar por el mero hecho de hacerlo. Entonces, si su hipertensión baja, o si sus células MK y sus células T aumentan en número y actividad, o si sus dolores disminuyen, mejor que mejor. Queremos que nuestros pacientes experimenten de lo que son capaces sus cuerpos y sus mentes sin sentirse obligados a llevar a cabo una tarea fisiológica concreta en un determinado momento. La aportación de tranquilidad a la mente y al cuerpo requiere que estemos dispuestos a olvidarnos de querer que ocurra algo y aceptemos las cosas como son, y a nosotros mismos, también como somos, con el corazón abierto y receptivo. Esta paz y aceptación interiores se encuentran en el fondo de la salud y de la sabiduría.

De forma ideal, los hospitales tendrían que ser lugares en los que se debería apreciar y mimar la propia capacidad interior para sanar de una persona como complemento a la gestión médica de sus problemas. Son muchos los médicos y enfermeros que respetan este ámbito y que intentan trabajar con él lo mejor que pueden, si tenemos en cuenta las condiciones —muy inferiores a las ideales— en que, con frecuencia, deben realizar sus tareas y en las que se encuentran los propios pacientes.

A fin de proporcionar a un paciente determinado un recurso para participar de forma más directa en su propia sanación durante su estancia en el hospital y para facilitar también a médicos y enfermeros una herramienta útil que puedan ofrecer a sus pacientes, la clínica antiestrés ha creado un programa de televisión "de gran alcance" con el fin enseñar a meditar a nuestros pacientes hospitalizados. El objetivo es que los pacientes hospitalizados puedan hacer un trabajo parecido al que realizan las personas que acuden a la clínica antiestrés como pacientes externos.

Por lo general, la televisión suele sacarnos de nosotros mismos y del momento en que nos encontramos de formas de las que se tratará convenientemente en el capítulo 32. Nosotros intentamos utilizar la televisión de una manera diferente, de una manera interactiva.

Muchos pacientes tienen el televisor encendido la mayor parte del tiempo que están en el hospital. Cuando visito a la gente que hay en las salas, por lo general en la tele hay un partido de fútbol, una serie, las noticias o una película. Con frecuencia, la persona ni lo mira. A pesar de ello, el televisor está encendido. Es muy difícil que esto pueda conducir a la relajación y a la sanación. Sería mucho mejor el silencio, en especial si la gente supiese qué hacer con él y *cómo* estar en él, *cómo* concentrar sus energías para estar en el momento y para detenerse en su calma y quietud.

Si estamos hospitalizados en una habitación con otra persona, tenemos que aguantarnos con lo que nuestro compañero de cuarto haya puesto en su pantalla, aunque la nuestra esté apagada. Para las personas que tienen dolores, o que se están muriendo, o que sufren un ataque de algo, puede ser sumamente desmoralizador y degradante aguantar series o partidos como telones de fondo a sus problemas en la vida real. No se puede decir que sea un ambiente digno para morirse o sufrir en él, ni que facilite las cosas para recuperarse.

La idea de nuestro programa de televisión es la de llegar desde el televisor a los pacientes que están en la cama y decirles: «¡Eh, oiga! Mientras esté usted aquí, en el hospital, y tenga tiempo libre, tal vez le interese utilizar parte de ese tiempo en aprender a entrar y detenerse en estados profundos de relajación. Al menos, tendrá usted la impresión de poder controlar y

disminuir algo del estrés, el dolor y la ansiedad que está sufriendo y, lo que es más, puede que mejore su propio proceso de sanación».

*The World of Relaxation* es un programa de televisión no demasiado normal. Desde el punto de vista más visual, consiste nada más que en mi cara llenando la pantalla durante una hora, así que no se trata exactamente de un programa de entretenimiento. Tras una breve presentación, pido a los telespectadores que cierren los ojos, y, a renglón seguido, yo cierro los míos, de modo que, durante la mayor parte de la hora, sólo se ve mi cara con los ojos cerrados. Medito y guío al telespectador en una meditación orientada a una amplia gama de sanaciones que incluye la atención plena en la respiración, una exploración corporal con modificaciones y la dirección de la respiración a aquellas zonas del cuerpo del paciente que requieran mayor atención. Mis indicaciones tienen de fondo una suave música de arpa compuesta y tocada por Georgia Kelly, instrumentista y compositora comprometida en el uso de la música y el sonido para la sanación.

Podríamos preguntarnos: «¿Y por qué precisamente un programa de televisión si los pacientes tienen durante todo el tiempo los ojos cerrados?». La respuesta es: «Porque está ahí la imagen de otra persona, lo que puede contribuir a que el paciente sienta más confianza y una mayor aceptación». Si la persona se despista o se aburre, siempre puede abrir los ojos, ver a alguien en la pantalla y tal vez convencerse de que es posible tranquilizarse y concentrarse, animándose de esta forma a volver a su respiración, al momento presente y al sonido de la música.

Animamos a la gente a sintonizar con lo que se dice y a dejarse llevar por los sonidos del arpa, instrumento asociado con la sanación desde tiempos bíblicos. Las notas del instrumento en esta pieza musical parecen no salir de ninguna parte ni volver a ninguna parte, lo que les confiere una calidad intemporal; no pretenden conducir al paciente a ningún sitio. Se trata de una música que proporciona un trasfondo eficaz para la práctica de la meditación, en especial si alguien la escucha por primera vez, ya que refleja la forma en que los pensamientos, sensaciones y percepciones parecen elevarse de la nada y disolverse de nuevo, momento a momento, en ella.

*The World of Relaxation* aparece en el canal de televisión por cable del hospital siete veces cada veinticuatro horas. Los médicos pueden “recetarlo” a sus pacientes para ayudarles en sus dolores, intranquilidades o problemas con el sueño, o para mejorar su relajación y bienestar y reducir el estrés de la hospitalización. Para ello, les proporcionan un pequeño folleto en el que aparecen el horario de las emisiones y algunas recomendaciones, y, al mismo tiempo, les sugieren que lo “hagan” dos veces al día durante su estancia en el hospital. Desde nuestro punto de vista, una práctica de la me-

ditación regular haciendo uso de este programa constituye una dieta mucho mejor para los pacientes del hospital que las que normalmente les sirven los canales normales de televisión. Hemos oído cantidad de informes de pacientes que lo han descubierto y que lo confirman. El programa ha sido adquirido por más de un centenar de hospitales de Estados Unidos y Canadá, para emitirlo en sus canales privados de televisión por cable a los pacientes ingresados.

Hace poco me puse en contacto con una mujer que utilizó *The World of Relaxation* cuando estuve como paciente en el New York University Medical Center. Sostuvimos una larga conversación durante la que le pregunté si estaría dispuesta a escribir las circunstancias en que se encontraba cuando lo utilizó. Así es como ella describió su experiencia:

31 de octubre de 1988

Estimado doctor Kabat-Zinn:

«Hay en ti más cosas buenas que malas.» Estas palabras tuyas me han acompañado durante dos pavorosas operaciones de cáncer. Muchísimos más pensamientos que ofrece en su cinta han contribuido a que mantenga mi cordura.

Por la noche, cuando quienes me visitaban se habían marchado y me quedaba sola, me daba prisa en poner el canal interno del NYU Medical Center porque, de alguna manera, me hice dependiente del bienestar que usted proporcionaba. Todavía puedo ver su cara ante mí, casi como si mi experiencia fuera personal. Ofrece usted una filosofía llena de significado que, para un ser humano aterrorizado, pone todo bajo una nueva perspectiva. Muchísimas gracias por ello. Hice todo lo posible por recordar la forma de practicar la técnica de la relajación, aunque todavía necesito la ayuda que la cinta proporciona.

Muchos otros pacientes se reconfortaban también con su voz durante el tiempo que estuve en el hospital. Cuando daba mis paseos obligatorios por el pasillo de mi planta, podía oír su voz procedente de otras habitaciones. Siempre que tuve la ocasión de hablar con un paciente que sufrió, le dije que pusiese la cinta y siempre me lo agradecieron (mi primera estancia en el hospital duró veintitrés días, por lo que tuve tiempo de conocer a muchos).

Todavía siento dolores a causa de mi última operación y aún tengo miedo, pero he tenido tantos momentos realmente maravillosos debidos a su ayuda que me siento verdaderamente agradecida.

## ***Meditación sobre la bondad***

La energía de la sanación puede ser dirigida a otros y hacia nuestras amistades, además de hacia nuestro propio cuerpo. Se trata de una forma sumamente eficaz de sanarnos a nosotros mismos, porque el proceso de generar sentimientos profundos de empatía, compasión y amor hacia los demás posee sus propios efectos purificadores sobre nuestra mente. Cuando sentimientos positivos de tanta fuerza son invocados por una mente que permanece en relativa tranquilidad y estabilidad gracias a una práctica intensiva de la meditación, esos sentimientos pueden ser dirigidos con toda eficacia a otras personas.

En la sesión del día completo hacemos una meditación sobre la bondad para proporcionar a la gente un regusto del poder que una mente concentrada y tranquila es capaz de generar cuando evoca sentimientos de amabilidad, generosidad, buena voluntad, amor, y perdón. La respuesta, invariabilmente, es emocionante. Se derrama cantidad de lágrimas, tanto de alegría como de pena. Esta clase de meditación toca en mucha gente una cuerda muy profunda. Puede ayudarnos a cultivar potentes emociones positivas en nuestro interior y dejar que partan malas voluntades y resentimientos. Algunos de los sentimientos de quienes han participado en la sesión de día completo sobre esta clase de meditación aparecieron en el capítulo 8.

Para practicar la meditación sobre la bondad, comenzamos por estabilizar nuestra mente y tranquilizarla con la atención plena y la respiración. A continuación invocamos con toda conciencia sentimientos de amor y amabilidad *hacia nosotros mismos*, tal vez diciéndonos: «Que me vea libre de la ira, que me vea libre del odio; que pueda llenarme de compasión, que pueda sentir amabilidad hacia mí mismo».

Acto seguido, podemos invocar a alguien más, por ejemplo, a alguna persona por la que estemos preocupados. Podemos visualizar a esa persona en los ojos de nuestra mente, o conservar la sensación de ella en nuestro corazón mientras le deseamos cosas buenas. «Que sea feliz, que esté libre de dolores y sufrimientos, que experimente amor y alegría.» Podemos, además, incluir a otras personas que conoczamos y a quienes amemos: padres, hijos, amigos, etc.

A continuación, identificamos a una persona con quien tengamos en ese momento algún tipo de dificultad; alguien, quizás, por quien no tengamos ganas de sentir ninguna simpatía. Cultivamos, expresamente, sentimientos de amabilidad y compasión hacia ella y dejamos de lado los de resentimiento o disgusto, recordándonos a nosotros mismos ver a esa

persona como a un ser completo, merecedor de amor y amabilidad, dotado de sentimientos; como a alguien que siente dolor y desazón, como a alguien que sufre. Si esa persona nos ha causado algún mal, la perdonamos de manera expresa en nuestro corazón y nos olvidamos de nuestros sentimientos de ira, resentimiento y daño, dejando también de lado nuestros sentimientos de rectitud, o las justificaciones que tengamos para nuestra falta de empatía. Pedimos también que esa persona nos perdone por si le hemos causado algún daño a sabiendas o no. Todo ello puede hacerse con personas vivas o que ya hayan fallecido, pudiendo producirse una fuerte descarga de emociones negativas albergadas desde mucho tiempo cuando les pedimos perdón o les perdonamos. Se trata de un profundo proceso de adaptación en nuestro corazón y nuestra mente al modo en que las cosas son en ese momento, un olvido profundo de sentimientos y dolores del pasado.

Podemos seguir dirigiendo bondad a los demás; tal vez a aquellas personas que puedan tener necesidad de energía positiva y que no sean tan afortunadas como nosotros. Después, podemos extender nuestro campo de acción todavía más lejos, irradiando nuestros sentimientos de bondad a toda la gente que sufre, que padece opresión, o que necesita amabilidad y cuidados. Podemos llevar la meditación más lejos todavía si extendemos el ámbito de la bondad desde nuestro corazón y en todas direcciones hasta que llegue a incluir toda la vida existente en el planeta; no sólo a las personas sino al propio planeta.

Para concluir, volvemos a nuestro propio cuerpo, retornamos a nuestra respiración y terminamos meciendo en nuestro corazón nuestros sentimientos de cordialidad, generosidad y amor por todos los seres.

Siempre creí que todo esto era algo raro y artificial hasta que me di cuenta de la fuerza que encerraba. Si lo practicamos con regularidad, la meditación sobre la bondad produce en el corazón un efecto suavizante. Puede contribuir a que seamos en nuestra mente más amables con nosotros mismos y con los demás, a que veamos a todos los demás seres como merecedores de amabilidad y de compasión, de modo que, incluso si se produjera alguna disputa, nuestra mente pueda ver con claridad y nuestro corazón no se cierre y se pierda en estados de sensaciones negativas que se sirven a sí mismas y que, en definitiva, son autodestructivas.

En resumen, la sanación consiste en una transformación de la visión en vez de una cura. Entraña reconocer nuestra integridad intrínseca y, al mismo tiempo, nuestra vinculación con todo lo demás. Por encima de todo,

### *El paradigma*

significa volver a encontrarnos en paz con nosotros mismos. Como ya hemos visto y como veremos con mayor profundidad en próximos capítulos, todo ello puede mejorar mucho los síntomas de cualquier enfermedad que padecemos y proporcionarnos una capacidad renovada para sentirnos mejor y experimentar bienestar.

# 14. MÉDICOS, PACIENTES Y PERSONAS: CAMINAR HACIA UNA PERSPECTIVA UNIFICADA DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Vivimos un emocionante momento en la historia de la medicina y de las ciencias médicas. Se conoce más, en todos los niveles, sobre los detalles de la estructura y el funcionamiento de los seres vivos de lo que jamás se haya conocido. Se llevan a cabo investigaciones biológicas a una velocidad febril, y cada día se aprende una cosa nueva. Desde 1944, año en que se mostró que el ADN constituía el material genético, la biología molecular ha revolucionado totalmente la práctica de la medicina al dotarla de una amplia base científica que ha demostrado tener un enorme éxito en numerosos campos y que continúa encerrando interesantes promesas para futuros avances.

En la actualidad, sabemos ya cosas sobre la base genética y molecular de varias enfermedades. Contamos, además, con una elaborada y cada vez más numerosa colección de drogas para controlar numerosas enfermedades infecciosas y regular muchas de las respuestas psicológicas del cuerpo cuando aquéllas se descontrolan. Sabemos que nuestras células albergan determinados genes –conocidos como proto-oncogenes– susceptibles de controlar las funciones normales que se producen en el interior de las células, pero que, cuando se ven alterados por algún acontecimiento mutativo, pueden producir el crecimiento de tumores. Conocemos ya mucho más acerca de la prevención y tratamiento de enfermedades coronarias de lo que se sabía hace diez años. Si se coge a tiempo, una persona con un ataque al corazón o que acabe de sufrir uno puede disponer de una enzima específica (la TPA o estreptokinasa), que le es inyectada en su flujo sanguí-

neo y que disolverá el coágulo de sangre culpable alojado en alguna de las arterias coronarias, reduciendo así sobremanera los daños producidos al músculo del corazón.

Los últimos veinte años han visto el desarrollo de una sofisticada tecnología del diagnóstico controlada por ordenador (la sonografía y las exploraciones por escáner TAC, tomografía computerizada, TEC y RNM, resonancia magnética), que permite que los médicos pueden mirar de diferentes maneras el interior de los cuerpos y determinar así cómo funcionan en determinadas circunstancias.

Se han llevado a cabo avances comparables a los mencionados en los procedimientos quirúrgicos. Los rayos láser se utilizan hoy día de forma habitual para realizar reparaciones minuciosas en desprendimientos de retinas y para conservar la visión; se han desarrollado caderas y articulaciones de rodilla artificiales capaces de devolver la posibilidad de andar a muchas personas que sufrían graves artritis; la implantación de *bypass* e incluso el trasplante de órganos se han convertido en operaciones corrientes.

Sin embargo, mientras vamos sabiendo más que nunca sobre las enfermedades y hemos mejorado nuestras formas de diagnosticar y tratar muchas de ellas, queda mucho más que todavía desconocemos. La medicina moderna está muy lejos aún de haber erradicado o controlado las enfermedades. A pesar de los rápidos progresos en genética, biología molecular y celular y neurofisiología, nuestra comprensión de la biología de los organismos vivos, incluso de los más sencillos, se encuentra todavía en sus rudimentos, como puede comprobarse a la hora de tratar determinadas enfermedades y a las personas que las padecen. La medicina se encuentra aún en numerosas ocasiones con limitaciones sumamente reales y con enormes áreas de ignorancia.

Como es natural, hemos depositado una enorme fe en la medicina moderna debido a sus espectaculares éxitos, pero al mismo tiempo nos vemos sorprendentemente desinformados sobre lo que la medicina desconoce o no puede hacer. A veces no llegamos a descubrir los límites auténticos de la medicina hasta que nuestro propio cuerpo, o el de alguien a quien amamos, sufre dolores o enfermedades, caso en el que podemos sentirnos profundamente desilusionados, frustrados e, incluso, furiosos ante las discrepancias existentes entre lo que la medicina puede hacer y la realidad.

Es muy injusto culpar a un especialista determinado de los límites del conocimiento médico. Existen en el horizonte del momento actual pocas curaciones médicas para las enfermedades y otras dolencias crónicas (como algunas formas de dolor), aunque constituyan una de las principales causas de los sufrimientos, discapacidades y muertes en nuestra sociedad.

Es mucho más fácil prevenirlas, si ello es posible, que conseguir un tratamiento adecuado para ellas.

Existen muchas enfermedades cuyos orígenes son completamente desconocidos, o que se encuentran íntimamente ligadas a factores sociales como la pobreza y la explotación social, las condiciones laborales peligrosas, las condiciones ambientales estresantes y tóxicas o los hábitos culturales profundamente enraizados; factores que no se encuentran dentro del campo de influencia directa de la medicina y de la ciencia como están organizadas éstas en la actualidad.

Aunque sepamos mucho de la biología molecular de determinados cánceres y existan tratamientos eficaces para algunas manifestaciones de esta enfermedad, se sabe muy poco en la actualidad de muchos cánceres y no existe para ellos ningún tratamiento eficaz. Sin embargo, son numerosos los casos de personas que sobreviven durante más tiempo del que se esperaba. En algunos casos, se sabe de tumores que han sufrido una regresión o han desaparecido por completo incluso sin tratamiento médico alguno. La medicina lo desconoce casi todo acerca de por qué o cómo ocurren estas cosas. Pero ocurren. Esto, en sí mismo, puede convertirse en fuente de cierta esperanza para las personas que hayan agotado las opciones de que disponía la medicina tradicional.

La mayoría de los médicos reconoce el papel que en la salud representan la mente y los factores sociales. A menudo se refieren a ellos como a "la voluntad de vivir", y son muchos quienes los han experimentado directamente en algunos de sus pacientes. Sin embargo, ninguno los entiende. Se suelen referir a ellos como a una especie de imposición de manos, de algo místico y, por lo general, sólo cuando se han agotado todas las demás opciones médicas. Es como si dijesen: «No podemos hacer nada más, pero sabemos que es posible que ocurran milagros; milagros para los que la medicina tradicional carece de explicaciones o no sabe cómo conjurar».

Si alguien cree que va a morir y pierde toda esperanza, esta capitulación emocional puede hacer que su organismo deje de trabajar por su recuperación. Las motivaciones que cada uno tiene para vivir influyen a veces en la supervivencia. El estado emocional y el apoyo familiar y de las amistades pueden representar una gran diferencia en cómo le vaya a la gente afectada por enfermedades graves.

Y, no obstante, hasta hace poco, los médicos no solían recibir demasiada preparación —si recibían alguna— para ayudar a sus pacientes a usar sus propios recursos internos para sanarse, y pocos reconocían que ellos mismos —los médicos— podrían, sin quererlo, estar socavando esos recursos que constituyan los mejores aliados del paciente en su proceso de sanación.

Con demasiada frecuencia, la sofisticación científica y tecnológica de la medicina tradicional provoca que, en la práctica, el paciente sea tratado de forma impersonal, como si el conocimiento de la medicina fuera tan poderoso que la comprensión, la cooperación y la colaboración del paciente en el tratamiento fuesen detalles sin importancia. Cuando un médico muestra esta actitud en su relación con el paciente, cuando se hace sentir a éste, bien sea por comisión o por omisión, que es un ignorante o que, en cierto modo, tiene la culpa de lo que le sucede por su falta de respuesta al tratamiento, o cuando se ignoran sus sentimientos, nos encontramos ante casos de cuidados médicos inadecuados.

Un importantísimo aforismo de la medicina tradicional ha sido siempre el de que: «El cuidado del paciente requiere cuidar al paciente». El aforismo necesita ser recordado más a menudo por los profesionales de la salud. En un encuentro óptimo entre paciente y médico, ambos cuentan con su propia área de experiencia, siendo cada una de éstas importante para el proceso de sanación, el cual comienza en el encuentro inicial, incluso antes de producirse el diagnóstico. La dignidad del paciente requiere ser respetada y preservada durante toda la serie de encuentros, conduzcan éstos o no a un resultado “feliz”.

No es infrecuente que médicos que enferman descubran por primera vez en sus vidas las pequeñas y no tan pequeñas faltas de sensibilidad del sistema sanitario que despojan a las personas de su dignidad y sentido del control. En tales casos, es más probable que se den cuenta, al pasar de ser “médicos” a “pacientes”, de que el papel del segundo nos coloca en un peligro inmediato de vergüenza, pérdida de control y disminución de la dignidad aunque seamos las mismas personas que éramos antes del cambio. Si ello es verdad para los médicos, que comprenden el proceso mucho mejor que el resto de la gente, no es difícil entender lo alienable que puede ser el sistema de sanidad para personas que carecen de conocimientos que les ayuden a darse cuenta de aquello por lo que están pasando.

Cuando enfermamos, buscamos cuidados médicos y adoptamos el papel de “pacientes”, nos solemos, por lo general, colocar en una posición psicológica vulnerable por encontrarnos naturalmente preocupados por las implicaciones más importantes de nuestra enfermedad. También, la mayoría de nosotros, nos vemos en una posición de considerable ignorancia y de escasa autoridad en comparación con nuestros médicos, aunque sea nuestro el cuerpo objeto de toda la atención. En tal situación, podemos mostrarnos extraordinariamente sensibles a los mensajes tanto orales como de otro tipo que recibimos de nuestros médicos. Esos mensajes pueden mejorar nuestro proceso de sanación o todo lo contrario si el médico carece de

sensibilidad y no es capaz de tener en cuenta los efectos que su comportamiento pueda tener en sus pacientes.

Esta anécdota, narrada por Bernard Lown, conocido cardiólogo, sobre un caso que vivió cuando estudiaba, ilustra suficientemente lo que acabamos de decir:

La experiencia todavía provoca en mí un escalofrío de incredulidad. Ocurrió hace unos treinta años, cuando yo tenía una beca de postdoctorado con el doctor S.A. Levine, profesor de cardiología en la Escuela de Medicina de Harvard, y en el Hospital Peter Brent Brigham. El doctor Levine era un agudo observador de todo lo humano, tenía una presencia impresionante, era exacto en sus formulaciones y gozaba de una memoria prodigiosa. Era, en todos los aspectos, el perfecto médico de cabecera. Dirigía con carácter semanal en el hospital una clínica para pacientes cardíacos externos. Después de que nosotros, los jóvenes médicos en prácticas, hubiéramos examinado al paciente, se dejaba caer por allí durante un ratito para comprobar nuestras opiniones y sugerir profundizar más en el diagnóstico, o llevar a cabo cambios en el programa terapéutico. Con los pacientes, era siempre convincente y tranquilizador, y éstos veneraban cada palabra que pronunciaba. En una de mis primeras clínicas, tuve como paciente a la señora S, una mujer de mediana edad, bien conservada y que trabajaba como bibliotecaria, que padecía un estrechamiento de una de las válvulas en el lado derecho de su corazón: la tricúspide. Había llegado con un fallo congestivo de bajo grado en su corazón y con un ligero edema (hinchazón) de los tobillos, pero podía continuar con su trabajo y llevar a cabo con eficacia las labores caseras. Era tratada con digitalina y con inyecciones semanales de un diurético mercúrico. El doctor Levine, que hacía diez años que la atendía, la saludó calurosamente y, volviéndose al amplio séquito de médicos que le seguían, dijo: «Esta mujer padece una TS», y sin más palabras, nos abandonó.

Tan pronto como el doctor Levine salió por la puerta, el porte de la señora S. cambió por completo. Dio la impresión de encontrarse asustada y muy nerviosa y respiraba con enorme rapidez, hiperventilándose. Tenía la piel empapada de sudor, y su pulso se había acelerado a más de 150 pulsaciones por minuto. Al volver a examinarla, encontré asombroso que sus pulmones, que unos minutos antes estaban perfectamente claros, tuvieran ahora grietas húmedas en sus bases. Se trataba de algo extraordinario, porque, con una obstrucción de la válvula derecha del corazón, los pulmones se ven libres de acumulaciones excesivas de fluido.

Pregunté a la señora S, cuáles eran las razones de su repentino trastorno. Me contestó que el doctor Levine había dicho que padecía TS [*terminal*

*situation*, en inglés] y que ella sabía que eso quería decir “situación terminal”. Al principio, encontré divertida esta confusión del acrónimo médico para “estenosis de tricúspide”. Sin embargo, mi diversión se trocó rápidamente en temor cuando mis palabras no consiguieron tranquilizarla y su congestión siguió empeorando. Al poco tiempo, sufría un edema pulmonar masivo. Ni las heroicas medidas que se adoptaron fueron suficientes para hacer que remitiera la congestión. El mismo día, un poco más tarde, falleció víctima de un fallo cardíaco insoluble. Hoy todavía, el recuerdo de aquel trágico suceso me hace temblar ante el terrible poder de la palabra de un médico.

Podemos ver en esta anécdota la microanatomía de una dramática y rapidísima interacción cuerpo-mente con el casi increíble resultado de muerte directa. Fuimos testigos a través de los ojos del doctor Lown de la aparición de una idea muy determinada en la mente de la paciente, desencadenada por el empleo, sin explicar, de un término técnico por parte de su médico, por quien sentía una enorme consideración. La idea de que su estado era terminal, aunque totalmente falsa, *fue tomada como verdadera por ella* y dio lugar a una reacción psicofisiológica inmediata. Su creencia era tan profunda que se cerró incluso a las palabras tranquilizadoras que, con autoridad, le dijo otro médico acerca de que había sido sólo un malentendido por su parte. Para entonces, su mente se encontraba en estado de turbulencia y se hallaba totalmente dominada por la ansiedad y el miedo. Su apariencia, su estado emocional dominaba los mecanismos reguladores de su cuerpo que, en general, mantienen el equilibrio fisiológico. Como resultado de ello, su cuerpo entró en una grave reacción de estrés de la que ni ella ni sus médicos lograron sacarla. Ni siquiera las heroicas medidas de rescate y apoyo vital de uno de los mejores hospitales del mundo pudieron salvarla una vez que dio comienzo esta cadena de sucesos, a pesar de haber sido desencadenada por un, al parecer, inocente, aunque poco sensible comentario.

La anécdota del doctor Lown ilustra de forma gráfica el enorme poder que las creencias profundamente arraigadas, que no son sino ideas, pueden tener en nuestra salud. Si esta mujer hubiera sido un poco menos reactiva y se hubiera sentido un poco más dispuesta a que esta creencia súbitamente adquirida como idea necesitase alguna explicación, o a que pudiese no ser exacta, hubiese podido olvidarse de ella al menos durante el tiempo suficiente como para darse cuenta de que lo que el doctor Lown le decía pudiera ser verdad, y hubiese seguido viva. Por desgracia, en aquellos momentos, carecía de esa flexibilidad mental. Tal vez tuviera demasiada fe en

su médico y no bastante en sí misma. En todo caso, podemos darnos cuenta, a través de la anécdota del doctor Lown, de que una reacción emocional a un comentario mal entendido pronunciado por su médico fue la causa de su muerte.

Si su médico se hubiese marchado de la cabecera de la cama con un poco menos de brusquedad y se hubiese dado cuenta del efecto que sus palabras surtían en la mujer –como el doctor Lown no tuvo problema alguno en hacer–, se hubiese dado cuenta de que la paciente estaba angustiada. Si hubiese preguntado sobre su inmediata reacción de angustia, hubiese podido aplacar sus temores allí mismo e impedir toda aquella secuencia de sucesos.

Aunque la muerte en circunstancias parecidas es poco corriente en la práctica médica, el dolor y la humillación que los pacientes llegan a experimentar cuando se ponen en manos del sistema sanitario tristemente no lo son. Gran parte podrían ser evitados fácilmente si se preparase a los médicos para conceder importancia al hecho de hacer observaciones de naturaleza psicológica y social, además de para atender a los aspectos físicos del cuidado del paciente.

El doctor George Engel, profesor emérito en la Escuela Médica de la Universidad de Rochester, hace tiempo que aboga para que los médicos aprendan a conceder importancia a la observación de sus pacientes con el mismo cuidado y rigor científico con que lo hacen en los informes de laboratorio o las placas de rayos X. El doctor Engel constituye una de las más importantes voces que articula un modelo de mayor alcance para la práctica de la medicina; modelo que tiene en cuenta la importancia de los factores sociales y psicológicos en la salud y en la enfermedad y que adopta tanto una perspectiva de sistemas (véase capítulo 12) sobre éstas como la visión del paciente como persona completa. El modelo del doctor Engel recibe el nombre de *modelo biopsicosocial*. Elaborado hace más de diez años, viene influyendo a toda una generación de médicos jóvenes, que se preparan para ir más allá de los límites del modelo de la medicina tradicional en su forma de practicar su profesión.

Hasta que el modelo del doctor Engel no fue puesto en práctica, el efecto de los factores psicológicos en las enfermedades físicas no era tratado como nada importante en el currículum de la educación médica moderna, aunque, desde tiempos de Hipócrates, venía reconociéndose que la mente representaba un importante papel –a veces, básico– tanto en la salud como en las enfermedades. La práctica exclusión del concepto “mente” de las corrientes más importantes de la medicina se debía al hecho de que, desde la época de Descartes, en el siglo XVII, el pensamiento científico occidental

dividió la integridad intrínseca del ser en los campos distintos y esencialmente no-interactivos del *soma* (cuerpo) y la *psyche* (mente). Mientras, por un lado, se trata de categorías cómodas para facilitar la comprensión en un solo nivel, la tendencia ha sido la de olvidarnos de que la mente y el cuerpo sólo están separados en el pensamiento. Esta forma dualista de pensar y de ver las cosas ha impregnado de tal manera la cultura occidental que ha vedado por completo todo el campo de las interacciones cuerpo-mente en la salud como terreno legítimo de la investigación científica. Este panorama ha comenzado a cambiar hace sólo poco tiempo, al hacerse obvias las principales debilidades de este paradigma dualista.

Una de sus más notorias debilidades era el fracaso del modelo médico estándar para explicar por qué algunas personas enfermaban y otras no, aunque fueran expuestas a las mismas condiciones de agentes patológicos y medioambientales. Al igual que la variabilidad genética puede ser responsable de algunas diferencias en cuanto a la resistencia a la enfermedad, también parecía que existían otros factores que representaban igualmente un papel. El modelo biopsicosocial proponía que factores psicológicos y sociales podían bien proteger a una persona de la enfermedad, bien aumentar su susceptibilidad a ella. Esos factores incluían las creencias y actitudes de las personas, la cantidad de apoyo y de amor que recibían de familiares y amigos, las tensiones psicológicas y medioambientales a las que se veían expuestas, además de sus comportamientos sanitarios. El descubrimiento de que el sistema inmunológico puede verse influido por factores psicológicos vino en ayuda del modelo biopsicosocial al crear una senda biológica plausible para explicar esas interacciones cuerpo-mente.

Otro elemento importante a tener en cuenta al señalar la necesidad de incluir cierto papel para la mente en un modelo de salud y enfermedad más exacto era el *efecto placebo*, fenómeno conocidísimo para el que el modelo biomédico estándar carece de explicación. Son muchos los estudios que han demostrado que cuando la gente cree que toma una determinada medicina de propiedades específicas muestra efectos clínicos típicos de dicha droga, aunque no haya tomado, de hecho, sino una píldora de azúcar conocida por el nombre de *placebo*. A veces, la importancia del efecto del placebo es casi tan poderosa como el de la propia droga. El fenómeno sólo puede explicarse asumiendo que la *sugestión* de que tomamos un potente medicamento puede, de algún modo, influir en nuestro sistema nervioso hasta crear en el cuerpo, desde el punto de vista molecular, condiciones semejantes a las del propio medicamento. Lo que sugiere es que, sea por el mecanismo que sea, las creencias de una persona pueden cambiar su bioquímica, o imitar a ésta funcionalmente. La fuerza de la sugerencia se en-

cuenta en la raíz del fenómeno de la hipnosis que, desde hace muchísimo tiempo, se sabe que puede afectar de forma notable a muy diferentes actividades humanas, entre las que se incluyen la percepción y la memoria del dolor. Por supuesto, el modelo médico estándar tampoco tiene espacio para los fenómenos hipnóticos.

Otra influencia en el avance hacia una perspectiva más amplia de la salud y de la enfermedad llegó con la aceptación de la acupuntura en Occidente. El momento más crítico fue cuando James Reston, del periódico *The New York Times*, encontrándose en China, sufrió una perforación de apéndice y tuvo que ser operado utilizando únicamente la acupuntura para anestesiarlo. Dado que la acupuntura se basa en un modelo de salud y enfermedad clásico chino con más de cinco mil años de antigüedad y que el tratamiento consiste en estimular vías de energía, denominadas *meridianos*, que carecen de base anatómica en el pensamiento médico occidental, el marco mental occidental se tuvo que ampliar por lo menos hasta contemplar la idea de que una forma diferente de considerar el cuerpo podía conducir tanto a diagnósticos como a métodos de tratamiento eficaces.

Los estudios realizados por el doctor Herbert Benson, de la Escuela Médica de Harvard, a principios de la década de los setenta sobre personas que practicaban una forma de meditación, conocida como meditación trascendental o MT, demostraron que la meditación puede llegar a producir una pauta de importantes cambios psicológicos a los que él denominó *respuesta de la relajación*. Dichos cambios comprendían un descenso de la presión arterial, una reducción en el consumo de oxígeno y un decrecimiento general de la excitación. El doctor Benson propuso que la respuesta de la relajación era el opuesto psicológico a la *hiperexcitación*, o estado en que nos encontramos cuando estamos estresados o nos sentimos amenazados, y sentó la hipótesis de que, si la respuesta de la relajación fuese provocada con regularidad, podría producir resultados positivos en la salud y protegernos de los efectos más dañinos del estrés. El doctor Benson señaló que todas las tradiciones religiosas tenían formas de provocar esa respuesta y que existe cierta sabiduría asociada a la oración y a la meditación que es importante para la salud del cuerpo y que merece un estudio más profundo.

En las postrimerías de la década de los sesenta y durante toda la de los setenta, el gran incremento de la investigación en los campos de la biorrealimentación y de la autorregulación mostró que los seres humanos podían aprender a controlar numerosas funciones psicológicas que, con anterioridad, habían sido consideradas involuntarias, como el ritmo cardíaco, la temperatura y conductancia dérmicas, la presión arterial y las ondas del ce-

rebro, cuando se les proporcionaba retroalimentación desde un aparato que les decía qué tal funcionaban. Estas investigaciones fueron llevadas a cabo en primer lugar por los doctores Elmer y Alyce Green, en la Fundación Menninger; los doctores David Shapiro y Gary Schwartz, que entonces estaban en Harvard; el doctor Chandra Patel, en Inglaterra, y muchos otros. Muchos de esos estudios sobre la biorrealimentación empleaban, de hecho, la relajación, meditación o *yoga* para ayudar a la gente a aprender a controlar las más arriba mencionadas respuestas del cuerpo.

En 1977, apareció una obra que reunía muchas de todas estas diferentes tendencias por primera vez y las hacía accesibles al público en general. Titulado *Mind as Healer, Mind as Slayer* y escrito por el doctor Kenneth Pelleter, este libro presentaba una amplia gama de pruebas irrefutables de que la mente participaba de forma importante en la enfermedad y de que podía constituir también un factor sumamente positivo para la salud. Inspiraba un enorme interés en las interacciones mente-cuerpo y se hacía eco de las numerosas e irresistibles razones para asumir nuestra propia salud en lugar de esperar a que se estropee por culpa del estrés y, a continuación, buscar los cuidados médicos para mejorar las cosas. El libro se ha convertido en un clásico en su campo.

Los escritos de Norman Cousins también han contribuido sobremanera al amplio interés del público por ocuparse de su propia salud. Los libros de Cousins, que relatan sus propias experiencias con la enfermedad y su determinación de retirar de sus médicos la responsabilidad básica de sanarle y asumirla él mismo, generó numerosas controversias y debates en el mundo responsable de la medicina. En su *Anatomía de una enfermedad*, Cousins relata con todo género de detalles sus triunfales esfuerzos por vencer una enfermedad degenerativa del colágeno valiéndose, entre otras cosas, de una terapia autorrecetada de risas. Parece ser que la risa constituye un estado profundamente saludable de integración y armonía cuerpo-mente. Según Cousins, el cultivo de poderosos estados emocionales a través del humor y el no tomarse uno a sí mismo demasiado en serio, aun en el caso de circunstancias amenazadoras para la propia vida, poseen un importantísimo valor terapéutico en el proceso de sanación. La verdad es que también parece estar en el propio espíritu de Zorba, que canta y baila frente a la misma catástrofe total.

Cousins, en *The Healing Heart*, describe sus experiencias después de un ataque al corazón que sufrió algunos años después de su experiencia con la enfermedad del colágeno. En ambos libros cuenta cómo enfocó estas enfermedades a través del análisis de los conocimientos y las limitaciones del sistema médico del momento en cuanto a sus problemas y circuns-

tancias particulares, pasando después a describir cómo se dedicó a señalar su propio, inteligente e idiosincrásico rumbo hacia la recuperación en próxima colaboración con sus, a veces, perplejos médicos.

Por su fama como editor de *The Saturday Review* y su sofisticación en temas de medicina, Cousins recibió un tratamiento sumamente especial por parte de sus médicos. Por lo general, se mostraron extraordinariamente tolerantes con sus ideas y su deseo de convertirse en participante activo en todo el proceso de toma de decisiones que entrañaba su tratamiento.

Al igual que Norman Cousins, cualquier persona que deseé participar en el proceso de recuperación de alguna enfermedad de esta forma merece esta clase de "asociación para el tratamiento" con sus médicos y con el sistema sanitario. Para que ello pueda producirse, necesitamos pedir información y explicaciones a nuestros médicos e insistir en que nos involucren de forma activa en las decisiones que nos atañen. Son muchos los médicos que ven con buenos ojos y alientan este tipo de interacción con sus pacientes. Cousins ha servido de inspiración para que muchas personas enfermas, así como quienes las trataban, contemplasen el papel de participante representado por el paciente como esencial para el proceso de sanación. Sin embargo, mucha gente tiene la tendencia a sentirse intimidada por la autoridad de los doctores, lo que sucede en especial cuando se siente vulnerable en su salud y tiene escasos conocimientos médicos. Si alguno de nosotros nos sentimos así en algún momento, nos costará el doble autoafirmarnos y mantener nuestro propio equilibrio mental y de confianza en nosotros mismos. El dirigir la atención plena a nuestras relaciones con los médicos, antes de verlos y en nuestros encuentros con ellos, puede ayudarnos a formular y hacer las preguntas para las que buscamos respuesta, así como a abogar con mayor eficiencia en nuestro propio beneficio.

Otra influencia que empuja a la medicina hacia un nuevo paradigma, aunque sólo de manera indirecta, procede de la revolución en la ciencia física que comenzó a principio del siglo XX y que todavía continúa. La más rigurosa de las ciencias relacionadas con la física tenía que adaptarse a algunos descubrimientos fundamentales que mostraban que, en el nivel más profundo y básico, el mundo natural no era ni describible ni comprensible en términos convencionales. Nuestra idea básica de que las cosas son *lo que* son, que están *donde* están y que un mismo conjunto de condiciones siempre causa que ocurra lo mismo, tenía que ser sometida a una revisión total para poder entender el mundo de lo muy pequeño y de lo muy rápido. Por ejemplo, ahora se conoce que las partículas subatómicas, como los protones, electrones y neutrones, que conforman los átomos de todas las sustancias, incluidos nuestros cuerpos, poseen propiedades que, a veces,

parecen ondas y, a veces, parecen partículas; además, no podemos decir de ellas con absoluta seguridad que posean una energía determinada en un determinado momento, y las conexiones entre sucesos en este nivel de realidad física sólo pueden ser descritas por aproximación.

Los físicos tuvieron que ampliar de forma dramática su visión de la realidad para poder describir lo que encontraron en el interior del átomo. Forjaron el término *complementariedad* para transmitir la idea de que una “cosa”, como, por ejemplo, un electrón, puede contar con dos conjuntos totalmente diferentes y, en apariencia, contradictorios, de propiedades físicas, como, por ejemplo, aparecer en forma de onda o de partícula, dependiendo del método que empleemos para observarla. Se vieron obligados a invocar un principio de *incertidumbre* como ley básica de la naturaleza para explicar que uno pueda conocer la posición de una partícula subatómica o su momentum, aunque no ambos simultáneamente. Además tuvieron que desarrollar la idea de un , que postula que la materia no puede ser separada del espacio que la rodea, es decir, que las partículas son simples “condensaciones” de un campo continuo que existe en todas partes. Puede que, en esta descripción del mundo, no tenga demasiado sentido pre-guntar qué es lo que “causa” la aparición o desaparición de materia en el vacío, aunque sepamos que es algo que ocurre. Estas nuevas descripciones de la realidad, de la estructura interior de los mismísimos átomos que conforman nuestro cuerpo y el mundo, se encuentran tan lejos de nuestra manera de pensar habitual que requieren un importante cambio en ella.

Estos conceptos revolucionarios con los que los físicos llevan viéndolas durante los últimos noventa años se han ido filtrando poco a poco en la cultura intelectual, empujando por lo general a la gente a pensar más en términos de formas complementarias del saber; lo que significa que es ahora más aceptable postular, por ejemplo, que del mismo modo que la ciencia y la medicina tienen *una descripción particular* de la salud, *esta descripción puede no ser la única válida*. La idea de complementariedad nos recuerda que todos los sistemas del conocimiento pueden ser incompletos y necesitan ser contemplados como facetas de un todo mayor que se encuentra más allá de los límites y teorías que intentan describirlo. Lejos de invalidar el conocimiento en un terreno en particular, la complementariedad indica simplemente el hecho de que el conocimiento es limitado y necesita ser utilizado dentro de los terrenos en que sus descripciones son válidas y tienen importancia.

Las potenciales ideas de un médico sobre las implicaciones que esta nueva forma de pensar en física puedan tener sobre la medicina son puestas en letra de imprenta en *Tiempo, espacio y medicina* por Larry Dossey.

El doctor Dosey adopta la postura de que: «nuestra visión normal de la vida, la muerte, la salud y la enfermedad descansa sólidamente en la física del siglo XVII y que, si esta física se ha visto desbaratada por una descripción más exacta de la naturaleza, a lo que da lugar es a que se produzca una inevitable pregunta: ¿no deberían cambiar nuestras definiciones de vida, muerte, salud y enfermedad?». El doctor Dosey opina que: «nos enfrentamos a la extraordinaria posibilidad de moldear un sistema [sanitario] que haga hincapié en la vida en vez de en la muerte; y en la unidad y unicidad en vez de en la fragmentación, las tinieblas y el aislamiento».

Como ya hemos visto, la necesidad de conceptualizar la salud y la enfermedad en un marco más amplio que el tradicional nos ha llevado a la formulación de un nuevo paradigma que, aunque ya ha tenido importantes repercusiones en la práctica de la medicina, todavía no se encuentra suficientemente desarrollado. Una de esas repercusiones ha sido el desarrollo de un nuevo campo dentro de la medicina conocido como *medicina del comportamiento* y dedicado a una comprensión más profunda de lo que entendemos por salud y a explorar la mejor manera de promover la salud y prevenir la enfermedad, además de a tratar y sanar lo mejor que podamos las enfermedades y discapacidades que experimentemos.

La medicina del comportamiento fue oficialmente establecida como tal en 1977. Reconoce de forma explícita que la mente y el cuerpo se encuentran íntimamente interconectados y que tanto la apreciación de estas interconexiones como su estudio científico son vitales para un entendimiento más completo de la salud y de la enfermedad. Se trata de un campo interdisciplinario que une las ciencias del comportamiento y las de la biomedicina con la esperanza de que esta fertilización cruzada genere una imagen más amplia de la salud y de la enfermedad de lo que podrían hacer por sí solas. La medicina del comportamiento reconoce que nuestras pautas de pensamiento y nuestras emociones pueden representar un papel de gran importancia en la salud y en la enfermedad. Reconoce asimismo que lo que la gente cree sobre sus cuerpos y enfermedades puede tener importancia en su sanación, y que la forma en que vivimos nuestras vidas, lo que pensamos y lo que hacemos pueden influir de forma notable en nuestra salud.

El campo de la medicina del comportamiento ofrece nuevas esperanzas para las personas que, por lo general, tienden a perderse entre las grietas del sistema sanitario y salen de él sin haber recibido ayuda, frustradas y amargadas. En programas clínicos, como el de la cílica antiestrés, se ofre-

ce a la gente la oportunidad de intentar hacer algo por sí misma como *complemento* a enfoques médicos más tradicionales. Los médicos alientan hoy en día a sus pacientes a que sigan esos programas y aprendan meditación y otros métodos como ayudas para hacer frente al estrés, a la enfermedad y al dolor. En estos programas, los pacientes aprenden a enfrentarse a sus problemas vitales y a desarrollar sus propias estrategias en vez de limitarse a entregarse a “expertos” que se supone deben “arreglarlos” o hacer que desaparezcan como por arte de magia. Estos programas constituyen herramientas con las que la gente puede trabajar para hacerse más sana y resistente, y con las que puede cambiar sus creencias sobre lo que es capaz de hacer, aprender a relajarse y manejar con mayor eficacia el estrés de la vida. Al mismo tiempo, ayudan a cambiar el estilo de vida, algo que puede afectar de forma directa a la salud y el bienestar físico, aunque, quizás, el paso más importante que pueden dar los pacientes utilizando estos programas es el de ampliar la forma de verse a sí mismos y de contemplar su vida y el mundo.

La medicina del comportamiento amplía el modelo tradicional de cuidados médicos para dirigirse a la mente además de al cuerpo; al comportamiento, creencias y sensaciones, además de a las señales, síntomas y procedimientos. Al involucrar a la gente en esta definición ampliada de la medicina y de los cuidados médicos de forma *participativa*, la medicina del comportamiento ayuda a que las personas trasladen su equilibrio de la responsabilidad por su bienestar de la exclusiva dependencia de sus médicos y lo depositen en sus propios esfuerzos personales, sobre los que tienen control más directo que los hospitales, procedimientos médicos y doctores.

Al llegar a la clínica antiestrés por sugerencia de sus médicos, muchas personas empiezan a asimilar su responsabilidad y el papel activo que tienen en el proceso de sanarse a sí mismos. Un pequeño aunque importante elemento de su experiencia en la clínica entraña conocer los hallazgos de las investigaciones realizadas en medicina del comportamiento que ilustran la importancia de prestar atención a las interacciones mente-cuerpo. El hecho de conocer algo sobre las pruebas de las conexiones que existen entre la mente y la salud puede proporcionar una idea más clara de la razón por la que los profesionales de la salud recomiendan tanto los cambios de estilo de vida. Desmitifica los conocimientos médicos al mostrar a la gente de dónde procede lo que saben los profesionales de la medicina y cómo se llega a afirmaciones “de hecho”. En la clínica antiestrés, animamos a que los pacientes a que piensen por sí mismos sobre las implicaciones y límites de tales conocimientos y a que se hagan preguntas sobre la importancia que revisten en sus casos. Los resultados de los estudios que inves-

tigan la relación de los factores psicológicos con la salud y la enfermedad pueden estimular a las personas a examinar sus, con frecuencia, sumamente limitadas creencias sobre sí mismos, sus enfermedades y lo que podría ocurrir.

De esta forma, nuestros pacientes llegan a ver que la ciencia confirma lo que desde hace tiempo se conoce: que cada uno de nosotros representamos un papel sumamente importante en nuestro propio bienestar, papel que representaremos con mayor eficacia si tomamos conciencia de cómo nuestro estilo de vida puede afectar a nuestra salud, y modificarlo en consecuencia. Esto comprende nuestras actitudes, ideas y creencias, nuestra posición con respecto a la sociedad y nuestro comportamiento. Todo ello puede tener influencia en nuestra salud de diferentes maneras; todo se encuentra relacionado con el estrés y con nuestros intentos de enfrentarnos a él, y todo se ve influido directamente por la práctica de la atención plena. En el capítulo que sigue examinaremos una serie de pruebas que apoya una nueva perspectiva unificada mente-cuerpo sobre la salud y la enfermedad, y que subraya la importancia de prestar mayor atención a nuestras pautas personales de pensar, sentir y comportarnos.



# 15. MENTE Y CUERPO: LAS CREENCIAS, LAS IDEAS Y LAS EMOCIONES PUEDEN CAUSAR DAÑOS O SANAR

## *El papel de las percepciones y de las pautas de pensamiento en la salud*

En el último capítulo vimos el dramático ejemplo de cómo un pensamiento provocado por un comentario mal comprendido llevó a una paciente a una insuperable crisis mente-cuerpo que acabó con su vida. Aunque, a menudo, no nos demos cuenta de nuestros pensamientos, éstos poseen un profundo efecto en nuestra salud, que puede ser positivo o negativo.

Nuestras pautas de pensamiento dictan las formas en que percibimos y explicamos la realidad, incluyendo nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos. Todos tenemos formas especiales de pensar con las que nos explicamos por qué nos ocurren las cosas. Nuestras pautas de pensamiento constituyen la base de nuestros motivos para realizar cosas y adoptar opciones. Influyen en el grado de confianza con que contamos en nuestra capacidad de hacer que las cosas se produzcan. Constituyen el núcleo de nuestras creencias sobre el mundo, sobre cómo funciona y sobre cuál es el lugar que ocupamos en él. Las pautas de pensamiento pueden agruparse en categorías y ser estudiadas de forma sistemática por los científicos, con el fin de determinar cómo las personas con unas determinadas pautas son comparables a otras con pautas diferentes.

## *Optimismo y pesimismo, filtros básicos en el mundo*

El doctor Martin Seligman y sus colegas de la Universidad de Pensilvania han estudiado las diferencias en la salud entre personas que pueden ser identificadas como básicamente optimistas o pesimistas en su manera de pensar sobre las cosas que les ocurren. Estos dos grupos de personas tienen formas muy diferentes de explicar las causas de lo que el doctor Seligman denomina los sucesos “malos” que les acontecen en la vida. Estos sucesos “malos” comprenden desastres naturales, como inundaciones o terremotos; derrotas o reveses personales, como pérdida de trabajo o rechazo por parte de alguien a quienes quieren; una enfermedad, lesión o cualquier tipo de suceso que produzca tensión.

Hay personas con tendencia a ser pesimistas en la forma en que se explican las causas de un suceso malo. Esta pauta entraña echarse la culpa a sí mismas por las cosas malas que les ocurren, pensando que los efectos de lo que haya sucedido perdurarán durante mucho tiempo, y que ese suceso malo afectará a numerosas facetas de sus vidas. El doctor Seligman se refiere a este *estilo atribucional*, que es como se denomina técnicamente, como a la pauta: «Es mi culpa, durará siempre y afectará a todo lo que haga». En un extremo, esta pauta refleja a personas altamente deprimidas, desesperadas y muy preocupadas por sí mismas. Hay quienes tildan de *catastrófico* este modo de pensar. Ejemplo de este estilo podría ser la reacción: «Siempre supe que era un idiota y esto es la prueba: nunca me sale nada a derechas», cuando se experimenta algún tipo de fracaso.

Un optimista en el mismo caso lo vería de forma muy diferente. Las personas optimistas no suelen echarse la culpa de las cosas malas que les ocurren, o, si lo hacen, ven estos sucesos como hechos puntuales que ya se resolverán. Suelen ver los acontecimientos malos como limitados en el tiempo y considerar su gravedad teniendo en cuenta únicamente el daño que causan. Dicho de otro modo, se concentran en las *consecuencias específicas* de lo que ha ocurrido y no realizan afirmaciones ni proyecciones globales ni generales que hagan ver el suceso de forma desproporcionada. Ejemplo de este estilo podría ser: «Bueno, esta vez sí que he metido la pata, pero ya pensaré en algo, haré algún ajuste, y la próxima vez saldrá “de película”».

El doctor Seligman y sus colegas han demostrado que la gente con un elevado estilo atribucional pesimista corre muchos más riesgos de depimirse al encontrarse con un suceso malo que la gente que piensa con optimismo. Además, los pesimistas tienen más probabilidades que los optimistas de sufrir síntomas físicos y de mostrar alteraciones hormonales y del sistema inmunológico, características de un aumento de susceptibilidad a las enfermedades. En un estudio llevado a cabo con pacientes de cáncer,

estos investigadores demostraron que, cuanto peor fuese su estilo atribucional, antes moría el paciente de su enfermedad. Otro estudio demostró que los jugadores de béisbol que aparecen en la Sala de la Fama que habían tenido un estilo atribucional pesimista cuando eran jóvenes y tenían salud contaban con más posibilidades de morir jóvenes que aquellos que tenían un estilo atribucional positivo.

La conclusión general a la que llega el doctor Seligman tras el análisis de éstos y otros estudios es que no es el mundo *per se* el que nos coloca en mayor peligro de enfermedad, sino la forma en que vemos lo que nos sucede y pensamos sobre ello. Una pauta altamente pesimista de explicar las causas de los acontecimientos malos o estresantes, cuando ocurren, parece tener consecuencias especialmente tóxicas. El trabajo del doctor Seligman sugiere que esta forma de pensar pone a la gente en peligro de enfermar y puede explicar por qué hay personas más susceptibles a la enfermedad y a la muerte prematura que otras cuando otros factores, como la edad, el sexo, la costumbre de fumar y los alimentos han sido tomados en cuenta. Una pauta de pensar optimista como respuesta a sucesos estresantes, por otra parte, parece contar con un efecto de protección contra depresiones, enfermedades y muerte prematura.

### *Autoeficacia, nuestra confianza en nuestra capacidad de crecimiento*

Una de las pautas de pensamiento que parece encerrar más poder para mejorar el estado de salud recibe el nombre de *autoeficacia*, que no es otra cosa que la capacidad de ejercer un control sobre acontecimientos específicos de la vida. Refleja nuestra capacidad de hacer realmente cosas, una creencia en nuestra capacidad de hacer que ocurran cosas aun cuando tenemos que enfrentarnos a sucesos nuevos, imprevisibles y susceptibles de crear estrés. El doctor Albert Bandura y sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford han demostrado que un fuerte sentimiento de autoeficacia es el mejor y más consistente vaticinador de resultados positivos en la salud en muy diferentes situaciones médicas, incluyendo quién se recuperará antes de un ataque cardíaco, quién soportará mejor los dolores de la artritis y quién será capaz de llevar a cabo cambios en su vida, como, por ejemplo, dejar de fumar. Una firme creencia en nuestra capacidad de tener éxito en aquello que decidimos hacer puede, en primer lugar, influir en los tipos de actividades a que nos dedicaremos, en la cantidad de esfuerzo que deberemos invertir en algo nuevo y diferente antes de darnos por vencidos y en lo estresantes que serán nuestros esfuerzos por conseguir el control de áreas importantes de nuestra vida.

La autoeficacia aumenta cuando tenemos la experiencia de tener éxito en algo de importancia para nosotros. Por ejemplo, si practicamos la exploración corporal y, como resultado de ello, nos sentimos más relajados y más en contacto con nuestro cuerpo, ese regusto a éxito hará que sintamos más confianza en nuestra capacidad de relajarnos cuando así lo queramos. Al mismo tiempo, una experiencia de ese tipo hará más posible que continuemos practicando la exploración corporal.

Nuestra autoeficacia puede también aumentar si nos sentimos inspirados por los ejemplos de lo que otros son capaces. En la clínica antiestrés, el que alguien informe sobre una experiencia positiva en relación con la exploración corporal –por ejemplo, un mejor control del dolor– suele tener un importantísimo efecto positivo sobre otras personas de la clase que todavía no han atravesado por esa experiencia. Lo más probable es que se digan: «Si esa persona puede hacerlo teniendo los problemas que tiene, yo también puedo». Así que ver cómo una persona tiene éxito a la hora de resolver sus problemas puede incrementar la confianza de otras, tanto en su propia capacidad como en las técnicas que utilizan.

El doctor Bandura y sus colegas se dedicaron a estudiar la autoeficacia en un grupo de hombres que habían sufrido ataques cardíacos y que estaban sometidos a rehabilitación por ello. Pudieron demostrar que aquellos individuos que tenían la firme convicción de que su corazón era fuerte y podría recuperarse por completo tenían muchas menos probabilidades de fracasar en sus programas de ejercicios que aquellos otros que poseían menos confianza, aunque la gravedad de la enfermedad coronaria en los dos grupos fuese la misma. Los que tenían una autoeficacia elevada podían caminar por la cinta móvil sin preocuparse ni sentirse vencidos por las sensaciones normales de incomodidad, falta de aliento y cansancio que forman parte natural de cualquier programa de ejercicios. Pudieron aceptar su falta de comodidad sin preocuparse porque fuese una “mala señal” y concentrarse, por el contrario, en los beneficios positivos de su programa de ejercicios, como el sentirse más fuertes y capaces de llegar más lejos. Por otra parte, los individuos que carecían de este tipo de convicción positiva tenían la tendencia a abandonar los ejercicios, confundiendo la incomodidad, la falta de aliento y el cansancio normales con señales de un corazón enfermo. Posteriores estudios demostraron que, cuando las personas que cuentan con una baja autoeficacia tienen que llevar a cabo entrenamientos para desarrollar experiencias de control, su confianza en su capacidad de funcionar con éxito y de controlar áreas de su vida que en un tiempo se les escapaban crece y prospera.

Una línea interesante de investigación sobre los efectos que los pensamientos y sensaciones tienen sobre la salud entraña el estudio de personas que dan la impresión de prosperar en el estrés, o que han sobrevivido a situaciones extremadamente estresantes. En este caso, el objetivo es el de ver si hay personas que cuentan o no con unas características de personalidad especiales que puedan justificar su aparente "inmunidad" al estrés y a las enfermedades relacionadas con él. La doctora Suzanne Kobasa y sus colaboradores, de la Universidad de Nueva York, y el doctor Aaron Antonovsky, médico sociólogo en Israel, han llevado a cabo investigaciones en este terreno.

### *Resistencia*

La doctora Kobasa ha sometido a estudio a ejecutivos de empresa, abogados, conductores de autobús, empleados de compañías telefónicas y otros grupos de personas que llevan vidas sumamente estresadas. En cada uno de los grupos, como era de esperar, se encontró con gente que era mucho más sana que otra que sufría el mismo tipo de estrés. La doctora se preguntó si las personas más saludables tenían o no alguna característica de personalidad en común que pudiera protegerles de los efectos negativos de un estrés elevado, y se encontró con que existía una característica psicológica especial que diferenciaba a aquellos que enfermaron de quienes permanecieron sanos. Denominó a aquella característica *resistencia psicológica*. A veces, también recibe el nombre de *resistencia al estrés*.

Al igual que los demás factores psicológicos que hemos contemplado, la resistencia entraña también una forma particular de ver el mundo y a nosotros mismos. Según la doctora Kobasa, los individuos resistentes al estrés dan muestras de tres características psicológicas en un elevado nivel: *control, compromiso y reto*. Las personas que presentan un grado alto de *control* tienen la firme creencia de tener influencia sobre lo que les rodea, de que pueden hacer que ocurran cosas, lo que suena muy parecido a la idea de autocifacia del doctor Bandura. La gente con un elevado *compromiso* tiene la tendencia a sentirse totalmente empeñada en lo que hace a diario y se compromete a dedicar a esas actividades sus mejores esfuerzos. Las personas altamente atraídas por los *retos* ven el cambio como una parte natural de la vida que les permite alguna posibilidad de desarrollo ulterior. Esta visión permite que las personas resistentes al estrés contemplen las situaciones nuevas más como oportunidades y menos como amenazas de lo que podrían hacer otras personas que no comparten esta orientación de la vida como un reto continuo.

La doctora Kobasa hace hincapié en que existen muchísimas cosas que una persona puede llevar a cabo para incrementar su nivel de resistencia al estrés, y que lo mejor es pelear a brazo partido con nuestra propia vida, mostrándonos dispuestos a plantearnos preguntas difíciles sobre la dirección que toma y sobre cómo podemos hacerla más rica mediante opciones y cambios concretos que podríamos realizar en los campos del control, del compromiso y del reto. Este especialista afirma asimismo que la resistencia puede ser mejorada en condiciones laborales de elevado estrés mediante la reestructuración de funciones y relaciones dentro de la organización, con el fin de fomentar más control, compromiso y sentido de reto en cada uno de los empleados.

### *Sentido de coherencia*

Las investigaciones del doctor Aaron Antonovsky se han enfocado en personas que han sobrevivido a casos de un extremado estrés, como el que se pudo vivir en los campos de concentración nazis. Según la opinión del doctor Antonovsky, gozar de buena salud entraña una capacidad de recuperar de forma continua el equilibrio como respuesta a la continua pérdida de él. Se preguntó qué provocaba que mucha gente pudiera resistir niveles muy altos de estrés a pesar de que sus recursos personales para afrontar la tensión fuesen constantemente interrumpidos o amenazados, como ocurría en los campos de concentración nazis. El doctor Antonovsky observó que la gente que logra sobrevivir a una situación de estrés de gran intensidad posee lo que él denomina un inherente *sentido de la coherencia* acerca del mundo y de sí misma. Este sentido de la coherencia viene caracterizado por tres componentes, a los que él llama *comprendibilidad, manejabilidad y significabilidad*. La gente que posee un elevado sentido de la coherencia tiene una poderosa sensación de confianza en poder encontrar lógica en sus experiencias externas e internas (básicamente, *comprendibilidad*); en disponer de recursos para hacer frente a las demandas con que se encuentra y controlarlas (*manejabilidad*), y en considerar esas demandas como retos en los que encontrar sentido y a los que consagrarse (*significabilidad*).

### *El papel de las emociones en la salud. Cáncer*

Los estudios que hemos analizado hasta ahora poseen un enfoque predominantemente cognoscitivo, es decir, en primer lugar han tenido en cuenta las pautas del pensamiento y creencias y sus efectos sobre la salud

y la enfermedad. Paralela a ésta, otra línea de investigaciones se ha ocupado del papel representado por las emociones también en la salud y en la enfermedad. Es obvio que nuestras pautas y emociones se dan forma y se influyen recíprocamente. Con frecuencia es difícil determinar en una situación concreta si una de ellas es más importante que la otra o no. Echarremos ahora una ojeada a algunos hallazgos de la investigación relacionados con estudios enfocados principalmente en la relación entre pautas emocionales y salud.

Viene produciéndose desde hace algún tiempo un importante debate sobre si unos determinados tipos de personalidad están o no más inclinados a padecer determinadas enfermedades. Por ejemplo, hay estudios que sugieren que puede existir algún tipo de personalidad “propensa al cáncer”, y otros que preconizan la personalidad “propensa a la enfermedad cardiovascular”. La pauta del propenso al cáncer se describe con frecuencia como la de alguien con tendencia a ocultar sus sentimientos y muy orientado hacia los demás, aunque la realidad sea que se siente profundamente alejado del prójimo, no se siente capaz de amar ni de ser amado. El hecho de sentir falta de cercanía con los padres cuando se es joven se encuentra profundamente relacionado con esta pauta.

Muchas de las pruebas en apoyo de este eslabón proceden de un estudio realizado a lo largo de cuarenta años por la doctora Caroline Bedell Thomas, de la Escuela de Medicina John Hopkins. La doctora Thomas recogió gran cantidad de información sobre el estado psicológico de los alumnos de medicina que ingresaron en la John Hopkins a partir de 1940, y después siguió a esas personas de forma periódica a través de los años, cuando se hicieron mayores y, en algunos casos, enfermaron y fallecieron. De este modo pudo correlacionar determinadas características psicológicas y experiencias familiares tempranas que aquellos médicos relataron cuando eran jóvenes y estaban sanos (unos veintiún años) con una gama de diferentes enfermedades que algunos de ellos sufrieron durante los siguientes cuarenta años. Los resultados demostraron, entre otras cosas, que *existía una constelación especial de características de la juventud que estaba relacionada con un aumento de las probabilidades de contraer, posteriormente, un cáncer en algún momento de su vida*. Entre las principales de esas características estaban una falta de proximidad con los padres y una actitud ambivalente hacia la vida y las relaciones humanas. La conclusión, por supuesto, es que nuestras experiencias emocionales tempranas pueden representar un importante papel en la conformación posterior de nuestra salud.

El doctor Bernie Siegel, cirujano relacionado con la Yale University y conocido autor de *Amor, medicina milagrosa y de Paz, amor y autocura-*

ción, ve una estrecha relación entre la supervivencia al cáncer y el grado en que podamos amarnos a nosotros mismos y mostrarnos abiertos a recibir amor. Sus libros dan cuenta de numerosos casos de personas con cáncer que aprovecharon la experiencia de sufrirlo para aprender a encontrar un nuevo amor hacia sí mismas. Basado en su amplísima experiencia laboral con personas que padecían cáncer y sumamente consciente de su papel como sanador, además del de cirujano que extrae tumores del cuerpo de la gente, el doctor Siegel subraya la importancia crucial de que pasemos examen a nuestra propia vida emocional si optamos por trabajar *con* nuestro cáncer para apoyar así el proceso de sanación. Aboga enfáticamente por la meditación para los pacientes de cáncer, diciendo en *Amor, medicina milagrosa*: «No conozco ninguna otra actividad que por sí misma pueda producir tanta mejora en la calidad de vida».

Mientras examinamos las investigaciones que relacionan las pautas del pensamiento y los factores emocionales con la salud, no estaría de más que recordásemos que siempre es peligroso, y casi siempre erróneo, suponer que, porque se haya encontrado una conexión entre determinados rasgos de la personalidad o de la conducta y alguna enfermedad, ello signifique que el hecho de ser de determinada manera o de pensar de otra sea *causa* de que lleguemos a sufrir una enfermedad concreta. Sería más exacto decir que *podría* incrementar hasta cierto punto (dependiendo ese punto de la fuerza de la correlación y de muchos otros factores) los riesgos de contraer la enfermedad. Ello se debe a que los estudios realizados por los investigadores siempre resultan en relaciones estadísticas y no en una correspondencia exacta. No todas las personas con un rasgo especial de personalidad que haya aparecido relacionado con el cáncer llegan a padecer esta enfermedad. De hecho, no todo el que fuma muere de cáncer de pulmón, enfisema o enfermedad coronaria, aunque haya sido probado hasta la saciedad que fumar constituye un gran peligro para contraer cualquiera de esas enfermedades. La relación es estadística y está asociada a las probabilidades.

Por todo ello, es erróneo llegar a la conclusión, partiendo de cualquiera de las pruebas que señalan la posible relación entre las emociones y el cáncer, de que determinados rasgos de la personalidad “sean causa” directa de la enfermedad. Sin embargo, existen cada vez más pruebas de que ciertas pautas psicológicas y de comportamiento puedan *predisponer* a una persona a, al menos, alguna forma de cáncer, mientras que otros atributos personales puedan proteger a otra de esa enfermedad o incrementar sus posibilidades de sobrevivir a ella. A este respecto, las sensaciones que expe-

rimentemos hacia nosotros mismos y hacia otras personas y la forma de expresarlas o no parecen cobrar especial importancia.

Por ejemplo, el doctor David Kissen y su equipo colaborador de la Universidad de Glasgow, en Escocia, están llevando a cabo una serie de estudios con pacientes varones con cáncer de pulmón desde fines de la década de los cincuenta. En uno de esos estudios, analizaron los historiales personales de varios centenares de pacientes tomados en el momento de sus ingresos respectivos en el hospital a causa de enfermedades del pecho, pero antes de que les fuera hecho diagnóstico alguno. Aquellos hombres a los que, posteriormente, se les descubrió que padecían cáncer de pulmón dieron cuenta de haber sufrido muchas más adversidades en su infancia, como un hogar infeliz o la muerte de uno de los progenitores, que aquellos que fueron objeto de otros diagnósticos. Este descubrimiento coincide con los más recientes resultados observados por la doctora Thomas en su estudio de los alumnos de medicina de la John Hopkins, en el que, como ya hemos señalado, descubrió que el cáncer en los años posteriores de la vida estaba relacionado con la falta de proximidad a los padres y con los sentimientos ambivalentes hacia las relaciones que habían quedado evidenciados en estas personas cuarenta años antes. En el estudio de Kissen, aquellos varones a los que se les encontró que padecían cáncer de pulmón también habían informado que habían sufrido más adversidades de adultos, entre ellas, relaciones interpersonales fallidas. Los investigadores se encontraron con que –tomados como grupo– los que sufrían de cáncer de pulmón mostraban una especial dificultad en expresar sus emociones. No expresaban sensaciones sobre acontecimientos negativos, en especial aquellos que entrañasen lazos con otras personas –como problemas matrimoniales o la muerte de alguien próximo a ellos–, aunque, a ojos de quienes llevaban a cabo la investigación, existían obviamente fuentes de trastorno emocional real en las vidas de esas personas, por más que insistiesen en negar sufrir pena emocional alguna y que, durante las entrevistas, hablasen de sus dificultades en tonos realistas que daban la impresión de inadecuados a quienes les entrevistaban en aquellas circunstancias, y ello en obvio contraste con los pacientes del grupo de control (a quienes, con posterioridad, se les descubrió que padecían enfermedades diferentes al cáncer de pulmón), que describieron con las adecuadas expresiones de emoción situaciones parecidas.

La incapacidad de expresar emociones estaba profundamente conectada a la mortalidad entre los pacientes de cáncer de pulmón que fueron sometidos a estudio. *Aquellas personas con menos capacidad de expresar emociones tenían más de cuatro veces y media la posibilidad de morir en*

*el año que la de los pacientes de cáncer de pulmón con mayor capacidad de descarga emocional.* Este descubrimiento resultó exacto con independencia de si habían o no fumado o de la cantidad de cigarrillos fumados, aunque, como podemos esperar, los fumadores más empedernidos tenían diez veces más posibilidades de contraer cáncer que quienes nunca se habían llevado un cigarrillo a los labios.

Los investigadores del Hospital King's College, de Londres, encontraron todavía más pruebas que relacionaban factores emocionales con cáncer al hacer un estudio con mujeres con cáncer de mama. Los doctores S. Greer y Tina Morris llevaron a cabo entrevistas psicológicas a ciento sesenta mujeres en el momento de ser admitidas en el hospital por haberseles encontrado un bulto en el pecho y antes de saber si era cancerígeno o no. Durante la entrevista, todas las mujeres se encontraban bajo la misma situación de estrés por desconocer si padecían cáncer o no. Las entrevistas llevadas a cabo con aquellas mujeres y con sus esposos y familiares fueron utilizadas para graduar hasta qué punto intentaban ellas ocultar o expresar sus sentimientos.

La mayoría de las pacientes a las que, con posterioridad, se descubrió que no padecían cáncer de mama tenía lo que los investigadores llamaron una pauta "normal" de expresión emocional. Sin embargo, la mayor parte de las mujeres a las que posteriormente se les diagnosticó cáncer de mama tenía una pauta a lo largo de toda su vida bien de extremada supresión de sentimientos (generalmente, ira), bien de "explosiones" de emoción. Ambos extremos fueron relacionados con un mayor peligro de padecer cáncer. Sin embargo, era mucho más corriente entre estas mujeres la supresión de sentimientos que la explosión de emociones.

En un período de cinco años de seguimiento de cincuenta mujeres con cáncer de mama que habían recibido tratamiento quirúrgico, los investigadores observaron que las que se había considerado que se habían enfrentado a su situación, tres meses después de la operación, con lo que ellos denominaron "espíritu de lucha", es decir, una actitud optimista y fe en su propia capacidad de supervivencia, tenían muchas más probabilidades de vivir que aquellas que, después de tres meses, habían adoptado o bien una postura de estoica aceptación de su enfermedad, o bien se encontraban totalmente dominadas por ésta y se sentían desamparadas, desesperadas y derrotadas. Las mujeres que se negaron por completo a admitir su cáncer, que no aceptaron hablar del tema y que no dieron muestras de angustia emocional sobre su situación mostraron también muchas más posibilidades de supervivencia a los cinco años. Los resultados de este estudio sugieren que las emociones pueden representar algún tipo de papel en la supervivencia al cáncer. Se demostró que las fuertes emociones positivas

(espíritu de lucha, negación total) parecen tener un carácter protector, mientras que el bloqueo de expresiones emocionales (estoicismo o desamparo), no ayudan en la recuperación. Sin embargo, como señalaron los propios investigadores, su estudio fue llevado a cabo sobre un número de personas relativamente pequeño, y, por tanto, sus conclusiones pueden ser tenidas en cuenta solamente como sugerencias.

Para que puedan establecerse nexos inequívocos entre una característica psicológica y una enfermedad, necesitan llevarse a cabo importantes y a menudo muy onerosos estudios, conocidos como pruebas clínicas. No hace mucho se publicaron los resultados de uno de esos estudios que controlaba la relación de la depresión con el cáncer en más de seis mil hombres y mujeres estadounidenses. Aunque estudios mucho menos amplios y no tan bien planificados habían detectado una relación entre la depresión y el cáncer, en esta investigación de mayor amplitud no se encontró nexo alguno. Tanto el grupo de personas con síntomas de depresión como el de las que no los tenían mostraron índices de cáncer del 10%. No obstante, son numerosos los estudios muy bien diseñados que muestran un nexo inequívoco entre una pauta de comportamiento relacionada con la depresión, y conocida por el nombre de desamparo, una reducción de las funciones inmunológicas —que afecta incluso a la actividad de las células NK— y, en los animales, un incremento de tumores. La relación de estos descubrimientos y del trabajo sobre el desamparo en los seres humanos, que también ha demostrado una relación con las reducciones de funciones inmunológicas, con el resultado negativo de la prueba clínica sobre la depresión y el cáncer, queda en el aire hasta que se lleven a cabo más investigaciones. Se trata de un terreno sometido a profundas controversias.

El cáncer constituye una situación en la que las células que existen en el cuerpo pierden el mecanismo bioquímico que frena su crecimiento. Como consecuencia de esto, se multiplican de forma desordenada, llegando, en algunos casos, a formar grandes masas que reciben el nombre de tumores. Son muchos los científicos que creen que la producción de células cancerígenas en el cuerpo ocurre continuamente como proceso “normal”, aunque a un nivel inferior, y que el sistema inmunológico, cuando está en buen estado, las reconoce y destruye antes de que puedan causar daño alguno. Según esta teoría, es en aquellas ocasiones en que el sistema inmunológico se encuentra debilitado, bien por daños físicos directos, bien por los efectos psicológicos del estrés, y no puede identificar con facilidad ni destruir ese pequeño número de células cancerígenas, cuando éstas se multiplican

de forma descontrolada. Después, dependiendo del tipo de cáncer de que se trate, o desarrollan un suministro sanguíneo propio y llegan a formar un tumor sólido, o inundan el sistema con enormes cantidades circulantes de células cancerígenas, como ocurre en el caso de la leucemia.

Por supuesto, es posible que una persona se vea expuesta a niveles tan masivos de sustancias cancerígenas que incluso un sistema inmunológico sano se vea arrollado por éstas. Es lo que ocurrió a personas que residían en zonas donde se habían depositado vertidos de desechos tóxicos, como en el infame Love Canal. De la misma forma, las exposiciones a elevadas dosis de radiaciones, como ocurrió tras los bombardeos de Hiroshima y de Nagasaki y el accidente nuclear de Chernóbil, pueden causar la formación de células cancerosas y, al mismo tiempo, debilitar la capacidad del sistema inmunológico para reconocerlas y neutralizarlas. Para abreviar, el desarrollo de cualquier tipo de cáncer constituye un evento complejo que se produce en diferentes escenarios y en el que están involucrados nuestros genes y nuestros procesos celulares, el medio ambiente y nuestras actuaciones y comportamientos particulares.

Aunque existiera una relación estadística de importancia entre las emociones negativas y el cáncer, sugerir a una persona con cáncer que su enfermedad se debe al estrés psicológico, a las emociones que no ha expresado o a algún conflicto sin resolver carecería por completo de justificación. Equivaldría a echar con mayor o menor sutileza las culpas a esa persona por su enfermedad. Mucha gente lo hace de forma inconsciente, en un intento, quizás, de racionalizar una realidad dolorosa y de enfrentarse mejor a ella. Cada vez que alcanzamos una explicación para alguna cosa nos sentimos algo mejor porque podemos tranquilizarnos a nosotros mismos, por equivocados que estemos, por “comprender” por qué una persona tiene cáncer. Sin embargo, actuar así equivale a una violación de la integridad física de esa persona, basada en la ignorancia y la suposición, y la despoja también del presente, al dirigir a su atención al pasado cuando más necesita concentrar sus energías y enfrentarse a la realidad de sufrir una enfermedad que amenaza su vida. Por desgracia, esta forma de pensar, que intenta atribuir a una sutil deficiencia psicológica la “causa” del cáncer, se ha puesto de moda en determinados círculos y es mucho más probable que produzca más aumento de sufrimientos que de sanaciones. De todo lo que conocemos sobre las emociones y la salud, lo que más necesitamos para mejorar la sanación son la aceptación y el perdón; no la autocondena ni la autoinculpación.

Si alguien que tiene cáncer cree que existen factores emocionales que pueden haber tenido importancia en su enfermedad, está en su derecho. La exploración de esta posibilidad puede servir de ayuda, como puede también no servir de nada, según sean la vida de esa persona y la forma de enfocar el tema. Hay personas que creen que la forma en que manipularon sus emociones y sentimientos en el pasado contribuyó al desarrollo de su enfermedad. Esas personas están convencidas de que, al darse más cuenta de esas circunstancias y temas del pasado y al realizar cambios, pueden mejorar sus posibilidades de sanación y recuperación. Sin embargo, este punto de vista no puede ser *impuesto* por otros. Todas las exploraciones que se lleven a cabo en este terreno necesitan ser realizadas con gran compasión y cuidados, ya sea por la persona enferma o a través de la colaboración del terapeuta o médico. Las investigaciones de los factores potenciales que han podido contribuir a desarrollar una enfermedad sólo pueden servir de ayuda si proceden del no juzgar, de la generosidad, la compasión y la aceptación de nosotros mismos y de nuestro pasado; no de la condena.

Nunca podrá saberse a ciencia cierta si los factores psicológicos representaron un papel causal o agravante en determinada enfermedad de alguna persona o no. Al no estar, para empezar, realmente separados la mente y el cuerpo, nuestro estado de salud fisiológica siempre se verá afectado en algún grado por factores de tipo psicológico, aunque, cuando llega el momento en que se nos ha diagnosticado una enfermedad, el hecho de que los causantes hayan podido ser factores psicológicos reviste, en todo caso, una importancia secundaria. En ese momento, es mucho más importante que aceptemos la responsabilidad de lo que pueda hacerse en el presente. Dado que existen pruebas de que factores emocionales positivos puedan acelerar el proceso de sanación, el diagnóstico de un cáncer puede convertirse en el momento crucial de la vida de una persona; en el momento de movilizar una perspectiva optimista, coherente, autoeficiente y comprometida, y de hacer esfuerzos por ser menos susceptible a dejarse llevar por estados mentales de pesimismo, desamparo y ambivalencia. El hecho de hacernos objeto de nuestra propia amabilidad, aceptación y amor constituye una excelente manera de empezar.

### ***Presión arterial elevada e ira***

Existen pruebas de que la supresión de expresiones emocionales puede tener importancia tanto en una elevada presión arterial como en el cáncer. En este tema, el enfoque principal ha sido el de la ira. Las personas que de

forma habitual expresan su ira al ser provocadas tienen presiones arteriales de media inferior a las de las personas que no exteriorizan esta emoción. En un estudio realizado con cuatrocientos treinta y un varones adultos residentes en Detroit, Margaret Chesney, Doyle Gentry y sus colaboradores descubrieron que la presión arterial era más elevada en varones que padecían mucho estrés en sus trabajos u hogares y que tenían tendencia a suprimir sus sentimientos de enfado. Parece ser que, en situación de mucho estrés, la capacidad de dar rienda suelta a nuestro enfado nos protege contra el incremento de la presión sanguínea. Otros estudios sugieren que la presión sanguínea alta puede encontrarse relacionada con los dos extremos de comportamiento emocional –o dar siempre rienda suelta a la ira o reprimirla siempre–, como se observó también en el estudio de mujeres con cáncer de mama, las cuales tenían problemas para expresar sus sentimientos o tendían a “explotar” de forma incontrolada.

### ***Enfermedad cardiovascular, hostilidad y cinismo***

Las investigaciones científicas sobre factores de la personalidad y las enfermedades crónicas se han centrado en su mayoría en averiguar si existen personalidades tendentes a padecerlas o no. Durante algún tiempo se creyó que habían pruebas contundentes de que estaba claro que existía una pauta de comportamiento especial, relacionada con una mayor incidencia del riesgo de enfermedad cardiovascular, a la que se daba el nombre de *conducta Tipo-A*. No obstante, investigaciones más recientes han demostrado que lo más seguro es que no sea toda la pauta Tipo-A la que esté asociada a enfermedades del corazón, sino solamente un aspecto de ella.

Las personas Tipo-A se caracterizan por estar impelidas por la sensación de urgencia en el tiempo y por la competitividad. Generalmente suelen mostrarse impacientes, hostiles y agresivas. Sus gestos y su manera de hablar son apresurados y bruscos. En esta terminología, las personas que no muestran pautas del Tipo-A son clasificadas como de Tipo-B. Según el doctor Meyer Friedman, uno de los creadores del concepto Tipo-A, las personas pertenecientes al Tipo-B son más tolerantes que las del Tipo-A, no sienten la urgencia del tiempo, ni se muestran irritables, hostiles y agresivas. También están más dispuestas a los períodos de contemplación. Sin embargo, no existen pruebas de que los sujetos que pertenecen al Tipo-B sean menos productivos o cuenten con menos éxitos que los del Tipo-A.

La primera prueba que relacionaba el comportamiento Tipo-A con enfermedades cardiovasculares provino de un ambicioso proyecto de investi-

gación, el Western Collaboration Group Study. Este estudio dividió a tres mil quinientos varones sanos y sin síntoma alguno de enfermedad en dos grupos: sujetos de Tipo-A y sujetos de Tipo-B. Ocho años después fueron reconocidos de nuevo para ver quiénes habían contraído alguna enfermedad cardiovascular y quiénes no. Los del Tipo-A desarrollaron enfermedades coronarias en una proporción de 2-4 veces (según la edad, los más jóvenes tenían mayor riesgo) superior a los del Tipo-B.

Muchos otros estudios confirmaron el nexo entre la conducta de Tipo-A y una enfermedad cardiovascular y demostraron que lo mismo ocurría en el caso de mujeres. Sin embargo, estudios llevados a cabo más recientemente, en especial los dirigidos por el doctor Redford Williams, de la Escuela Médica de la Universidad de Duke, han examinado aisladamente el componente de hostilidad de la pauta de conducta del Tipo-A y han observado que constituye un vaticinador más fuerte por sí solo de enfermedad cardiovascular que si se toma la pauta del Tipo-A en su totalidad. Dicho de otro modo, las pruebas sugieren que, si nuestra pauta es del Tipo-A, contamos con menos peligros de enfermedad coronaria si nuestro grado de hostilidad es bajo, aunque seamos hiperactivos y competitivos. Además, *grados altos de hostilidad vaticinaron no sólo infartos de miocardio y muerte por enfermedad coronaria, ¡sino también un riesgo más alto de muerte por cáncer y cualquier otra causa!*

En su fascinante estudio, el doctor Williams y sus colaboradores llevaron a cabo un trabajo de seguimiento en médicos varones, cuyo nivel de hostilidad en un determinado test psicológico había sido medido veinticinco años antes, cuando todavía eran estudiantes. Se observó que quienes contaban con niveles más bajos de hostilidad cuando iban a la facultad tenían un 25% menos de peligro de padecer una enfermedad coronaria veinticinco años después que sus compañeros con elevados niveles de hostilidad. Cuando se concentraron en muertes debidas a otro tipo de causas, los resultados también fueron impresionantes. Desde que se habían licenciado, sólo un 2% de los que se encontraban en el grupo de bajo nivel de hostilidad había muerto, mientras que el 13% de quienes estaban en el grupo de nivel alto de hostilidad había fallecido en el mismo período de tiempo. En otras palabras, quienes mostraron elevados signos de hostilidad en un test psicológico realizado hace veinticinco años están muriendo en la actualidad en una proporción seis veces y media superior a la de aquellos cuyo nivel de hostilidad era bajo en aquel entonces.

Williams define la hostilidad «como una ausencia de confianza en la bondad básica de los demás», basada «en la creencia de que los demás son, por lo general, mezquinos, egoístas y poco fiables». Subraya que esta acti-

tud se suele adquirir en la primera época de la vida a causa de quienes nos cuidan –padres u otros cuidadores–, y que, con toda probabilidad, refleja un pobre desarrollo de “confianza básica”. Williams señala asimismo que la hostilidad contiene un fuerte componente de cinismo, como se demuestra en dos puntos típicos del cuestionario que utilizó para medir esta cualidad: «Mucha gente hace amigos pensando en que éstos probablemente le serán útiles alguna vez», y «He trabajado con frecuencia con personas que saben acaparar todos los méritos cuando las cosas salen bien, pero que son capaces de desviar siempre los errores hacia aquellos que se encuentran a sus órdenes». Las personas que así actúan tienen una visión sumamente cínica de la gente en general. Con tal visión del mundo y de los demás, se comprende que las personas cínicas y hostiles se sientan dominadas por los sentimientos de ira y de agresividad con mucha más frecuencia que los demás.

El estudio de estos médicos nos proporciona pruebas fehacientes de que una perspectiva hostil y cínica del mundo puede, en sí y por sí misma, incrementar mucho más los riesgos de enfermedad y muerte precoz que una visión más confiada de la gente. Parece ser que una actitud hostil y cínica muy arraigada impide experimentar bienestar. Tanto éste como otros descubrimientos se encuentran descritos con detalle en la obra del doctor Williams *The Trusting Heart*, en la que también señala que todas las tradiciones religiosas importantes del mundo hacen hincapié en el valor de desarrollar las cualidades que la ciencia parece ahora indicar como beneficiosas para nuestra salud.

### ***Otros rasgos de la personalidad relacionados con la salud***

El doctor David McClelland, famoso psicólogo que anteriormente trabajaba en Harvard y en la actualidad se encuentra en la Universidad de Boston, lleva realizando investigaciones sobre la relación entre motivación y salud desde hace más de veinte años. Los factores causales sirven de base no sólo de nuestros actos, sino también de las formas en que organizamos nuestra experiencia para formarnos una visión global. El doctor McClelland ha identificado un tipo especial de motivación más susceptible que otros a la enfermedad. Lo llama *síndrome de motivación estresante hacia el poder*. Las personas que cuentan con esta característica en grado elevado tienen una gran necesidad de poder en sus relaciones con los demás, necesidad que sobrepasa cualquier otra que puedan sentir para relacionarse con la gente. Tienen tendencia a ser agresivos, discutidores y competitivos,

y suelen hacerse miembros de organizaciones que incrementan su categoría y prestigio personales. Sin embargo, también se sienten sumamente frustrados, bloqueados y amenazados cuando se producen tensiones que pueden representar una amenaza a su sentido del poder. Las personas que tienen esta pauta de motivación enferman cuando están estresadas con mucha más facilidad que aquellas que no comparten esta tendencia.

El doctor McClelland también ha identificado una pauta de motivación opuesta que parece conferir resistencia frente a las enfermedades. La denomina *motivación no estresante por la afiliación*. Las personas con una motivación hacia la afiliación sin estrés tienen una gran necesidad de relacionarse con los demás. Se ven arrastradas a estar con gente, quieren ser amistosas y caer bien a los demás, no como medio para un fin (como ocurre con el Tipo-A cínico), sino como un fin en sí mismo. También se sienten libres de expresar su necesidad por afiliarse, ya que ésta no se encuentra bloqueada o amenazada por acontecimientos estresantes. En un estudio realizado con universitarios, los que puntuaban por encima de la media en motivación estresante hacia el poder sufrieron más enfermedades que los otros, mientras que los que puntuaban por encima de la media en el síndrome de afiliación sin estrés padecieron menos enfermedades.

Una vez más, nos encontramos con pruebas de que existe una determinada manera de contemplar el mundo que predispone a que la gente padezca enfermedades, y otra que parece mejorar su nivel de salud.

### ***Estudios de personalidad en pacientes realizados en la clínica antiestrés***

En el momento actual colaboramos con el doctor McClelland y sus colaboradores, el doctor Joel Weinberger y Carolyn McCleod, en el estudio de cómo las pautas causales o de motivación cambian en los pacientes que practican la atención plena en la clínica antiestrés. En uno de los estudios realizados, observamos que la mayoría de las personas dio *muestras* de importantes incrementos en *confianza afiliativa* (pauta de motivación relacionada con un aumento de la función inmunológica y una disminución de posibilidades de caer enfermo) mientras estaban en el programa. Por el contrario, un grupo de pacientes que estaban esperando comenzar el programa y a los que se les realizó pruebas durante el mismo período de tiempo no mostró alteración alguna en su confianza hacia la afiliación.

En otros estudios sobre el tema, advertimos que la gente de la clínica antiestrés mostraba importantes mejoras en la escala de *resistencia* de la docto-

ra Kobasa y en la de *sentido de la coherencia* del doctor Antonovsky durante las ocho semanas de duración del programa. Los que fueron objeto de mejoras más evidentes en el sentido de la coherencia también dieron muestras de mejoras más importantes en su sintomatología tanto física como psíquica.

Los análisis llevados a cabo con anterioridad a estos estudios muestran que parece que la gente tratada en la clínica antiestrés experimenta un profundo cambio en sus síntomas y en su capacidad para relajarse y, también, en las pautas de su forma de pensar y sentir. Estas características de la motivación hace tiempo que se asocian a estructuras de personalidad muy profundas y estables, y, por regla general, no se cree que sean susceptibles de alteraciones, en especial en un período corto de tiempo. Las alteraciones que observamos en estas variables de la personalidad de pacientes que vienen a ser tratados en la clínica sugieren que *practicar la atención plena puede influir positivamente en la visión que tenemos de nosotros mismos y del mundo, y mejorar asimismo la capacidad de tener más confianza en nosotros mismos y en los demás.*

### ***Influencias sociales en la salud***

Hemos pasado revista a algunos de los estudios realizados en relación con la medicina del comportamiento que sugieren que nuestras pautas de pensamiento, creencias y emociones, es decir, nuestra personalidad, pueden afectar a nuestra salud. Existen también pruebas sustanciales que sugieren que los factores sociales, los cuales, por supuesto, están relacionados con los psicológicos, representan también un apreciable papel en la salud y en la enfermedad. Desde hace mucho tiempo, por ejemplo, se sabe que, desde el punto de vista de la estadística, la gente socialmente aislada sufre más enfermedades físicas y psicológicas y suele morir antes que las personas que cuentan con una sólida red de relaciones. La proporción de muertes debidas a toda suerte de causas es más elevada en los solteros que en las personas casadas de cualquier edad. Parece que tener lazos afectivos con otros resulta muy positivo para la salud. Por supuesto, es comprensible desde un prisma meramente intuitivo. Todos tenemos una enorme necesidad de pertenecer a algo y formar parte de ello, así como de asociarnos con otras personas. Los estudios dirigidos por el doctor McClelland sobre confianza afiliativa sugieren que esa clase de lazos es extraordinariamente importante para la salud de las personas.

Las pruebas que sustentan la importancia de los contactos sociales para la salud se han visto reforzadas por varios estudios de poblaciones muy

densas realizados en Estados Unidos y en otros países durante los últimos veinte años. Todos ellos muestran que existe una relación entre los lazos afectivos con otros y la salud. Las personas que cuentan en sus vidas con un nivel de interacción social bajo –son solteras, tienen pocos contactos con la familia y amigos y no pertenecen a ninguna congregación religiosa o a cualquier otro tipo de organización–, tienen 2-4 veces más posibilidades de morir en los próximos diez años que las personas con un elevado nivel de relación social cuando todos los demás factores, como la edad, enfermedades sufridas, ingresos, costumbres sanitarias, fumar, ingerir alcohol, actividad física, raza y cosas por el estilo, han sido tenidos en cuenta.

Existe también cierto número de estudios que sugieren la razón de por qué esto es así. El doctor James Lynch, de la Universidad de Maryland y autor de *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness*, ha demostrado que el contacto físico con otra persona o su mera presencia puede tener un efecto calmante en la fisiología cardíaca y en la reactividad en una estresante UCI. En otros estudios, el doctor Lynch mostró que, tras un infarto de miocardio, la gente que tiene una mascota vive más que la que carece de ella. También ha demostrado que la sola presencia de un animal amigo puede hacer que descienda la tensión arterial.

El contacto humano-animal parece beneficiar no sólo a las personas, sino también a los animales. Según el doctor Lynch, las caricias disminuyen la reactividad cardiovascular en situaciones estresantes entre perros, gatos, caballos y conejos. Un extraordinario estudio sobre las relaciones entre las personas y los animales fue consecuencia de que investigadores de la Universidad de Ohio observasen que unos conejos alimentados con una dieta elevada en contenido graso y colesterol diseñada para que enfermaran del corazón sufrían menos crisis cardíacas si habitaban las jaulas inferiores de la sala en vez de las superiores. El descubrimiento carecía de lógica. ¿Por qué la posición de sus jaulas marcaba una diferencia en su enfermedad si todos los conejos comían lo mismo y recibían el mismo tratamiento? Fue entonces cuando uno de los investigadores se dio cuenta de que *no* recibían exactamente el mismo tratamiento. Uno de los miembros del equipo sacaba de vez en cuando de su jaula a los conejos de las jaulas de abajo, los acariciaba y les hablaba.

Todo esto condujo a que los investigadores llevasen a cabo un experimento meticulosamente controlado en el que acariciaban a algunos conejos y a otros no, mientras seguían manteniendo a todos con el mismo régimen alto en grasas y colesterol. Los resultados demostraron de forma convincente que las caricias cariñosas a los conejos hacían a éstos mucho más resistentes a las enfermedades cardiovasculares que a sus congéneres

no acariciados. Los conejos acariciados tuvieron un 60% menos de enfermedades graves que los otros. Se volvió a repetir el experimento una segunda vez para asegurarse de la certeza de las conclusiones y se obtuvieron idénticos resultados.

En resumen, todos los estudios de los que hemos hablado, además de muchos otros, sustentan la idea de que nuestra salud física está íntimamente relacionada con nuestras pautas de pensamientos y sentimientos sobre nosotros mismos y también con la calidad de nuestras relaciones con las otras personas y con el mundo. Las pruebas sugieren que determinadas pautas de pensamiento y algunas maneras de relacionarnos con nuestros sentimientos pueden predisponernos a la enfermedad. *Parece que son especialmente perjudiciales para la salud los pensamientos y las creencias que fomentan sentimientos de desesperanza y de desamparo, una sensación de pérdida de control, la hostilidad y el cinismo hacia los demás, la falta de compromiso y de entusiasmo por los retos de la vida, la incapacidad de expresar sentimientos y el aislamiento social.*

*Por otra parte, existen otras formas de pensar, sentir y relacionarse que parecen estar ligadas a la salud y el vigor. Las personas que cuentan con una perspectiva básicamente optimista, que tienen la capacidad de "dejar pasar" algo malo, que se dan cuenta de que ese algo malo no es permanente y que su situación pasará, tienden a ser más sanas que aquellos sujetos que son presos del pesimismo. Los optimistas saben por intuición que la vida siempre presenta opciones y que siempre existe la posibilidad de ejercer algún tipo de control. También tienen tendencia a reírse de sí mismos y poseen un sentido del humor sumamente positivo.*

*Otros rasgos psicológicos relacionados con la salud comprenden un fuerte sentido de la coherencia; la convicción de que la vida puede ser comprensible, maleable y tener sentido; un espíritu de compromiso con la vida, enfrentándose a los obstáculos como si fueran retos, y la confianza en las propias capacidades de llevar a cabo cambios que uno decide como importantes.*

*Los rasgos sociales saludables incluyen la valoración de las relaciones, el respeto hacia éstas y las sensaciones de bondad y de una confianza básica en la gente.*

Dado que todas las pruebas que, hasta ahora, hemos sometido a consideración son válidas solamente desde un punto de vista estadístico, no podemos afirmar que una creencia o actitud determinada sea causa de enfermedad, sino sólo que hay más gente que enferma o sufre una muerte

prematura si tiene fuertes pautas de pensamiento negativo, sean cuales sean las razones. Como veremos en el capítulo siguiente, es más lógico pensar en la salud y en la enfermedad como polos opuestos de una línea continua que creer que estamos o “sanos” o “enfermos”. Siempre existirá una corriente de fuerzas opuestas en cualquier momento de nuestra vida; algunas pueden conducirnos hacia la enfermedad, y otras, desviar el equilibrio hacia una mejor salud. Algunas de esas fuerzas se encuentran bajo nuestro control, mientras que otras están más allá de lo que nadie puede alcanzar a controlar. Los límites más allá de los que el sistema se rompe por completo no se conocen con exactitud y es posible que difieran según las personas e incluso según el momento para la misma persona, pero este dinámico juego interactivo de las numerosas fuerzas que influyen en nuestra salud ocurre estemos donde estemos, en un momento dado, en la línea continua de salud-enfermedad y sigue cambiando a lo largo de toda nuestra vida.

### ***Cómo hacer uso práctico de este conocimiento***

La importancia de las pruebas presentadas aquí se basa sobre todo en nuestra capacidad de tomar conciencia de nuestros propios pensamientos y sentimientos y de sus consecuencias físicas, psicológicas y sociales *mientras los observamos*. Si podemos observar *en nosotros mismos* cuánto pueden perjudicarnos determinadas creencias, pautas de pensamiento y conductas a medida que van surgiendo en cada momento, podremos hacer que disminuya su dominio sobre nosotros. Al conocer algo sobre estos indicios, podemos sentirnos más motivados para contemplar con mayor atención esos momentos en que nos encontramos pensando de forma pesimista, o eliminando nuestros sentimientos de ira, o pensando cínicamente sobre otras personas. Podríamos aportar atención plena a las consecuencias de esos mismos pensamientos, sensaciones y actitudes en cuanto se producen en nosotros.

Podríamos, por ejemplo, observar cómo se siente nuestro cuerpo cuando nos domina la ira. ¿Qué ocurre si nos dejamos llevar? ¿Qué efectos tiene nuestra actitud en otras personas? ¿Podemos darnos cuenta de las consecuencias inmediatas de nuestra hostilidad y desconfianza hacia los demás cuando salen esos sentimientos a la superficie? ¿Hacen que lleguemos a conclusiones injustificadas, o que nos imaginemos lo peor de la gente, o digamos cosas de las que más tarde nos podemos lamentar? ¿Podemos ver cómo esas actitudes son causantes de dolor en los demás en el momento en

que se producen? ¿Podemos ver la forma en que esas actitudes *nos* crean innecesarios problemas y dolores en el momento en que afloran esos sentimientos?

Por otro lado, también podemos darnos cuenta de los pensamientos y sensaciones positivas cuando se producen. ¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando vemos los obstáculos como retos? ¿Cómo se siente cuando experimentamos alegría, cuando confiamos en los demás, cuando somos generosos y mostramos amabilidad y cuando amamos? ¿Cuáles son los efectos de estas experiencias interiores nuestras en los demás? ¿Podemos darnos cuenta en esos momentos de las consecuencias inmediatas de nuestros estados emocionales positivos y de nuestra perspectiva optimista? ¿Influyen éstos en el dolor y la ansiedad de los demás? ¿Existe en esas ocasiones una sensación de paz más profunda en nuestro interior?

Si podemos percarnos, *en nuestra propia experiencia personal* y, también, a partir de las pruebas procedentes de estudios científicos, de que determinadas actitudes y formas de vernos a nosotros mismos y de ver a los demás mejoran nuestra salud, de que la confianza afiliativa y vernos a nosotros mismos y a los demás como seres básicamente bondadosos poseen intrínsecamente poderes de sanación, al igual que lo hacen la contemplación de las crisis e incluso de las amenazas como meros retos y oportunidades, podremos entonces trabajar con la atención plena para desarrollar con conciencia esas cualidades en nosotros mismos en cada momento y día a día. Así se convierten en nuevas opciones que podemos cultivar y en nuevas formas de ver el mundo y estar en él.

## 16. VINCULACIÓN

Imaginémonos el siguiente experimento que fue llevado a cabo en la realidad por las doctoras Judith Rodin y Ellen Langer, dos psicólogas sociales que en la actualidad se encuentran en Yale y Harvard. Sometieron a estudio a personas mayores que vivían en una residencia para la tercera edad. Con la cooperación del personal de la residencia, dividieron a los participantes en el estudio en dos grupos iguales en cuanto a edad, sexo, gravedad de la enfermedad y tipo. A continuación, a un grupo de personas se le incitó de forma explícita a tomar más decisiones sobre sí mismas sobre la vida en la residencia, como, por ejemplo, dónde recibir a las visitas y cuándo ver una película, mientras que al otro grupo se le animó, también de forma explícita, a permitir que fuese el personal de la residencia el que ayudase en ese tipo de decisiones.

Como parte del estudio, se dio a cada una de las personas una planta para colocar en su habitación. Sin embargo, a los dos grupos se les dijeron cosas diferentes acerca de la planta que se les ofrecía. A la gente del primer grupo, o sea a aquellas personas a las que se había animado a tomar decisiones por sí mismas, se les dijo algo parecido a esto: «Esta planta es para dar más vida a su habitación. Es suya, y el hecho de que sobreviva o no depende de usted. Es usted quien decide cuándo regarla y cuál será el lugar más apropiado para ella». A las personas del segundo grupo, es decir, a aquellas a quienes se les había recomendado que dejases que el personal fuera quien tomase las decisiones por ellas, se les dijo: «Esta planta es para dar un poco más de vida a su habitación, pero no se preocupe porque no tendrá que regarla ni ocuparse de ella. Los miembros del personal lo harán por usted».

Las doctoras Rodin y Langer observaron que, al cabo de un año y medio, un determinado número de personas de cada grupo había fallecido, como era de esperar en personas que viven en una residencia para la tercera edad, pero lo que les llamó la atención fue que ambos grupos diferían de forma

impresionante en cuántas personas de cada uno habían muerto en el mismo tiempo. Resultó que las personas a quienes se había instado a que fuera el personal el que se ocupase de decisiones relativas a las visitas y demás detalles de sus vidas, y a quienes se dijo que serían los miembros del personal los que se ocuparían de la planta que se les había dado, tuvieron la misma proporción de fallecimientos que por lo general se contemplaba en aquella residencia. Sin embargo, *en el grupo de personas a quienes se había animado a tomar decisiones, y a quienes se les había dicho que su planta era responsabilidad de ellas, ¡hubo un 50% menos de muertos!*

Las doctoras Rodin y Langer interpretaron que estos resultados significaban que el hecho de permitir a los residentes controlar más sus vidas, aunque sólo fuese en lo relativo a “pequeñas” decisiones, como, por ejemplo, cuándo regar sus plantas, les protegía de algún modo de una muerte más temprana. Cualquier persona familiarizada con las residencias de ancianos sabe perfectamente que existen pocas cosas en ese medio que estén de verdad bajo el control directo de los residentes (interpretación coincidente con el trabajo sobre la resistencia de la doctora Kobasa, quien identificó el control como un importante factor en la resistencia a la enfermedad).

Existe otra interpretación complementaria por la que me siento atraído y que coloca el acento de manera ligeramente diferente. Podríamos decir también que a aquellas personas a las que se les dijo que eran ellas quienes tenían la responsabilidad del cuidado de la planta se les dio la oportunidad de sentirse necesitadas. De hecho, podrían haber llegado a sentir que la planta dependía de ellas para su bienestar. Esta forma de considerar el experimento da más importancia a la vinculación entre la persona y la planta que al hecho de que estas personas pudieran ejercer cierto control sobre sus vidas. Incluso aunque tomaran decisiones sobre dónde recibir las visitas y cuándo ir al cine, es cuando menos plausible que el incentivo de tomar decisiones por sí mismas les hiciese sentir que participaban más, se encontraban más vinculadas a la residencia y pertenecían a ésta más que el grupo que no recibió incentivo alguno.

Cuando nos sentimos conectados con algo, esa conexión nos depara de forma inmediata un fin para el que vivir. La misma relación da significado a la vida. Ya hemos visto que las relaciones –incluso las que tengamos con animales– protegen la salud. También hemos visto que la afiliación, la significación y el sentido de la coherencia constituyen atributos del bienestar.

La significación y la relación son hebras de la vinculación. Tejen nuestra vida como individuos para obtener un tapiz de mayor tamaño, un todo más grande que, podríamos afirmar, concede a nuestra vida su individualidad. En el caso del experimento de la planta en la residencia para la terce-

ra edad, podríamos suponer que las personas que recibieron una planta sin que se les dijera que eran responsables de ella tendrían menos posibilidades de desarrollar este tipo de relación, esta vinculación con la planta. Es más probable que considerasen la planta como otra cosa neutra que tenían en la habitación, como un mueble, en vez de como algo que dependía de ellas para su bienestar.

A mi modo de ver, la vinculación puede ser lo más fundamental sobre la relación de la mente con la salud física y emocional. Los estudios realizados sobre compromisos sociales y salud sugieren a ciencia cierta que es así. Muestran que sólo el *número* de relaciones y conexiones habidas a través del matrimonio, familia, Iglesia y demás organizaciones constituye un enorme indicador de mortalidad. Se trata de una medida muy brutal de la relación, ya que no tiene en cuenta la *calidad* de esas relaciones ni su significado para las personas sometidas a estudio.

No sería difícil imaginarnos que un ermitaño feliz, viviendo aislado, pudiese sentirse vinculado a todo lo que existe en la naturaleza y a todas las personas del planeta sin encontrarse en lo más mínimo afectado por la escasez de vecinos humanos. Podríamos especular acerca de que una persona de esas características no sufriría enfermedades ni una muerte temprana por razón de su aislamiento voluntario. Por otro lado, existen personas casadas que tienen relaciones frágiles y bamboleantes que podrían ser víctimas de un elevado estrés y susceptibles a padecer enfermedades y muerte precoz. El hecho de que existan estudios capaces de mostrar una relación entre sólo el *número* de contactos sociales y la proporción de mortalidad en una amplia población, implica que nuestras conexiones representan poderosísimos papeles en nuestras vidas y sugiere que incluso relaciones negativas o estresantes con la gente pueden ser mejores para nuestra salud que el aislamiento, a menos que sepamos cómo ser felices estando solos, cosa que muy pocos saben hacer.

Son numerosos los estudios con animales que sirven de apoyo a la idea de lo importante para la salud que es la vinculación. Como ya hemos visto, parece ser que las caricias y los mimos sirven para mejorar la salud de las personas y de los animales. Los animales criados en aislamiento, al convertirse en adultos, no suelen comportarse con normalidad y tienden a morir antes que aquellos criados en camada. Si se les separa de su madre real, los monos de cuatro días de edad se asen a una "madre" sustituta de felpa y permanecerán más tiempo en contacto físico con la "madre" de felpa que con otra de alambre entrelazado, *jaunque esta última le proporcione leche, y la de felpa, no!* El doctor Harry Harlow, de la Universidad de Wisconsin, llevó a cabo estos experimentos a fines de la década de los cincuenta y de-

mostró la importancia de un contacto físico cálido entre madre e hijos entre los monos. Los monos-bebé de Harlow optaron por un tacto suave con un objeto inanimado antes que por alimento físico.

El reputado antropólogo Ashley Montagu escribió sobre la profunda importancia del tacto y su relación con el bienestar físico y psicológico en un extraordinario libro titulado *El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel*. El tacto físico constituye una de las formas más básicas de conectarse que tiene la naturaleza. El darse la mano y abrazarse, por ejemplo, son símbolos rituales que comunican una apertura a la conexión. Se trata de reconocimientos formalizados de relación y se convierten en mucho más al explotar un territorio más profundo de la vinculación –un canal para la expresión de sentimientos– cuando se emplean con conciencia.

El tacto constituye una maravillosa manera de comunicar nuestros sentimientos, pero no es ni mucho menos la única. Contamos con muchos otros canales para conectarnos con los demás aparte de la piel. Nos relacionamos con los otros empleando todos nuestros otros sentidos, ojos, oídos, nariz, lengua, y también utilizando nuestro cuerpo y nuestra mente. Todos ellos son nuestras puertas de conexión con el mundo y con los demás, y pueden tener un extraordinario significado si el contacto se lleva a cabo con conciencia en vez de por costumbre.

Cuando el tacto es superficial o habitual, su significado cambia rápidamente de vinculación a desvinculación, y de ésta a sensaciones de frustración o tedio. A nadie nos gusta ser tratados de manera mecánica y, ciertamente, tampoco ser tocados de esa forma. Si, por un momento, pensamos en hacer el amor –una de nuestras más íntimas expresiones de vinculación humana a través del tacto–, la significación de ese acto se resiente cuando el tacto es automático y mecánico. Casi siempre lo sentimos como una falta de afecto y de unión, como una señal de que la otra persona no está del todo presente. Esta distancia se deja sentir en todas las facetas del tacto, en el lenguaje corporal, en la adecuación del momento, en el movimiento y en la palabra. Tal vez, la mente de una persona pueda hallarse en otro lugar diferente en un momento dado, lo que puede llevar a un corte del flujo de energía entre dos personas. Cuando ocurre, erosiona de forma muy seria los sentimientos positivos. Si se convierte en norma, puede con gran facilidad conducir al resentimiento, la resignación y el alejamiento. Sin embargo, la incapacidad habitual de aportar conciencia cuando hacemos el amor y de experimentar una vinculación plena con la otra persona es sólo sintomática de una pauta más importante de desvinculación, capaz, con toda probabilidad, de manifestarse en diferentes formas de la relación, no sólo en la cama.

Podríamos decir que el grado en que la mente y el cuerpo de una persona se encuentren armónicamente conectados refleja el grado de conciencia que esa persona aporta a la experiencia de ese momento. Si no estamos en contacto con nosotros mismos, es muy poco probable que nuestras conexiones con los demás sean satisfactorias a largo plazo. Cuanto más nos centremos, más fácil nos será centrarnos en nuestras relaciones, apreciar la vinculación con otros y ser capaces de sintonizar bien con ellos. Ésta es una zona sumamente fructífera de aplicación de la práctica de la meditación, como veremos en la parte IV.

En el último capítulo, vimos que, en el estudio realizado sobre los médicos que llevó a cabo la doctora Caroline Bedell Thomas, la falta de proximidad hacia los padres durante la infancia estaba relacionada con un aumento del riesgo de padecer cáncer. Podemos especular sobre si este hecho tiene algo que ver con la enorme importancia de las experiencias de vinculación tempranas para la posterior salud de adultos. Tal vez sea en la infancia cuando echan raíces todas las actitudes positivas, creencias y competencias emocionales de que tratamos en el último capítulo y, en particular, la confianza básica en los humanos y la necesidad de afiliación. Si tales experiencias nos fuesen negadas en la infancia, cualesquiera que fuesen las razones, es probable que fuese importante conceder una especial atención al cultivo de esas cualidades si deseamos tener la experiencia de estar completos cuando lleguemos a adultos.

El hecho es que las experiencias vitales originales de todo el mundo fueron, literal e incluso biológicamente, experiencias de vinculación y de unidad. Todos nosotros llegamos a este mundo atravesando el cuerpo de otro ser. En un momento dado fuimos parte de nuestra madre, estuvimos conectados a ella y contenidos en ella, y todos llevamos en nosotros el signo de esa vinculación. Los cirujanos saben cómo no sajar un ombligo si se ven obligados a practicar una incisión en mitad del vientre porque nadie quiere perder su ombligo por muy “inútil” que sea. Es la contraseña de dónde procedemos, nuestra credencial de socios de la raza humana.

Un niño, después de nacer, busca inmediatamente otro canal para conectarse con el cuerpo de su madre. Lo encuentra a través de su alimentación si su madre se percata de este canal y lo valora. Amamantar es volver a conectarse, una nueva formación de una unidad, aunque, esta vez, de otra manera. Ahora el niño se encuentra ya en el exterior y, aunque su cuerpo esté separado del de su madre, extrae vida de ella a través del pecho mientras la toca, es calentado por su cuerpo y envuelto con su mirada y sonidos.

Éstos son los primeros momentos de vinculación, momentos que cimentan y hacen más profundo el lazo que existe entre madre e hijo mientras éste aprende poco a poco a estar separado.

Sin padres o alguien que se ocupe de ellos, los bebés están totalmente desamparados. Sin embargo, si están protegidos y cuidados dentro de la red de vinculación que representa la familia, medran y crecen, completos y perfectos en sí mismos, aun siendo totalmente dependientes de otros en cuanto a sus necesidades básicas. Cada uno de nosotros fue un día tan completo como ellos y también tan desamparado.

Al ir creciendo, vamos averiguando más acerca de nuestra separación e individualidad, acerca de nuestro cuerpo, acerca del “mí”, del “mío” y del “mi”, acerca de tener sentimientos y ser capaces de manipular objetos. Igual que los niños aprenden a separar y a sentirse a sí mismos como “yo” separados a medida que crecen, también necesitan seguir conectados para sentirse seguros y para ser sanos desde un punto de vista psicológico. *Necesitan saber que pertenecen*. No se trata de ser dependientes o independientes, sino de ser *interdependientes*. Ya no les es posible formar una unidad con sus madres como en los viejos tiempos, pero sí que necesitan experimentar conexiones emocionales progresivas con ellas y con sus padres y otras personas a fin de sentirse completos ellos mismos.

La energía que alimenta esta progresiva vinculación es, por supuesto, el amor. Pero el *propio* amor necesita alimento para florecer por completo incluso entre padres e hijos. No es tanto que “no esté siempre ahí” como que pueda, con gran facilidad, no ser apreciado en lo que vale y no desarrollarse en su expresión. Poco significado tiene que amemos a nuestros hijos o a nuestros padres en el fondo de nuestro corazón si la expresión de ese amor está constantemente inhibida o corrompida por profundos sentimientos de ira, resentimiento o alejamiento. Poco quiere decir amor si la forma principal que tenemos de expresarlo es presionar a los demás para que se adapten a nuestras ideas de cómo deben ser, o de qué deben hacer. Es especialmente desafortunado si no nos damos cuenta de lo que hacemos en esas ocasiones, ni de cómo lo perciben los demás.

El camino para desarrollar nuestra capacidad de expresar amor de forma más completa es aportar conciencia a nuestros sentimientos reales, observarlos con atención plena, hacer un esfuerzo por no juzgar y por tener más paciencia y aceptación. Si ignoramos nuestros sentimientos y comportamiento y nos deslizamos por la creencia de que el amor se encuentra ahí y que es fuerte y bueno, tarde o temprano nuestras conexiones con los hijos pueden hacerse tirantes, desgastarse e incluso llegar a romperse, en especial si no somos capaces de verlos y de aceptarlos por lo que, de he-

cho, son. Éste es un terreno en el que la práctica regular de la meditación sobre la bondad (véase capítulo 13), aunque sea por breves instantes, puede servir de nutriente para la expresión externa de nuestros incondicionales sentimientos de amor.

La mayoría de los pediatras y psicólogos infantiles solía creer que, al nacer, los niños carecían de sentidos, que no podían sentir el dolor como los adultos, o que, si lo hacían, no podría afectarles porque, posteriormente, no lo recordarían y que, por tanto, no tenía importancia la forma en que se trataba a los niños de pequeños. Lo que sintieran las madres sería, con toda probabilidad, bastante distinto, aunque hasta las respuestas instintivas de una madre hacia su hijo se vean influidas grandemente por las normas culturales y, en especial, por las autoritarias afirmaciones de su pediatra.

Los estudios llevados a cabo con niños recién nacidos en los últimos veinte años han disipado la teoría de que son insensibles al dolor y que no se dan cuenta, tras nacer, de lo que ocurre en el mundo exterior. Por el contrario, muestran que los niños están alerta y se percatan de cosas incluso cuando todavía se encuentran en el claustro materno. Desde el momento en que nacen, e incluso antes, su "visión" del mundo y sus sensaciones van siendo modeladas por los mensajes que reciben del ambiente que les rodea. Algunos estudios sugieren que, si un recién nacido y su madre son separados tras el nacimiento por un período de tiempo prolongado, debido, por lo general, a circunstancias médicas por completo fuera del control de la madre, y si, como consecuencia de ello, el proceso normal de unión entre el bebé y su madre no puede producirse en ese lapso, la futura relación emocional entre el niño y la madre puede verse distanciada y perturbada. La madre puede no llegar a experimentar nunca el fuerte nexo de unión hacia su hijo que, por lo general, sienten las madres. Puede producirse una falta de sentimientos de profunda vinculación. Nadie puede afirmar con seguridad de qué forma ello podría traducirse en problemas específicos de índole emocional o de salud en este niño veinte o treinta años más tarde, pero sí parece que existe alguna relación.

Experiencias de aislamiento, crueldad, violencia y abusos en la primera infancia pueden conducir a graves incapacidades emocionales en la vida posterior, moldeando profundamente la visión que pueda tener una persona del mundo en cuanto lleno o carente de significado, benévolos o descuidados, controlables o incontrolables, y de sí misma como merecedora o no de amor y estima. De la misma manera que existen niños que son auténticos supervivientes y encuentran de cualquier manera formas de medrar tras ex-

periencias como las mencionadas y sanar de ellas, hay otros que jamás llegan a recuperarse de la precoz ruptura de sus conexiones con la cordialidad, la aceptación y el amor. Siempre llevan con ellos cicatrices de las que jamás curaron y que raras veces son comprendidas o definidas. La doctora Alice Miller, psiquiatra suiza, ha llevado a cabo un fascinador estudio de este proceso en su libro *Por tu propio bien*. Los hijos de alcohólicos y drogadictos y las víctimas infantiles de abusos físicos o sexuales sufren con frecuencia dolorosamente por ello, pero otros, de los que se abusó no con tanta notoriedad, llevan también consigo profundas cicatrices y heridas emocionales desde su infancia.

La falta de vinculación con nuestros padres cuando éramos niños puede dejarnos una herida profunda nos demos cuenta de ello o no. Es una herida que se puede curar, pero que necesita ser reconocida como herida, como conexión rota, para que se produzca una sanación psicológica en profundidad. Puede expresarse mediante sentimientos de alienación, incluso de nuestro propio cuerpo. También esto puede sanar. Las heridas que afectan a nuestra conexión con nuestro propio cuerpo claman a veces por ser sanadas, aunque, con frecuencia, esos clamores no son reconocidos ni tenidos en cuenta; a veces ni siquiera son oídos.

¿Qué sería necesario para comenzar a sanar tales heridas? En primer lugar, el reconocimiento de que están ahí. En segundo lugar, una forma sistemática de escuchar y re establecer un sentimiento de vinculación con nuestro propio cuerpo y con nuestros sentimientos positivos hacia Él y hacia nosotros mismos.

En la clínica antiestrés vemos a diario heridas como éas y las cicatrices que producen. Muchas personas acuden a la clínica con mucho más dolor que el causado sólo por sus problemas físicos y por la tensión que experimentan en sus vidas. Son muchos los que encuentran muy difícil sentir mucho —si es que sienten alguno— amor y compasión por sí mismos. Muchos se sienten indignos de amor y son incapaces de expresar cariño hacia miembros de su propia familia, aun cuando lo desean. Otros se sienten desconectados de sus propios cuerpos. Sus vidas están vacías de sentimientos de coherencia o de vinculación. Algunos, de pequeños, fueron objeto de mensajes por parte de sus padres, de la escuela o de su congregación religiosa, o todos ellos a la vez, que les decían que eran malos o tontos o feos o indignos o egoístas. Esos mensajes fueron interiorizados, se convirtieron en parte de la imagen que tenían de sí mismos y de su visión del mundo, y viajaron con ellos hasta su edad adulta permaneciendo muy dentro de sus psiques.

Está claro que la mayoría de los adultos, sean padres, maestros o curas, no tiene la intención de enviar tales mensajes a los niños. Lo que ocurre es

que, sin prestar atención a este terreno de nuestras relaciones, tenemos la tendencia a casi no darnos cuenta de lo que en realidad hacemos o decimos. Contamos con complicadas defensas psicológicas que nos permiten creer que sabemos lo que más conviene a nuestros niños, que somos perfectamente conocedores de lo que hacemos y por qué. La mayoría de nosotros nos asombraríamos si un tercero, neutral, detuviese repentinamente la acción en un momento dado para señalar las cosas desde el punto de vista del niño, o para subrayar las probables consecuencias que puede tener para éste lo que estamos diciendo y haciendo.

Tomemos un ejemplo muy sencillo. Cuando un padre llama a su hijo "malo", lo más probable es que al padre no le guste lo que la criatura hace. Sin embargo, no es eso lo que en realidad le comunica, lo que le está diciendo es que es "malo". El niño, al oírlo, tiende a tomárselo al pie de la letra. «Te están diciendo que eres indigno de que se te quiera.» Este mensaje es asimilado por el niño. Es muy fácil pensar que algo no vaya bien en nosotros. A veces, los padres lo dicen bien a las claras: «¡No sé qué pasa contigo!».

Lo más probable es que el nivel de sutil violencia psicológica perpetrado sobre los niños por sus padres, educadores y otras personas adultas que no se dan cuenta de sus actos ni de los efectos de éstos en la autoestima de los niños, supere con mucho las epidémicas proporciones de los abusos físicos y psicológicos que sufren los niños en nuestra sociedad e influya a una generación de personas tras otra en cómo se sienten consigo mismas y en lo que consideran posible en sus vidas. Las cicatrices de tales tratos llevan la forma de muchísimas conexiones perdidas. Para sentirnos bien en el fondo de nuestros corazones, intentamos compensarlas de diferentes maneras, aunque, hasta que las heridas sanen en lugar de ser tapadas y negadas, no es probable que nuestros esfuerzos den como resultado ni integridad ni salud, sino más bien enfermedad. Ya hemos sido testigos de unos cuantos ejemplos de ello.

### *Un modelo de vinculación y salud*

El doctor Gary Schwartz, psicólogo que trabajó en la Universidad de Yale y que en la actualidad lo hace en la Universidad de Arizona, ha propuesto un modelo que atribuye el origen último de la enfermedad a la falta de vinculación; y el de la salud, a la vinculación. Su modelo se basa en una perspectiva de sistemas que, como hemos visto en el capítulo 12, considera complejos sistemas de cualquier tipo como "todos", en vez de reducir el

todo a las partes que lo componen y de considerar a éstas de forma aislada. El modelo del doctor Schwartz constituye un ejemplo de cómo el nuevo paradigma científico encuentra expresión en la medicina.

Ya vimos en el capítulo 12 que los sistemas vivientes mantienen su equilibrio, armonía y orden internos gracias a su capacidad de autorregularse a través de bucles de retroalimentación entre determinados sistemas y funciones. También vimos que la velocidad de funcionamiento del corazón varía según sea el grado de esfuerzo muscular, y nuestra alimentación, según nuestra hambre. La autorregulación es el proceso por el que un sistema mantiene la *estabilidad* de su funcionamiento y, simultáneamente, la *adaptabilidad* a sus nuevas circunstancias. Ello incluye la regulación del flujo de energía que entra y sale en el sistema y la utilización de esa energía para mantener la organización e integridad del sistema vital en un estado dinámico complejo y susceptible al cambio, mientras se relaciona con el ambiente que le rodea. Para lograr y mantener las condiciones de autorregulación, las partes aisladas del sistema necesitan difundir información sobre su estado a las demás partes del sistema con las que se relacionan. Esta información puede ser empleada para regular o, dicho de otro modo, controlar selectivamente el funcionamiento de la red de partes aisladas, a fin de mantener un equilibrio global del flujo de energía en el sistema general.

El doctor Schwartz emplea la palabra *desregulación* para describir lo que sucede cuando un sistema de autorregulación integrado normalmente, como, por ejemplo, el ser humano, se desequilibra con respecto a sus bucles de retroalimentación. La desregulación sobreviene como consecuencia de una interrupción o *desconexión* de bucles esenciales de retroalimentación. Un sistema desregulado pierde su estabilidad dinámica o, dicho de otra forma, su equilibrio interno; tiende a hacerse menos rítmico y más *desordenado*, y es menos capaz de utilizar para recuperarse los bucles de retroalimentación todavía intactos. Este desorden puede ser contemplado en el comportamiento del sistema general, o tomado como un todo, u observando la interacción de las partes que lo componen. El comportamiento desordenado de un sistema vivo, como una persona, se suele describir en medicina como *enfermedad*, y el tipo de enfermedad que sea dependerá de qué subsistemas concretos estén más desregulados.

El modelo del doctor Schwartz subraya que una de las más importantes causas de desconexión en las personas consiste en la *desatención*, es decir, en no prestar atención a los importantes mensajes de retroalimentación de nuestro cuerpo y nuestra mente, tan necesarios para su funcionamiento armónico. En su modelo, la desatención conduce a la desconexión; la desconexión, a la desregulación; la desregulación, al desorden, y el desorden, a la enfermedad.

Y, por el contrario, y de manera sumamente importante desde el punto de vista de la sanación, el proceso puede funcionar también en sentido inverso. *La atención conduce a la conexión; la conexión, a la regulación; la regulación, al orden, y el orden, a la naturalidad* (como opuesta a la enfermedad) o de forma más coloquial, a la salud. De modo que, sin tener que entrar en todos los detalles fisiológicos de nuestros bucles de retroalimentación, podemos decir que la calidad de las conexiones que tenemos entre nosotros y dentro de nosotros y el mundo exterior determina nuestra capacidad de autorregulación y sanación, y que la calidad de esas conexiones se mantiene y puede re establecerse si prestamos atención a las retroalimentaciones pertinentes.

Así que es importante que nos preguntemos: ¿qué quiere decir retroalimentación pertinente? ¿A qué se parece? ¿Dónde deberíamos poner nuestra atención para pasar de la enfermedad a la salud; del desorden al orden; de la desregulación a la autorregulación; de la desconexión a la vinculación? Algunos ejemplos concretos pueden contribuir a que comprendamos la sencillez y la fuerza de este modelo en términos prácticos y a relacionarlo con la práctica de la meditación.

Cuando todo nuestro organismo, el cuerpo junto a la mente, se encuentra en un estado de salud relativamente normal, se cuida de sí mismo sin prestarle demasiada atención. Para empezar, casi la totalidad de nuestras funciones autorreguladoras están bajo el control del cerebro y del sistema nervioso, y se producen, por lo general, sin que nuestra conciencia se percate de ello. Además, nos sería difícilísimo querer controlarlas dándonos cuenta durante cualquier lapso de tiempo, aunque ello fuera posible, porque no nos dejaría tiempo para nada más.

La belleza del cuerpo estriba en que, por lo general, es nuestra biología la que se ocupa de sí misma. Nuestro cerebro se pasa el tiempo realizando ajustes en todos los sistemas de nuestros órganos, respondiendo así a la retroalimentación que recibe del mundo externo y de los propios órganos. Sin embargo, sí que algunas funciones vitales llegan a nuestra conciencia y se les puede prestar atención si nos damos cuenta de ellas. Nuestros impulsos básicos constituyen un buen ejemplo. Comemos cuando tenemos hambre. El mensaje de la sensación de «hambriento» es retroalimentado desde el organismo. Comemos y dejamos de hacerlo cuando estamos saciados. El mensaje en la sensación de “plenitud” es retroalimentado por el cuerpo, que ya ha tenido bastante. Se trata de un ejemplo de autorregulación.

Si comemos por razones diferentes a la de que nuestro cuerpo produce un mensaje de “hambriento”, tal vez porque nos sintamos nerviosos, de-

primidos, incompletos o vacíos emocionalmente y busquemos llenarnos de cualquier manera, la falta de atención a lo que hacemos, así como sus consecuencias, pueden desregular nuestro sistema, en especial si esa falta de atención se convierte en pauta crónica de comportamiento. Podríamos acabar comiendo de forma compulsiva, haciendo caso omiso a los mensajes de retroalimentación de nuestro cuerpo que nos dicen que éste ya tiene bastante. El mero proceso de comer cuando tengamos hambre y de dejar de hacerlo cuando nos hayamos saciado puede desregularse profundamente así y llevarnos a ser víctimas de los denominados “desórdenes alimentarios” tan en boga en la actualidad en las sociedades occidentales.

Tanto el dolor como el encontrarse mal constituyen también mensajes a los que deberíamos prestar atención, ya que nos ponen en contacto con necesidades importantes de nuestro organismo. Si, por ejemplo, nuestra respuesta al dolor de estómago por ingerir repetidamente determinados alimentos, ya sea por estrés, ya sea por haber bebido demasiado alcohol, ya sea por haber fumado mucho, es tomar algún medicamento y seguir con el mismo tipo de vida, no estamos prestando atención a este mensaje tan pertinente de nuestro cuerpo, sino que, sin conciencia de ello, estamos desconectándonos de éste y echando a un lado sus esfuerzos por reestablecer el orden y el equilibrio. Por otra parte, cuando prestamos oídos a tales mensajes, lo más probable es que modifiquemos de una manera u otra nuestro comportamiento para buscar alivio y reestablecer la regulación y el orden en nuestro sistema. (Volveremos a tratar este tema de prestar la atención adecuada a los mensajes de nuestro cuerpo en el capítulo 21.)

Cuando buscamos la ayuda de los médicos, éstos vienen a formar parte de nuestro sistema de retroalimentación. Ellos prestan atención a nuestras quejas y a lo que puedan detectar en nuestros cuerpos gracias a las herramientas con que cuentan para diagnosticar. A continuación, recetan los tratamientos que estiman adecuados para volver a conectar los bucles de retroalimentación de nuestro organismo y para que éste pueda volver a autorregularse. Además, lo que les digamos sobre los efectos de su tratamiento *les sirve de retroalimentación, susceptible de hacer que modifiquen su enfoque, ya que solemos ser nosotros quienes nos encontramos más cercanos a nuestro cuerpo que ellos.*

Funcionamos relativamente bien sin percarnos de ello porque, cuando estamos sanos, muchos de nuestros bucles de retroalimentación y conexiones se ocupan de sí mismos. Sin embargo, cuando el sistema se desequilibra, *la restauración de la salud requiere alguna atención para que se reestablezca la vinculación.* Hemos de tener conciencia de la retroalimentación para conocer si las respuestas que damos nos mueven o no en direc-

ción a la salud. Incluso cuando nos encontramos relativamente sanos, cuanto más sintonicemos y más conexiones sensitivas establezcamos con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo, más posibilidades tendremos de conducir el sistema, como un todo, a niveles más altos de equilibrio y de estabilidad. *Dado que puede pensarse que los procesos de sanación y enfermedad se están produciendo en nuestro interior todo el tiempo, su relativo equilibrio en cualquier momento de nuestra vida puede depender de la calidad de la atención que prestemos a la experiencia de nuestro cuerpo y de nuestra mente, así como al grado en que podamos establecer un cómodo nivel de vinculación y aceptación.*

La mayoría de nosotros no somos especialmente sensibles a los procesos de nuestro cuerpo ni de nuestro pensamiento, lo que se hace aún más evidente cuando comenzamos a practicar la atención plena. Nos sorprende lo difícil que es escuchar el cuerpo, o tratar nuestros pensamientos como sucesos. Cuando trabajamos de forma sistemática para prestar toda nuestra atención al cuerpo, cuando practicamos la exploración corporal o la meditación sentada o el *yoga*, hacemos más intensa nuestra conexión con el cuerpo y, como consecuencia de ello, mejoramos el conocimiento que tenemos sobre él. Confiamos más en él, leemos sus mensajes con más precisión y sabemos lo bien que nos sentimos cuando estamos en total unidad con nuestro cuerpo y en un estado de profunda relajación. Aprendemos, además, a regular su nivel de tensión de una forma que sería imposible sin tener conciencia de ello.

Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos, nuestras sensaciones y las relaciones que tenemos con nuestro entorno. Cuando nos damos cuenta del propio proceso del pensamiento, podemos captar con más facilidad nuestros fallos mentales, la inexactitud de nuestra forma de pensar y las conductas autopervertidoras que, a menudo, le siguen. Como ya hemos visto, la gran mentira de la separación que nos permitimos, unida a nuestros profundamente condicionados hábitos mentales y a nuestro nivel general de falta de conciencia, puede producir como resultado consecuencias especialmente perjudiciales y desreguladoras tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente. El resultado general es que podemos llegar a sentirnos profundamente inadecuados a la hora de encarar, vivir y cambiar la catástrofe total de nuestras vidas.

Por otro lado, cuanto más conciencia tengamos de la intervinculación de nuestros pensamientos y sensaciones, de nuestras opciones y de nuestras acciones en el mundo, más podremos ver con los ojos de la integridad

y más eficaces seremos cuando hayamos de enfrentarnos a los obstáculos, los retos y el estrés.

Si lo que deseamos es movilizar nuestros más potentes recursos internos para que nos ayuden a avanzar hacia mejores niveles de salud y de bienestar, tendremos que aprender a explotarlos frente a los, a veces, insoporables niveles de estrés en que nos encontramos inmersos. Con este fin, en la parte III analizaremos lo que queremos decir por estrés. Contemplaremos las formas más comunes de reaccionar a él; cómo el estrés puede desregular nuestros cuerpos y nuestras vidas, y de qué manera podemos utilizarlo para medrar, sanar y estar en paz con nosotros mismos.

## **Parte III:**

# **ESTRÉS**



## 17. ESTRÉS

El nombre con que se conoce popularmente la catástrofe total hoy en día es *estrés*. A cualquier concepto que cubra tan amplia esfera de circunstancias vitales como éste no le queda más remedio que ser algo complicado, pero, en el fondo, la idea de estrés es también muy sencilla. Unifica una amplia gama de respuestas humanas en un solo concepto con el que la gente se identifica profundamente. En cuanto digo a alguien que trabaja menos horas debido al estrés, me contesta: «¡Oh! ¡Cómo me gustaría que me ocurriese lo mismo!». La gente sabe exactamente lo que quiere decir o, al menos, así lo cree.

Sin embargo, el estrés se produce en muchos niveles diferentes y tiene diversas causas. Todos tenemos nuestra propia versión del estrés, pero existen unas características generales que lo definen. Para que comprendamos lo que es el estrés en su más amplia formulación y sepamos cómo funcionar con él con eficiencia y bajo multitud de circunstancias diferentes, no estaría de más que pensásemos en él desde una perspectiva de sistemas. Echarímos una ojeada en este capítulo al origen del concepto de estrés, a las variadas maneras de definirlo y al principio unificador que nos ayudará a manipularlo mejor.

Puede pensarse que el estrés actúa en distintos niveles, entre los que se incluyen el psicológico, el fisiológico y el social. Como podríamos esperar, todos esos niveles interactúan entre sí. Estas interacciones múltiples influyen, en determinadas circunstancias, en el estado real de nuestra mente y de nuestro cuerpo, y afectan a los recursos con que contamos para encarnarnos y hacer frente a ocasiones estresantes. Por mor de la sencillez, consideraremos todos esos diferentes niveles por separado aunque recordando que están conectados entre sí y que constituyen diferentes facetas de un mismo fenómeno.

El doctor Hans Selye fue el primero en popularizar la palabra *estrés* en los años cincuenta basándose en sus vastos estudios psicológicos sobre lo

que sucede en animales cuando sufren lesiones o son colocados en condiciones poco corrientes e incluso extremas. En su empleo más popular, la palabra se ha convertido en un término comodín que connota la totalidad de las diferentes presiones a que nos vemos sometidos en la vida. Por desgracia, esta forma de utilizar la palabra confunde si el estrés es la *causa* de las presiones que sentimos o el *efecto* de las mismas o, para decirlo de forma más científica, si el estrés es el estímulo o la respuesta. A menudo decimos frases como «Estoy estresado», que lo que hacen es implicar que es estrés lo que experimentamos en respuesta a lo que nos está haciendo sentir así, o «Tengo mucho estrés en mi vida», cuya implicación es la de que el estrés constituye un estímulo externo que hace que nos sintamos de determinada forma.

Selye optó por definir el estrés como una respuesta y acuñó otra palabra, *estresante*, para describir el estímulo o suceso que provoca la respuesta del estrés. Definió el término *estresante* como «la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda o presión». En su terminología, estrés constituye la respuesta total de nuestro organismo (mente y cuerpo) a cualquier tipo de situación estresante que experimentemos. Sin embargo, el panorama se complica algo más por el hecho de que un hecho estresante puede ser tanto exterior como interior. Por ejemplo, una idea o sensación que puede causar estrés y que, por tanto, es estresante, o, por el contrario, que esa misma idea o sensación pueda constituir una respuesta a algún estímulo exterior y, por consiguiente, ser ella misma el estrés.

Selye tuvo muy en cuenta la interacción de los factores interiores y exteriores en la identificación de la causa última de la enfermedad cuando desarrolló su teoría del estrés y la idea de que la enfermedad podía ser originada por intentos fallidos de adaptarnos a condiciones estresantes. Unos treinta años antes de la aparición del campo de la psiconeuroinmunología, Selye se dió cuenta de que el estrés podía comprometer la inmunidad y, por tanto, la resistencia a los organismos infecciosos:

De forma significativa, sufrir un estrés abrumador (causado por hambre, preocupaciones, cansancio o frío prolongados) puede acabar con los mecanismos de protección del cuerpo. Lo dicho sirve tanto para la adaptación que depende de la inmunidad química como de la originada por barricadas fácilmente inflamatorias. Ésta es la razón por la que tantas enfermedades tiendan a prosperar tanto durante hambrunas y guerras. Si un microbio se encuentra en nosotros o en nuestro alrededor todo el tiempo y, sin embargo, no causa enfermedad alguna hasta que nos vemos expuestos al estrés, ¿cuál es la causa de la enfermedad? ¿El microbio o el estrés? Creo que ambos y

que, además, por igual. En la mayoría de los casos, la enfermedad no se debe ni al germen en cuanto tal ni a nuestras reacciones de adaptación en sí, sino a la inadecuación de nuestras reacciones contra el germen.

Lo genial de la penetrante visión de Selye yace en subrayar la no especificidad de la respuesta del estrés. Afirma que el aspecto más interesante y fundamental del estrés consiste en que el organismo es objeto de una respuesta fisiológica generalizada en sus esfuerzos por adaptarse a las demandas y presiones que experimenta, con independencia del tipo que sean. Selye denominó a esta respuesta *síndrome de adaptación general* y lo vio como un camino por el que los organismos podían mantenerse en forma e incluso conservar la vida frente a las amenazas, los traumas y los cambios. Insistió en que el estrés forma parte natural de la vida y es imposible de evitar, aunque al mismo tiempo requiera una adaptación para que el organismo llegue e sobrevivir.

Selye se dio cuenta de que, bajo determinadas circunstancias, el estrés puede llevarnos a las que él denominó *enfermedades de adaptación*. Dicho de otro modo, nuestros intentos reales de responder al cambio y a la presión, con independencia de su origen, pueden producir *por sí mismos* presión y enfermedad si son inadecuados o no están regulados. De aquí se deduce que cuanto más atención podamos prestar a la *eficacia* de nuestros intentos para enfrentarnos a los hechos estresantes que se nos presenten, más capaces seremos de mantenernos en guardia contra la desregulación y, tal vez, de evitar caer enfermos o de agravar nuestro estado.

Como ya vimos cuando analizamos los estudios del doctor Seligman sobre el optimismo y la salud, *no caemos presas del estrés a causa del acontecimiento estresante, sino de cómo lo percibimos y lo manipulamos*. Todos lo sabemos por experiencia propia. A veces, la cosa más pequeña puede desencadenar en nosotros un exceso de reacción emocional completamente desproporcionada al propio suceso ofensivo. Lo dicho tiene más probabilidades de suceder cuando nos encontramos sometidos a presiones y nos sentimos inquietos y vulnerables. Otras veces, en cambio, podemos vernoslas no sólo con pequeñas molestias, sino con auténticos estados de emergencia sin sentir casi el esfuerzo. En tales momentos podemos no darnos ni cuenta de que estamos estresados. Puede que sea después, una vez que el suceso ya haya pasado, cuando percibamos los efectos de aquello por lo que tuvimos que pasar, tal vez sintiéndonos exhaustos emocionalmente o físicamente agotados.

Hasta cierto punto, nuestra capacidad de hacer frente al estrés depende de lo virulento que éste sea. En un extremo del espectro se encuentran los

hechos estresantes que, si no se evitan, destruirán nuestra vida con independencia de la forma en que los percibamos. Entre ellos se encuentran la exposición a elevados niveles de productos químicos tóxicos, las radiaciones o el impacto de balas que destrocen organismos vitales. La absorción por el cuerpo de elevados niveles de energía de cualquier clase concluirá por matar o dañar gravemente a cualquier ser viviente.

En el extremo opuesto del espectro, existen muchísimas fuerzas con las que podemos tropezar que casi nadie encuentra especialmente estresantes. Por ejemplo, todos estamos sometidos continuamente a la fuerza de la gravedad terrestre, como lo estamos también a las diferentes estaciones o al tiempo meteorológico. Dado que la gravedad nos afecta todo el tiempo, ni nos fijamos en ella. Es difícil que nos damos cuenta de cómo nos adaptamos a ella cuando, estando de pie, cambiamos nuestro peso de una pierna a otra o cuando nos apoyamos contra una pared. Sin embargo, si trabajamos durante ocho horas seguidas de pie en el mismo sitio y sobre un piso de cemento, nos daremos cuenta de que la gravedad es un hecho estresante.

Está claro que, a menos que seamos obreros de la construcción, pintores de campanarios, artistas del trapecio o paracaidistas, la gravedad, por lo general, nos importa un bledo. Sin embargo, sirve para señalar que algunos acontecimientos estresantes son imposibles de evitar y para mostrar que nos pasamos el tiempo adaptándonos a las demandas que se imponen a nuestro cuerpo. Como indicó Selye, esos sucesos estresantes constituyen una parte natural de nuestra vida. El ejemplo de la gravedad nos recuerda, en y por sí mismo, que el estrés ni es bueno ni malo; es que las cosas son así.

En la inmensa gama media de hechos estresantes en que la exposición a los cuales no es de inmediato mortal –como lo serían las balas, radiaciones o venenos– ni tampoco básicamente benigna –como la gravedad–, la regla de oro para los causantes de estrés psicológico es que, *en lo relativo a la cantidad de estrés que podamos sentir, es el cómo vemos las cosas y cómo las manejamos lo que establece las diferencias*. Contamos con el poder de afectar al punto de equilibrio entre nuestros recursos internos para hacer frente al estrés y a los sucesos estresantes que constituyen un parte inevitable de la vida. Al ejercer ese poder dándonos cuenta de ello y de forma inteligente, podemos controlar el grado de estrés que experimentamos. Además, en vez de vernos obligados a inventar una nueva manera de tratar con cada suceso estresante particular que nos sobrevenga en la vida, podemos desarrollar una nueva manera de tratar con el cambio *en general*, con los problemas *en general* y con las presiones *en general*. Por supuesto, el primer paso es, ante todo, saber reconocer cuándo estamos estresados.

Una buena parte de las primeras investigaciones sobre los efectos fisiológicos del estrés fue llevada a cabo con animales, sin hacer diferencias entre los componentes fisiológicos y psicológicos de la reacción al estrés. Por ejemplo, los críticos a Selye señalan que los daños fisiológicos vistos en un animal obligado a nadar en agua helada pueden deberse más al terror que siente que a las reacciones meramente fisiológicas al agua o al frío como factores estresantes. Por ello, Selye ha podido estar midiendo los efectos de una respuesta psicológica a una experiencia perjudicial, en vez de los de una respuesta puramente fisiológica como él creía. Teniendo en cuenta esto, los investigadores comenzaron a estudiar el papel de los factores psicológicos en la respuesta al estrés en animales y en personas. Sus esfuerzos condujeron a la demostración de que los factores psicológicos forman una parte importante de la respuesta de los animales a hechos estresantes físicos. Demostraron en especial y de forma concluyente que el grado en que a un animal se le dan opciones para responder con eficacia a un suceso estresante determinado influye en la cantidad de desregulación y de depresión que se den como resultado de la exposición a dicho acontecimiento estresante. El *control*, factor psicológico, tiene una importancia clave para proteger al animal de cualquier enfermedad producida por el estrés.

Y la misma relación puede decirse que se produce si nos basamos en todo lo que sabemos sobre el estrés en los seres humanos. (Recordemos que el control constituye un factor importante en el estudio de las personas que vivían en una residencia para la tercera edad –el experimento con las plantas descrito en el capítulo 16– y en los trabajos de la doctora Kobasa sobre la resistencia reseñados en el capítulo 15.) Además, dado que las personas, por regla general, tienen muchas más opciones psicológicas que los animales en los experimentos de laboratorio, es absolutamente razonable que, al tener conciencia de las opciones con que contamos en situaciones estresantes y al mostrar atención hacia la importancia y eficacia de nuestras respuestas en tales situaciones, seamos capaces de ejercer un considerable control en nuestra experiencia con el estrés y, por tanto, influir en si éste producirá o no una enfermedad.

Los estudios sobre el estrés realizados con animales demostraron cuán perjudicial resulta el *desamparo aprendido*, palabras que describen la condición por la que descubrimos que nada de lo que hagamos tiene importancia. Pero si el desamparo es susceptible de ser aprendido, también puede de ser desaprendido, al menos por las personas. Aunque no exista curso alguno de acción *externa* que podamos adoptar que tenga un efecto significativo ante determinadas circunstancias extremadamente estresantes, los seres humanos contamos todavía con profundos recursos psicológicos *in-*

termos que pueden proporcionarnos la sensación de estar comprometidos y, hasta cierto punto, manteniendo el control y, por consiguiente, protegernos del desamparo y la desesperación. Esto es, con toda certeza, lo que sugieren los estudios realizados por el doctor Antonovsky con los supervivientes de los campos nazis de concentración.

El doctor Richard Lazarus, eminente investigador del estrés, y sus colegas de la Universidad de California en Berkeley, subrayan que quizás la forma más fructífera de contemplar el estrés desde un prisma psicológico consista en considerarlo como una *transacción* entre una persona y el ambiente que le rodea. El doctor Lazarus define el estrés psicológico como «una especial relación entre la persona y el entorno valorada por la persona como gravosa, superior a sus recursos y peligrosa para su bienestar», lo que significa, como ya hemos visto, que un suceso puede ser más estresante para una persona que, por una u otra razón, posea menos recursos para enfrentarse al mismo que para otra que cuente con mayores recursos para ello. Implica, además, que el significado de la transacción será el que determine si la situación puede ser etiquetada o no como estresante. Si valoramos o interpretamos un suceso como amenazador de nuestro bienestar, será gravoso para nosotros pero, si lo contemplamos con diferentes ojos, el mismo suceso puede resultarnos nada estresante o mucho menos.

Esto es bueno porque, dada una situación concreta, existen por lo general muchas formas de verla y muchas maneras potenciales de manipularla, lo que indica que la forma en que vemos, estimamos y valoramos nuestros problemas determina la respuesta les damos y cuánta angustia experimentamos al hacerlo. Implica también que podríamos tener mucho más control del que habitualmente creemos sobre las cosas que podrían potencialmente causarnos estrés. A pesar de que siempre existirán numerosos factores estresantes en potencia en nuestro entorno sobre los que no tengamos control inmediato, *si cambiamos la forma en que nos vemos a nosotros mismos en relación con ellos, podemos cambiar nuestra experiencia de la relación y, por tanto, modificar hasta qué punto supera o grava nuestros recursos o, pone en peligro nuestro bienestar.*

La visión transaccional del estrés psicológico entraña también que podemos ser más resistentes al estrés si incrementamos nuestros recursos y mejoramos nuestro bienestar físico y psicológico en general, mediante, por ejemplo, el ejercicio y la meditación, durante los momentos en que no nos sintamos especialmente gravados o superados. La palabra *recursos* quiere en realidad decir esa combinación de apoyos y fuerzas internos y externos que nos ayudan a vernoslas con un campo de experiencias que cambia. Los

miembros de la familia, los amigos y los grupos que nos apoyan y por los que sentimos interés constituyen ejemplos de recursos externos que podrían servir de amortiguadores para nuestras experiencias con el estrés. Los recursos internos comprenderían nuestras creencias sobre nuestra capacidad de manipular la adversidad, nuestra visión de nosotros mismos en tanto que personas, nuestras creencias religiosas y nuestro nivel de resistencia al estrés, sentido de la coherencia y confianza afiliativa. Todos estos factores pueden verse reforzados, como ya hemos visto, mediante la práctica de la atención plena.

Las personas resistentes al estrés cuentan con más recursos de enfrentamiento que otras que se encuentren en idénticas circunstancias, porque contemplan la vida como un reto y asumen un papel activo cuando intentan ejercer un control que implique significado. Lo mismo ocurre con las personas que poseen un elevado sentido de la coherencia. Las poderosas convicciones interiores sobre la amplitud, maleabilidad y significado de las experiencias vitales son importantes recursos internos. Las personas que se dedican a cultivar esos puntos fuertes tienen menos probabilidades de sentirse gravadas o amenazadas por determinados sucesos que otros sujetos con menos recursos de esta índole. Lo mismo ocurre con las demás pautas cognoscitivas y emocionales para mejorar la salud que hemos analizado en el capítulo 15.

Si, por otra parte, nuestras reacciones a las cosas se ven, por regla general, enturbiadas por las emociones del miedo, la desesperación o la ira, o por motivos subyacentes de avaricia y desconfianza, nuestros actos tendrán muchas más probabilidades de crearnos problemas adicionales y de hundirnos más en un hoyo, hasta llegar al punto en que pueda resultarnos muy difícil ver la salida de lo que parece superarnos cada vez más. Nos apelmazamos en el lodo y no podemos salir de ahí, lo que puede conducirnos a sentimientos de vulnerabilidad y desamparo.

Pero la definición del doctor Lazarus también implica que, para que algo sea psicológicamente estresante, tiene que ser, de algún modo, percibido como amenaza. Sabemos, sin embargo, por experiencia que existen muchas ocasiones en que *no nos percatamos* del grado en que nuestras relaciones con el entorno interior o exterior son gravosas para nuestros recursos a pesar de que existan. Por ejemplo, una gran parte de nuestro estilo de vida puede minarnos la salud, desgastándonos física y mentalmente sin que tengamos conciencia de ello. Además, nuestras actitudes y creencias negativas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre lo que es posible pueden constituir, asimismo, importantes factores que nos impidan medrar, sanar o hacernos con el control de nuestras vidas en tiempos de di-

ficultades. Estas, también, pueden encontrarse por debajo del nivel de nuestra conciencia.

Precisamente porque la percepción y la valoración o la falta de ellas representa un papel de tanta importancia en nuestra capacidad de adaptarnos y de responder adecuadamente al cambio, al dolor y a las amenazas a nuestro bienestar, la mejor vía de que disponemos como *individuos* para vernoslas eficazmente con el estrés es *comprender* aquello por lo que estamos pasando. El mejor modo de hacerlo es cultivando nuestra capacidad de percibir nuestras experiencias en su contexto, como hicimos con el test de los nueve puntos en el capítulo 12. De esa manera, podemos distinguir las relaciones y la retroalimentación, de la que podríamos no tener conciencia con anterioridad, lo que nos permite contemplar nuestra situación en la vida con más claridad y, por tanto, influir en el nivel de estrés relacionado con nuestras reacciones habituales a las situaciones difíciles. Además, nos libera de la garra de las numerosas creencias externas a nuestra conciencia que, en el fondo, inhiben nuestro crecimiento. Por todo ello, es especialmente bueno que recordemos en cada momento que no son tanto los sucesos estresantes que se dan en nuestras vidas los que nos descontrolan, sino la manera en que los percibimos y manejamos. Si podemos cambiar la forma en que los vemos, podemos cambiar también nuestra manera de responder a ellos.

## 18. CAMBIO: UNA PARTE INTEGRAL DE LA VIDA

El concepto de estrés sugiere que, de una u otra manera, nos encontramos siempre enfrentados a la necesidad de adaptarnos a las diferentes presiones que experimentamos en la vida. Esto, básicamente, quiere decir adaptarnos al *cambio*. Si podemos aprender a considerar el cambio como parte integral de la vida y no como una amenaza a nuestro bienestar, nos encontraremos en una posición mucho más favorable para enfrentarnos eficazmente al estrés. La propia práctica de la meditación nos pone cara a cara ante la innegable experiencia del cambio continuo que se produce en el interior de nuestras mentes y nuestros cuerpos mientras contemplamos nuestros variables impulsos, ideas, sentimientos, sensaciones y percepciones. Sólo esto debería bastar para demostrarnos que vivimos sumidos en un mar de cambios, y que, sea lo que sea por lo que optemos concentrarnos en un momento dado, cambia al instante siguiente, viene y se va.

Hasta la materia inanimada es objeto también de continuos cambios: los continentes, los montes, las rocas, las playas, los mares, la atmósfera, la propia Tierra, hasta las estrellas y las galaxias cambian todo el tiempo y, evolucionan, y cuando nos referimos a ellos, decimos que nacen y mueren. Los humanos vivimos, hablando de forma relativa, por tan breve espacio de tiempo que tenemos la tendencia a pensar que todo lo mencionado anteriormente es permanente e inamovible. Sin embargo, no lo es. Ni eso ni nada.

Si nos ponemos a pensar en las cosas más importantes con que nos encontramos en la vida, lo primero que habremos de reconocer es que no hay nada que sea completamente estable, aunque nuestras vidas estén perfectamente equilibradas. El mero hecho de estar vivo entraña estar en un continuo estado de flujo. También nosotros evolucionamos. Atravesamos una serie de cambios y transformaciones a los que es difícil asignar un co-

mienzo y un fin exactos. Surgimos como discretos individuos de una corriente de seres que nos precedieron y de la que nuestros padres son sólo los representantes más recientes. Y, en un momento determinado, por lo general desconocido para nosotros, nuestra vida como discretos individuos toca a su fin. Sin embargo, al contrario que la materia inanimada y que la mayoría de los seres vivos, conocemos la inevitabilidad del cambio y de nuestra propia muerte. Podemos pensar en los cambios que experimentamos, maravillarnos de ellos e incluso temerlos.

Pongámonos a pensar tan sólo en los cambios físicos que sufrimos. A lo largo de nuestra vida, el cuerpo está sometido a cambios continuos. Una vida humana discreta comienza su periplo como una única célula, el óvulo humano fertilizado. Esta entidad microscópica contiene toda la información que necesita para convertirse en un nuevo ser humano. Mientras desciende por una de las trompas de Falopio y se implanta en la pared del útero, comienza a dividirse. De esa célula, salen dos; acto seguido, esas dos se dividen para formar cuatro; después esas cuatro se convierten en ocho, y así sucesivamente. Mientras las células siguen dividiéndose se van convirtiendo poco a poco, de una especie de terrón macizo, en una esfera hueca. Las células situadas en la parte superior son algo diferentes a las de la parte inferior de esta diminuta esfera que se convertirá en un cuerpo. La esfera sigue creciendo mientras las células continúan dividiéndose. Al crecer, cambia de forma. Se pliega sobre sí misma y crea diferentes capas y zonas que terminarán por distinguirse en tejidos y órganos especializados con funciones diversas: huesos y nervios, músculos y piel, todos los órganos internos y sus sistemas, ojos, orejas, nariz, lengua, cabellos, dientes.

No obstante, incluso en las más tempranas etapas de la formación de cuerpo, la muerte forma parte del proceso. Algunas de las células que en un principio fueron destinadas a formar las estructuras de manos y pies van muriendo de forma selectiva para dar lugar a los espacios existentes entre los dedos, a fin de que no terminemos con palmas sin divisiones interdigitales al final de nuestros brazos y piernas. Además, son muchas las células que mueren en el interior de nuestro sistema nervioso por no encontrar otras con las que ponerse en contacto. Incluso en el plano celular, la vinculación parece tener una importancia vital.

Cuando nos llega el momento de nacer, nuestro cuerpo consiste en más de diez billones de células, de las que todas y cada una cumplen con su papel y están colocadas más o menos donde deben. Si esto es así, entonces salimos enteros y preparados para las subsiguientes transformaciones que iremos experimentando durante nuestra más tierna infancia, cuando empezaremos a andar, durante nuestra preadolescencia, adolescencia y juventud;

y si nos mostramos receptivos a la idea, ni el crecimiento ni el desarrollo ni el aprendizaje tienen por qué detenerse llegada esa edad. En realidad, no tenemos ninguna necesidad de dejar de crecer y aprender.

En el otro extremo de este proceso, si llegamos a él, nuestros cuerpos envejecen y mueren. La muerte forma parte de nuestra naturaleza. La vida de los individuos siempre llega a su fin aunque el potencial de vida continúe en el flujo de genes y en la aparición de nuevos miembros de la familia y de la especie.

La verdad es que la vida consiste en un cambio constante de la palabra "ir". Nuestros cuerpos cambian de forma permanente mientras en el transcurso de nuestras vidas crecemos y nos desarrollamos. Lo mismo hacen nuestras visiones tanto del mundo como de nosotros mismos. Entretanto, el entorno en que vivimos se encuentra también en un flujo continuo. En realidad, nada es permanente ni eterno, aunque algunas cosas lo parezcan porque cambian muy lentamente.

Los organismos vivos han desarrollado formas impresionantes de autoprotegerse de todas las impredecibles fluctuaciones del ambiente que les rodea, así como de conservar, ante demasiados cambios, las condiciones internas básicas para la vida. El concepto de estabilidad bioquímica interna fue acuñado por vez primera por el psicólogo francés Claude Bernard en el siglo XIX. Bernard estableció la hipótesis de que el cuerpo ha hecho evolucionar mecanismos reguladores finamente sintonizados que están controlados por el sistema nervioso y por las secreciones de moléculas mensajeras de hormonas en la corriente sanguínea para asegurar que las condiciones a través de todo el cuerpo necesarias para el funcionamiento óptimo de sus células se mantengan a pesar de las grandes fluctuaciones del entorno, fluctuaciones que pueden incluir cambios de temperatura, carencia de alimentos durante largos períodos de tiempo y, por supuesto, amenazas por parte de depredadores y competidores. Las respuestas reguladoras, conseguidas a través de bucles de retroalimentación, conservan el equilibrio dinámico interior, denominado *homeostasis*, manteniendo las correspondientes fluctuaciones del organismo dentro de ciertos límites. Es así como se regula la temperatura corporal, al igual que las concentraciones de oxígeno y de glucosa en la sangre.

Hemos desarrollado impulsos e instintos que apoyan la homeostasis dirigiendo nuestro comportamiento a satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo. Se encuentran en esta categoría instintos como la sed cuando el cuerpo necesita agua, y el hambre cuando necesita alimentos. Pode-

mos, por supuesto, regular también hasta cierto punto nuestro estado emocional a través de nuestros propios actos realizados con conciencia, como vestirnos o desvestirnos según sea la temperatura exterior, o abrir una ventana para refrescarnos.

Así que mientras el cambio constante domina el mundo externo al organismo de los individuos, incluyendo los entornos tanto natural como social, nuestros cuerpos, en gran medida, están protegidos y amortiguados contra los cambios externos. Contamos con mecanismos incorporados para estabilizar nuestra “química interior” a fin de incrementar nuestras posibilidades de supervivencia frente a condiciones mutantes. También tenemos mecanismos incorporados de reparación que permiten reconocer y corregir los errores biológicos, detectar y neutralizar las células cancerígenas, soldar los huesos rotos, hacer que la sangre coagule tras sufrir una herida y que ésta se cierre y sane.

Estas sendas reguladoras funcionan respondiendo a determinadas señales procedentes del interior de nuestro organismo que constituyen el lenguaje químico interno de nuestro cuerpo. No nos hace falta pensar en la química de nuestro hígado. Afortunadamente para nosotros, se regula por sí mismo. Nunca hemos de preocuparnos por la próxima inspiración de aire. Entra sola. Tampoco tenemos que recordar a la pituitaria que segregue hormonas de crecimiento en determinados momentos de nuestra vida para que, de adultos, tengamos el tamaño adecuado. Y cuando nos cortamos o herimos, no tenemos que preocuparnos de que el coágulo de sangre forme una postilla y cure la capa inferior de la piel.

Por otro lado, si abusamos del sistema –por ejemplo, si bebemos más alcohol del que el cuerpo pueda tolerar–, más tarde seguramente tendremos que prestar alguna atención a nuestro hígado, aunque, para entonces, puede que se haya desregulado hasta el punto de no tener solución. Y lo mismo sucede con el hábito de fumar y los pulmones. Incluso contando con complejas capacidades de reparación y con sistemas de protección y purificación incorporados, el cuerpo sólo puede aguantar una determinada cantidad de abusos antes de verse superado.

Puede resultar reconfortante saber que nuestros cuerpos poseen mecanismos incorporados sólidos y resistentes, desarrollados a lo largo de millones de años de evolución, para mantener la estabilidad y la vitalidad frente al constante cambio. Esta resistencia y esta estabilidad biológicas son importantes aliadas cuando hemos de enfrentarnos al estrés y al cambio en nuestras vidas. Nos servirá de ayuda para ello recordar que conta-

mos con todo tipo de razones para confiar en nuestros cuerpos y trabajar armónicamente con ellos y no en su contra.

Como ya hemos visto, Hans Selye subrayó que una vida libre de estrés es imposible; que el mero proceso de estar vivo entraña que se producirá un deterioro relacionado con la necesidad de adaptarnos a entornos exteriores e interiores cambiantes. La pregunta que nos importa es: ¿cuánto deterioro ha de producirse?

En la década de los sesenta, algunos investigadores comenzaron a analizar si existía o no una relación entre la cantidad de cambios que se producen en una persona a lo largo de un año y lo que sucede con su salud en épocas posteriores. Los doctores Thomas Holmes y Richard Rahe, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, hicieron una lista de cambios vitales, entre los que se incluían muerte de uno de los cónyuges, divorcio, encarcelamiento, lesiones o enfermedades personales, boda, despido del trabajo, jubilación, embarazo, problemas sexuales, fallecimiento de un pariente o amigo íntimo, cambio del tipo de trabajo o de responsabilidad en éste, hipotecas, triunfos personales de carácter extraordinario, cambio en las condiciones de vida, cambio de costumbres, vacaciones o multas de tráfico. Ordenaron estos "sucesos vitales" según la dificultad que una persona tendría para adaptarse a ellos y les concedieron unos valores numéricos arbitrarios que comenzaban por 100 —la muerte del cónyuge—, e iban descendiendo hasta el número 11 —una infracción sin importancia de la ley—. Observaron que una puntuación elevada en el índice de cambio de vida estaba relacionada con una mayor probabilidad de caer enfermo al siguiente año, lo que sugería que el propio cambio podía predisponer a que una persona pudiera enfermar.

Muchos de los cambios de vida propuestos en su lista, como el contraer matrimonio, conseguir un ascenso o logros personales excepcionales, son considerados, por lo general, ocasiones "felices"; sin embargo, éstos sucesos "positivos" constituyen también alteraciones profundas de la vida que pueden requerir adaptación y que, por tanto, son estresantes. En el vocabulario de Selye, son ejemplos de *eustrés* o "estrés bueno". Si posteriormente nos conducen a la angustia (*distress*, en inglés) o no, dependerá en gran medida de la forma en que nos adaptemos a ellos, lo que también depende de lo que signifiquen para nosotros, o de que entrañen o no cambios con el tiempo. Si nos ajustamos a estos sucesos con facilidad, el *eustrés* será relativamente inocuo y benigno y no amenazará con gravar o superar nuestra capacidad de manejar esos cambios. Sin embargo, es fácil que un cambio positivo en nuestra vida pueda convertir un *eustrés* en angustia o *distress* si nos cuesta mucho adaptarnos a nuevas circunstancias.

Por ejemplo, podemos haber estado esperando nuestra jubilación durante años y, al principio, sentirnos felices cuando llega y podemos dejar de levantarnos temprano para ir a trabajar. No obstante, al cabo de cierto tiempo, nos podemos encontrar con que no sabemos qué hacer con todo el tiempo que nos sobra y llegar a echar de menos las vinculaciones que teníamos cuando trabajábamos, con lo que, de no ser que busquemos nuevas vinculaciones y encontremos nuevas cosas con significado para nuestras vidas, hayamos fracasado en *adaptarnos* a este importante cambio en nuestra vida, que podría concluir convirtiéndose en una fuente importante de estrés a pesar de nuestra ilusión porque llegase.

La elevada proporción de divorcios en nuestra sociedad es prueba del hecho de que el feliz evento del matrimonio también puede ser causa de importantes angustias y sufrimientos. Es especialmente verdad si el emparejamiento inicial no llega a hacerse compatible, o si sus componentes son incapaces de ajustarse a los cambios relacionados con la vida en común, incluyendo, como es natural, el margen para el crecimiento y el cambio de ambos. El estrés en el matrimonio se ve reforzado si la pareja no puede ajustarse a las enormes demandas de la paternidad y a los cambios en los papeles y estilo de vida que conlleva. El *eustrés* de tener hijos puede convertirse con toda facilidad en estrés o en algo aún peor. Y lo mismo sucede con los ascensos laborales, graduaciones escolares, envejecimiento, y todos los demás cambios positivos en el estilo de vida. Todos requieren una adaptación al propio cambio.

El significado que los cambios de vida tengan para nosotros dependerá mucho de su contexto total. Si nuestro cónyuge sufre desde hace tiempo una larga y debilitadora enfermedad, o si nuestra relación nos ha causado una enorme infelicidad, explotación o alejamiento, el significado de la muerte de nuestra pareja puede ser muy diferente del que ésta tendría si fuese repentina, y la relación hubiera sido entrañablemente próxima. El hecho de asignar al “fallecimiento del cónyuge” cien puntos en todos los casos, como hicieron los doctores Holmes y Rahe, no considera el *significado* de la experiencia para el cónyuge superviviente, ni el grado de ajuste o de adaptación que éste tendrá que llevar a cabo.

Y no sólo son los hitos importantes en nuestras vidas los que requieren de nuestra adaptación. Cada día nos enfrentamos a toda una gama de obstáculos y sucesos de una importancia que oscila entre media y trivial con los que tenemos que enfrentarnos, lo queramos o no, y que son susceptibles de convertirse en problemas de mucha más envergadura de la necesaria si perdemos nuestro sentido de la proporción y equilibrio mental.

El efecto que, en último caso, ejercerá en nuestra salud el estrés psicológico total que padecemos dependerá en gran medida de cómo lleguemos a percibir el propio cambio en toda la variedad de formas que reviste y en nuestra habilidad para adaptarnos al cambio continuo manteniendo simultáneamente nuestro equilibrio interno y nuestro sentido de la coherencia. Esto, a su vez, depende también del significado que atribuyamos a los sucesos, de nuestras creencias sobre la vida y sobre nosotros mismos y, muy especialmente, de la cantidad de conciencia que podamos aportar a nuestras reacciones no pensadas y automáticas cuando se pulsan nuestros "botones". Es aquí, en las reacciones mente-cuerpo que tenemos como respuesta a lo que sucede en nuestras, para nosotros, estresantes vidas, donde necesitamos aplicar más toda nuestra atención y donde el poder de ésta para transformar la calidad de nuestras vidas puede resultarnos más útil.



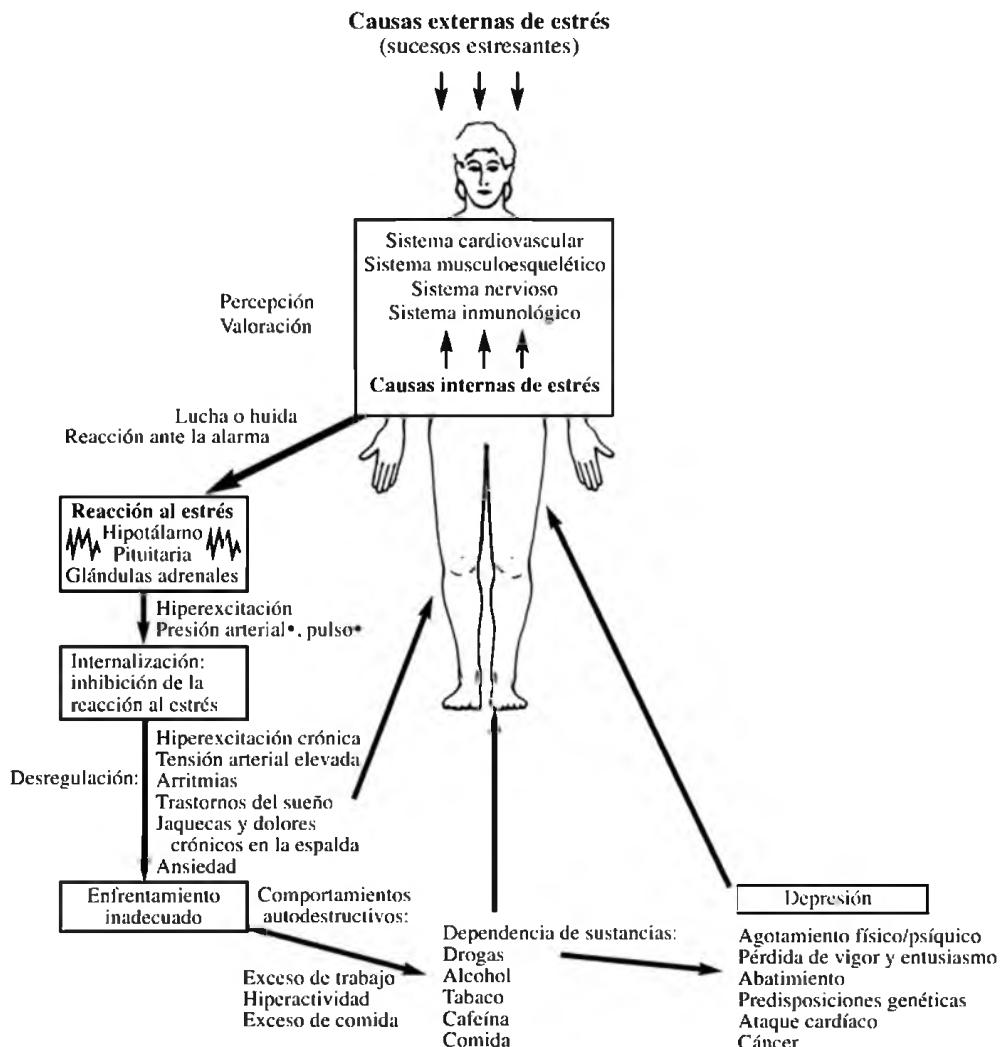
## 19. ATASCADOS EN LA REACTIVIDAD AL ESTRÉS

En realidad, los seres humanos somos extraordinariamente resistentes al estrés. De una manera u otra, siempre nos las arreglamos para perseverar, sobrevivir y tener nuestros momentos de placer, paz y satisfacción. Tenemos una gran capacidad para resistir y resolver los problemas. Aguantamos ayudándonos de la oración y las creencias religiosas, implicándonos en diversas causas y buscando diversiones que alimenten nuestra necesidad de alegría y pertenencia y de salirnos fuera de nosotros mismos. Aguantamos y nos mantenemos a flote compartiendo amor y recibiendo alientos y apoyo por parte de la familia y las amistades.

Sin embargo, al mismo tiempo, nuestro equilibrio psicofisiológico, por estable que sea, puede ser empujado a los límites de la desregulación y el desorden si se ve gravado más allá de sus límites de respuesta y de adaptación. La salud puede ser socavada por toda una vida de pautas inculcadas de comportamiento que potencian y exacerbaban las presiones vitales a que nos enfrentamos de manera continua. En último lugar, nuestras reacciones automáticas a los acontecimientos estresantes determinan en gran medida cuánto estrés experimentamos. Las reacciones automáticas, desencadenadas por nuestra falta de conciencia de ellas, suelen, por lo general, potenciar y exacerbar el estrés, haciendo que los que hubiesen podido quedarse en problemas menores se conviertan en algo peor. Nos impiden ver con claridad, resolver los problemas con creatividad, expresar nuestras emociones con efectividad cuando más necesitamos entrar en comunicación con los demás y, en última instancia, no nos dejan alcanzar la paz mental, antes bien al contrario, cada vez que reaccionamos, estresamos todavía más nuestro equilibrio intrínseco. Toda una vida de reactividad sin darnos cuenta de ella es más que probable que aumente de forma significativa nuestro riesgo de sufrir depresiones o enfermedades.

**FIGURA 9**

**Ciclo de reacción al estrés**



Consideremos por un momento que somos la persona dibujada en la figura 9. Los sucesos estresantes externos (las flechitas que hay encima de la silueta), que conforman la totalidad de las fuerzas –biológicas, físicas, sociales, económicas y políticas– referidas a nosotros y que generan cambios en nuestros cuerpos, vidas y posición social, nos marcan desde el exterior.

Desde el interior, nuestra mente no sólo cambia en respuesta a nuestras percepciones de estas fuerzas externas, sino que también genera sus propias energías reactivas, llegando a producir otro conjunto completo de presiones y demandas en el organismo. En la figura 9, reciben el nombre de «Causas internas de estrés» (las flechitas en el interior del recuadro). Como ya hemos visto, hasta nuestros pensamientos y sensaciones pueden actuar como importantes factores estresantes si gravan o superan nuestra capacidad de responder con eficacia. Ello es así incluso si el pensamiento o el sentimiento no se corresponden con la “realidad”, como, por ejemplo, cuando el mero pensamiento de que sufrimos una enfermedad fatal puede convertirse en causa de importante estrés y llegar a incapacitarnos a pesar de que no estemos enfermos.

Algunos sucesos estresantes son sumamente predecibles, como los imuestos; otros lo son menos, como los accidentes y otras cosas que ocurren inesperadamente y con las que tenemos que vernoslas. En la figura 9, las flechas representan todos los factores estresantes internos y externos, agudos y crónicos, como se sienten en *cualquier momento*. La figura de la persona representa todos los aspectos de nuestro ser; la totalidad de nuestro organismo; nuestro cuerpo y nuestra mente. Ello incluye todos los sistemas de nuestros órganos, de los que sólo unos cuantos son nombrados, como los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, nervioso, inmunológico, digestivo, además de nuestras características psicológicas, como nuestras percepciones, creencias, pensamientos y sensaciones.

Cuando en algún momento nos sentimos estresados hasta el punto de que nuestra mente identifica una amenaza a nuestro ser, ya sea a nuestro bienestar físico o a nuestro sentido del yo, por lo general solemos reaccionar de una forma determinada. Si se trata de una amenaza pasajera o resulta ser neutra, cuando, en el momento siguiente, la volvemos a valorar, o bien no se producirá reacción alguna, o bien nuestra reacción será mínima. Sin embargo, si el acontecimiento estresante lleva, en nuestra opinión, una elevada carga emocional, o si consideramos que constituye una amenaza, pasaremos a algún tipo automático de *reacción ante la alarma*.

La reacción ante la alarma constituye la forma que tiene nuestro cuerpo de prepararse para la acción defensiva o agresiva. Puede servirnos en casos de situaciones amenazadoras para protegernos y para mantener o recu-

perar el control. Nuestros sistemas nerviosos están “cableados” para actuar así bajo determinadas circunstancias. La reacción de alarma nos hace posible convocar toda la fuerza de los recursos internos con que contamos para las ocasiones en que nuestra vida se ve amenazada.

Walter B. Cannon, el gran fisiólogo americano que trabajó en la Escuela Médica de Harvard en la primera parte del siglo XX y que fue quien acuñó el término *homeostasis* para designar el equilibrio interno de nuestra fisiología, sometió a estudio la fisiología de esta reacción ante la alarma en diferentes sistemas experimentales. En uno de ellos, estudió el proceso por el que pasa un gato ante un perro que ladra. Cannon denominó la reacción del gato *reacción de huir o luchar*, porque las alteraciones psicológicas por las que atravesaba el animal amenazado eran las que movilizan el cuerpo para aprestarse a la lucha o emprender la huida.

Las personas tenemos la misma reacción fisiológica que los animales. Cuando nos sentimos amenazados, la reacción de huir o luchar se nos presenta casi de manera instantánea, teniendo como resultado un estado de *hiperexcitación* fisiológica y psicológica que se caracteriza por una gran tensión muscular e intensas emociones que pueden variar entre el terror, el miedo o la intranquilidad y la rabia y la ira. La reacción de huir o luchar entraña una rapidísima ráfaga de disparos del sistema nervioso y la liberación de hormonas del estrés, de las que la más conocida es la *epinefrina (adrenalina)*, que son descargadas como respuesta a una intensa amenaza inmediata, lo que conduce a un realce de las impresiones sensoriales, a fin de que podamos absorber toda la información de importancia que nos sea posible en la menor cantidad de tiempo: las pupilas de los ojos se dilatan para dejar entrar más luz, y el vello del cuerpo se eriza para que seamos más sensibles a las vibraciones. Nos ponemos en estado de alerta y atención. La actividad cardíaca se incrementa, aumentando así la velocidad del pulso y la fuerza de las contracciones del músculo del corazón (y, por tanto, de la presión arterial) para enviar más sangre y, en consecuencia, más energía a los grandes músculos de brazos y piernas, con los que tendríamos que actuar si nos viésemos obligados a huir o a combatir.

Al mismo tiempo, el flujo de sangre dirigido al sistema digestivo se cierra, al igual que lo hace la propia digestión. Después de todo, si estamos a punto de ser devorados por un tigre, no vale la pena que nuestro estómago siga digiriendo comida, ya que ésta será digerida en el estómago del tigre si nos coge. Tanto el hecho de luchar como el de huir requieren que nuestros músculos reciban toda la sangre posible. Podemos llegar a sentir esta desviación de nuestro flujo sanguíneo en momentos de estrés como un cosquilleo en el estómago.

Todas estas alteraciones en nuestro cuerpo y en nuestras emociones se producen a causa de la activación de una parte de lo que denominamos *sistema nervioso autónomo* (SNA). El SNA es la parte de nuestro sistema nervioso que regula estados interiores del cuerpo como el pulso, la presión arterial y el proceso digestivo. La parte del SNA que se ve estimulada en la reacción de huir o luchar recibe el nombre de *sistema simpático*, y su función es la de acelerar las cosas. La otra parte, conocida como sistema *parasimpático*, actúa de freno, y su función es la de calmar y ralentizar las reacciones.

El *hipotálamo* regula la actividad de ambas partes. Se trata del interruptor que controla el mando del SNA y consiste en una glándula que forma parte de lo que recibe el nombre de *sistema límbico*, que es una zona situada en las profundidades del cerebro, del que podría decirse que es como "el asiento de nuestras emociones", y que, a través del hipotálamo, tiene conexiones no sólo con el SNA, sino también con el sistema endocrino y el musculoesquelético. Estas vías interconectadas permiten que nuestras emociones y nuestros sistemas orgánicos respondan a los acontecimientos externos de una forma coordinada e integrada.

El sistema límbico es responsable, entre otras cosas, de la regulación de los estados internos del cuerpo y de las emociones e impulsos, y constituye uno de los centros más importantes de los mecanismos reguladores biológicos. Cuando acciona el sistema nervioso simpático mediante la estimulación de zonas concretas del hipotálamo, el resultado es una enorme descarga de señales nerviosas que influyen en el funcionamiento de todos los sistemas orgánicos del cuerpo. Lo consigue de dos formas. Una de ellas consiste en conexiones directas y físicas de neuronas (células nerviosas) a todos los órganos internos; la otra, en secreciones de hormonas y neuropéptidos en el flujo sanguíneo. Algunas hormonas son secretadas por glándulas; otras, por células, y son las que reciben el nombre de neuropéptidos, y otras, por glándulas y por células. Esas hormonas y esos neuropéptidos son mensajeros químicos que se trasladan por todos los rincones del cuerpo para transmitir información y desencadenar respuestas específicas de diferentes grupos y tejidos celulares. Al alcanzar sus objetivos, se unen a unas moléculas receptoras concretas y transmiten su mensaje. Podríamos decir de ellos que son llaves químicas que encienden o apagan determinados interruptores de control en el cuerpo. Esto puede deberse a que todos nuestros sentimientos y emociones dependan de la secreción de determinadas neuronas neuropéptidas bajo diferentes condiciones.

Algunas de esas hormonas mensajeras son liberadas como parte de la reacción de huir o luchar. Por ejemplo, la epinefrina y la norepinefrina

son liberadas en la corriente sanguínea por la *médula adrenal* (parte de las glándulas adrenales situadas en la zona superior de los riñones), cuando las glándulas adrenales se ven estimuladas, a través de las vías del nervio simpático, por señales del hipotálamo. Esas hormonas nos proporcionan el "aflujo" y la sensación de más fuerza en casos de emergencia que, en la figura 9, hemos etiquetado como "Reacción al estrés". Además, la glándula pituitaria del cerebro se ve también estimulada cuando estamos estresados. Desencadena la liberación de otras hormonas (algunas procedentes de una zona de las glándulas adrenales denominada *corteza adrenal*) que también forman parte de la reacción al estrés.

La historia de Arnold Lemerand sirve de ilustración al extraordinario poder que puede encerrar la reacción al estrés. Un recorte de prensa del *Boston Globe*, del 1 de noviembre de 1980, decía lo siguiente:

Arnold Lemerand, de Southgate, Michigan, de cincuenta y seis años, sufrió un ataque al corazón hace seis años. Como resultado de ello, evita levantar objetos pesados. Sin embargo, esta semana, cuando Philip Toth, de cinco años, se vio atrapado bajo un tubo de hierro colado que había cerca de un campo de juegos, Lemerand levantó con toda facilidad el tubo y salvó la vida al niño. Mientras lo levantaba, Lemerand pensó que debería pesar unos 150 o 200 kilos. La verdad es que pesaba 900 kilos, casi una tonelada. Posteriormente, Lemerand, sus hijos adultos, periodistas y policías intentaron levantar el tubo y no lo consiguieron.

Esta anécdota ilustra el poder de las reacciones de huir o luchar y del aflujo de energía que proporcionan en situaciones amenazadoras para la vida. También demuestra que, en caso de emergencia, no podemos detenernos a pensar. Si el señor Lemerand se hubiera puesto a pensar cuánto pesaba el tubo antes de proceder a levantarla o sobre su condición coronaria, con toda probabilidad hubiese sido incapaz de hacer lo que hizo. Sin embargo, la necesidad de acción frente a una situación en que peligraba una vida desencadenó un estado inmediato de hiperexcitación en el que su capacidad de pensar se detuvo por un momento para ser sustituida por pura acción, aunque, cuando la amenaza pasó, fue incapaz de repetir la misma hazaña incluso con la ayuda de muchos otros.

Es evidente que la reacción de huir o luchar aumenta las posibilidades de supervivencia de cualquier animal en un entorno peligroso e impredecible. Lo mismo ocurre con nosotros. La reacción de huida o lucha nos ayu-

da a sobrevivir cuando nos encontramos en situaciones en las que la vida se ve amenazada, de modo que no está nada mal que contemos con esta capacidad vital. Lo malo es no poder controlarla o utilizarla de forma constructiva, y que sea ella la que comience a controlarnos a nosotros.

La reacción de huir o luchar puede dispararse en los animales cuando se encuentran con miembros de otras especies. También entra en juego cuando los animales defienden su posición social en su misma especie y cuando desafían el poder de otro animal de su mismo grupo. Cuando la posición de un animal es desafiada, se dispara la reacción de huida o lucha, y los dos animales involucrados combaten hasta que uno se rinde o huye. Una vez que un animal se rinde a otro, “conoce su puesto” y no continúa teniendo la misma reacción cada vez que se ve retado. Se rinde inmediatamente.

Las personas contamos con muchas más opciones en situaciones de estrés o conflicto social, aunque con frecuencia nos veamos atascados en las mismas pautas de rendición, huida o lucha. Nuestras reacciones en situaciones sociales no son siempre muy diferentes de las de los animales, aunque raras veces los animales de una misma especie lleguen a matarse, como hacemos los humanos.

Gran parte de nuestro estrés proviene de amenazas, bien reales, bien imaginarias, a nuestra condición social, aunque *la reacción de huir o luchar nos sobrevenga incluso cuando no nos enfrentamos a ninguna situación que amenace nuestra vida. Basta con que nos sintamos amenazados.*

Al repercutir en nosotros tan rápida y automáticamente, la reacción de huida o lucha nos crea con frecuencia problemas en el campo social, en vez de proporcionarnos más energías para resolver los problemas. Cualquier cosa que amenace nuestro sentido del bienestar puede hasta cierto punto desencadenarla. Si nuestra condición social o nuestro ego o nuestras bien arraigadas creencias o nuestro deseo de controlar las cosas o de tenerlas de determinada forma (“mí” forma, por ejemplo) se ven amenazados, lo que sucede es que el sistema nervioso simpático se desmadeja, y cuando esto ocurre, podemos vernos catapultados a un estado de hiperexcitación o de huida o lucha, lo queramos o no.

Por desgracia, la hiperexcitación puede convertirse en un modo permanente de vida. Muchos de nuestros pacientes dicen sentirse “siempre” tensos y nerviosos. Sufren tensión crónica muscular, por lo general en los hombres, rostro, frente, mandíbula y manos, aunque cada uno suele almacenar la tensión muscular en una zona concreta de su cuerpo. En los estados de hi-

perexcitación crónica es frecuente que también aumente el ritmo cardíaco. Podemos sentir temblores internos, cosquilleos en el estómago, palpitaciones, taquicardias y tener siempre sudorosas las manos. La necesidad de huir puede sobrevenir con frecuencia, al igual que las explosiones de ira o el impulso irresistible a involucrarnos todo el tiempo en peleas y discusiones.

También es verdad que todo lo anterior está constituido por respuestas corrientes a situaciones estresantes, no precisamente amenazadoras para la vida. Nos llegan porque el cuerpo y la mente reaccionan de forma automática a las amenazas o peligros percibidos. Dado que la capacidad de desencadenar reacciones de huida o lucha forma parte de la naturaleza humana, aunque no nos solamos tropezar con tigres en nuestra vida normal, y puesto que es muy posible que llegue a producirnos importantes consecuencias nocivas para la salud tanto psicológica como social y físicamente, es de suma importancia que tengamos conciencia de esta tendencia interior y de lo fácil que es que se desboque si tenemos la esperanza de revocar la pauta de toda una vida de reactividad automática al estrés. Como veremos más adelante, la *conciencia* es el elemento clave para aprender a liberarnos de nuestras reacciones al estrés en aquellos momentos en que nuestro primer impulso es el de sentirnos amenazados y huir o adoptar algún otro tipo de acción evasiva o de lucha.

Entonces, ¿qué *hacer* en todas esas situaciones en que la reacción de huida o lucha comienza a despertarse en nuestro interior, pero no nos sentimos capaces de huir ni de luchar porque ambas salidas son inaceptables desde un prisma social y porque, aparte de eso, nos damos cuenta de que ninguna de las dos opciones resolverá nuestros problemas? Todavía nos sentimos amenazados, heridos, temerosos, furiosos y resentidos. Todavía nuestras hormonas del estrés y nuestros neurotransmisores están preparándonos para huir o para luchar. Nuestra presión arterial sube, nuestro corazón late desbocado, nuestros músculos están en tensión y nuestro estómago está revuelto.

Una de las formas más corrientes de enfrentarnos a esa reacción en situaciones sociales es la de eliminar esos sentimientos lo mejor que podamos. Ocultarlos tras un muro. Pretender que no nos encontramos en absoluto excitados. Disimulamos ocultando nuestros sentimientos a los demás y, a veces, incluso a nosotros mismos. Para hacerlo, colocamos la excitación en el único sitio que se nos ocurre: en lo más profundo de nuestro interior. La internalizamos. Inhibimos los signos externos de la reacción al estrés y seguimos como si tal cosa, guardándolo todo adentro.

Lo bueno de huir o luchar es que, al menos, son actividades que nos agotan de tal modo que, en último caso y una vez afrontada la situación estresante, podemos descansar. La presión arterial y las pulsaciones vuelven a ser normales, la corriente sanguínea se reajusta, los músculos se relajan y vamos pasando a un estado de restauración y de recuperación.

Al internalizar la reacción al estrés, no logramos la resolución que nos aporta la huida o la lucha. No llegamos al límite y no obtenemos posteriormente la restauración ni la recuperación, sino que, bien al contrario, seguimos sintiéndonos excitados en lo más profundo de nosotros; las hormonas del estrés continúan haciendo estragos en nuestro cuerpo y nuestras ideas y sentimientos son presos de una gran agitación.

Cada día nos encontramos con gran cantidad de situaciones diferentes, muchas de las cuales gravan en mayor o menor grado nuestros recursos. Si cada vez que nos topamos con algún tipo de catástrofe total, nuestra respuesta automática es una minireacción –o no tan mini– de huida o lucha y, si la mayoría de las veces, inhibimos su expresión externa y sólo absorbemos su energía, al final del día nos sentiremos muy tensos. Si lo dicho se convierte en un sistema de vida y no contamos con ninguna manera sana de liberar la tensión acumulada, lo más probable es que, al cabo de varias semanas, meses y años, vayamos deslizándonos hacia un estado perpetuo de hiperexcitación crónica que rarísimas veces logremos romper y del que incluso lleguemos a pensar que es “normal”.

Existen cada vez más pruebas de que la estimulación crónica del sistema nervioso simpático puede llevarnos a largo plazo a un desarreglo psicológico que puede causar problemas, como aumento de la tensión arterial, arritmias del corazón, enfermedades digestivas, jaquecas crónicas, dolores lumbaros e insomnio, además de angustia psicológica bajo la forma de ansiedad crónica. Por descontado que cualquiera de estos problemas crea todavía más estrés. Todos se convierten en factores estresantes adicionales que se alimentan de nosotros y que multiplican nuestros problemas. Así se muestra en la figura 9 mediante la flecha que, partiendo de los problemas mencionados, apunta hacia la silueta.

A diario vemos en la clínica antiestrés los resultados de esta forma de vivir. La gente nos llega cuando ya está harta, cuando se encuentra muy desesperada, cuando decide que tiene que existir una mejor forma de vivir y de manejar sus problemas. En la primera clase, pedimos que cuenten cómo se encuentran cuando se sienten relajados. Muchos dicen: «Ya no me acuerdo, ¡hace tanto tiempo!», o «Creo que nunca me he sentido relajado». Reconocen inmediatamente el síndrome de la hiperexcitación que aparece en la figura 9, y son muchos los que dicen: «¡Ése soy yo!».

Todos empleamos diferentes tipos de estrategias para enfrentarnos a las presiones de la vida y mantener el equilibrio ante ellas. Muchas personas se manejan muy bien aun viviendo circunstancias personales extremadamente penosas y han creado sus propias estrategias para ello. Saben cuándo detenerse y pedir tiempo, tienen aficiones y otros tipos de intereses para distraer sus mentes, se dan consejo a sí mismas y se recuerdan que tienen que contemplar las cosas de distinta forma y no perder el sentido de la proporción. Las personas que hacen todo esto suelen ser resistentes al estrés.

Existe, no obstante, mucha gente que se enfrenta al estrés de formas que, de hecho, son autodestructivas. Esos intentos de control reciben el nombre de “Enfrentamientos inadecuados” en la figura 9 porque, aunque contribuyen a que podamos tolerar el estrés y nos proporcionan cierta sensación de control, a la larga acaban agravando el estrés que experimentamos. En este contexto, el término “inadecuado” significa insano y causante de más estrés.

La negación es una de las formas más comunes de enfrentarse de forma inadecuada a los problemas. «¿Tenso yo? Yo no estoy tenso», dice el que niega mientras su lenguaje corporal irradia tensión muscular y emociones sin resolver. A mucha gente le cuesta bastante tiempo admitir que carga con una armadura, o que se siente herida y furiosa. Es difícil liberar tensiones si ni siquiera admitimos que están ahí. Y si se nos rebate nuestra negativa, pueden salir a la superficie fortísimas emociones susceptibles de adoptar diferentes formas, entre las que se incluyen la ira y el resentimiento, signos de que nos resistimos a mirar lo que sucede dentro de nosotros mismos.

Sin embargo, esa negativa no tiene por qué ser una forma inadecuada de enfrentarse a los problemas. A veces es hasta una buena manera de vernoslas de forma temporal con problemas de escasa importancia hasta que ya no podemos negarlos más, momento en que tenemos que hacer alguna cosa para resolverlos. Hay veces en que la negativa, tristemente, es lo único que una persona cree poder hacer en situaciones realmente dañinas, como en el caso del niño que ha sido víctima de abusos e, incluso, de amenazas de muerte para que guarde silencio. Algunos de los pacientes que tenemos y que han padecido este tipo de tratos siendo niños carecían de otras opciones cuando eran jóvenes, en especial si quien les atormentaba era un progenitor o alguien a quien se suponía debían querer, como con frecuencia ocurría. Éste fue el caso de Mary, de cuyo dilema tratamos en el capítulo 5. La negación le permitía mantener su salud mental en un mundo de locura. Sin embargo, antes o después, la negación deja de funcionar y tenemos que hacer alguna otra cosa. Además, al final, aunque en aquel momento fuese lo único que podíamos hacer, solemos pagar muy caro el negar lo ocurrido durante tanto tiempo.

Aparte de la negación, existen muchas otras formas poco saludables con las que intentamos controlar el estrés. Son poco saludables precisamente porque, de una u otra manera, evitan la percepción de los problemas reales y el enfrentamiento a éstos. La adicción al trabajo constituye un ejemplo clásico. Si, por ejemplo, nos sentimos estresados e insatisfechos con nuestra vida familiar, podemos utilizar el trabajo como maravillosa excusa para no estar nunca en casa. Si nuestro trabajo nos proporciona placer y obtenemos una realimentación positiva por parte de nuestros colegas, sentimos que controlamos nuestra vida cuando estamos en él, tenemos poder y posición y nos creemos tan productivos como creativos, es fácil que nos sumerjamos en el trabajo, que puede ser tan tóxico y adictivo como el alcohol y que nos proporciona una coartada social aceptable para que no mostremos nuestra disponibilidad hacia la familia, ya que siempre hay más trabajo del que podemos hacer. Hay personas que se ahogan en su trabajo. Muchas lo hacen inconscientemente y con las mejores intenciones del mundo, porque, en el fondo, se sienten reacias a enfrentarse a otras facetas de su vida y a la necesidad de mantener un equilibrio saludable.

Llenar nuestro tiempo de *ocupaciones* es otra de las formas autodestructivas del comportamiento de la evitación. En lugar de enfrentarnos a nuestros problemas, podemos ir corriendo y dando vueltas como locos haciendo cosas buenas hasta que nuestra vida se ve desbordada por compromisos y obligaciones y no podemos encontrar tiempo para nosotros mismos. Como estamos siempre corriendo de un lado a otro, es fácil que no nos demos ni cuenta de lo que hacemos. Este tipo de hiperactividad funciona a veces como un intento de seguir manteniendo la sensación de control cuando éste se nos escapa.

También nos encanta, cuando nos sentimos estresados o incómodos, buscar alguna ayuda externa que nos procure bienestar de forma rápida. Una de las maneras más comunes de enfrentar el estrés es el uso de *sustancias químicas* para cambiar nuestro estado mente-cuerpo cuando no nos gusta lo que sentimos o, simplemente, para convertir nuestros momentos en “más interesantes”. Para enfrentarnos al estrés y a la angustia de nuestras vidas, hacemos uso del alcohol, la nicotina, la cafeína, el azúcar y todo tipo de drogas. Por lo general, el impulso para que vayamos en esa dirección procede del fuerte deseo de sentirnos diferentes en los momentos bajos. Y momentos bajos los tenemos a montones. El grado de dependencia química de nuestra cultura constituye un testimonio dramático de los dolores de cada uno de nosotros y de nuestra necesidad de experimentar momentos de paz interior.

Son muchas las personas que no se creen capaces de terminar el día —o ni siquiera la mañana— sin tomarse una taza de café. O dos, o tres. El hecho de tomarse una taza de café se convierte en una forma de cuidarse uno mismo, una manera de detenerlo todo, de conectar con otros o con uno mismo. Hay gente que utiliza los cafés para prepararse a fin de hacer frente a las exigencias del día. Otros usan el tabaco de idéntica manera. Los cigarrillos se suelen utilizar por lo común, aunque de manera inconsciente, en momentos de estrés y ansiedad. Encendemos un cigarrillo, damos una profunda calada, el mundo se detiene por un instante y se produce una sensación momentánea de satisfacción y relajamiento y... seguimos. Hasta el siguiente momento de estrés. El alcohol es otro medio químico de enfrentarnos al estrés y al dolor emocional. El alcohol ofrece los elementos adicionales de relajación muscular y nos ofrece una vía de escape de nuestros problemas. Con unas copitas dentro, la vida parece más soportable. Mucha gente sólo siente optimismo, confianza en sí misma y esperanzas cuando ha bebido. Es más que probable que la gente con quien bebemos nos proporcione bienestar emocional y social y nos refuerce en la idea de que la bebida puede ayudarnos a mantener ese control.

La *comida* puede ser utilizada también para enfrentarnos al estrés y a la incomodidad emocional de la misma forma, como si también fuera una droga. Mucha gente come siempre que se siente angustiada y deprimida. La comida se convierte en una muleta que nos ayuda a atravesar momentos incómodos y también puede ser una forma de premiarnos tras realizar algún esfuerzo. Si tenemos en nuestro interior una sensación de vacío, intentaremos llenarlo, y el comer es una forma fácil de hacerlo. El hecho de que en realidad no haga que nos sintamos mejor no impide que sigamos utilizando la comida de esta forma. El empleo de la comida como tranquilizante puede convertirse en una adicción muy difícil de superar, incluso cuando nos demos cuenta de que la sufrimos, a menos que contemos con la ayuda necesaria y una fuerte voluntad de resolver el problema.

La gente se ha acostumbrado también a tomar *medicamentos* para regular sus niveles de bienestar psicológico. Los tranquilizantes son los medicamentos más recetados en Estados Unidos, y las mujeres, sus más frecuentes consumidoras. El mensaje es el siguiente: si no se siente del todo bien, si tiene problemas para dormir, si está nervioso, si se pasa el día gritando a los niños, o reacciona con demasiada emotividad ante los pequeños problemas de casa o del trabajo, “tómese una de éstas” para quitar hierro a las cosas, para volver a convertirse en su antiguo yo y para mantenerlo todo controlado. El empleo de medicamentos como primera medida para regular las reacciones de ansiedad y los síntomas del estrés está sumamente ex-

tendido en medicina. Los medicamentos convienen y sirven. ¿Por qué no utilizarlos? ¿Por qué no proporcionar a alguien una manera eficaz y conveniente de mantener el control?

En su mayor parte, este punto de vista no se cuestiona en absoluto en medicina. Constituye un marco tácito en el que se lleva a cabo el trabajo diario en este campo. Se bombardea a los médicos con anuncios de medicamentos en sus revistas profesionales y a través de los representantes de laboratorios, que siempre se presentan cargados de muestras gratuitas de las últimas medicinas novedosas para que los médicos las prueben con sus pacientes, y también de blocs de notas, tazones, calendarios o bolígrafos, todos ellos cubiertos por nombres de medicamentos. Las empresas farmacéuticas se aseguran de que la medicina se practique en medio de un mar de mensajes sobre medicamentos que sean bien visibles.

En sí mismos, los medicamentos no tienen nada de malo. De hecho, como todos sabemos, representan un importante papel en la medicina. No obstante, el clima que se crea mediante anuncios agresivos y tácticas de venta puede suponer intensas influencias subconscientes en los médicos, quienes acaban pensando, en primer lugar, *qué* medicamento deberían recetar, en vez de *si* deberían recetar algún medicamento o no como primera medida de tratamiento en determinados casos.

Como es natural, esta actitud hacia los medicamentos afecta a toda la sociedad, no sólo a los médicos. Somos consumidores de medicamentos. Los pacientes suelen dirigirse a sus médicos con la *esperanza* de que éstos “les den algo” para solucionar su problema. Si no se van con una receta en la mano, pueden llegar a sentir que el médico no intenta ayudarles. Los productos de venta libre, como los analgésicos, los medicamentos para curar resfriados y para acelerar o ralentizar el movimiento a través del colon constituyen una industria de muchos miles de millones de dólares sólo en Estados Unidos. Estamos inundados de mensajes que nos dicen que, si nuestro cuerpo o nuestra mente no se sienten como nos gustaría, tenemos que tomar “X”, con lo que las cosas volverán a su estado “normal” y volveremos a recuperar el control.

¿Quién podría resistirse? ¿Por qué alguien va a tener que pasar por la incomodidad de un dolor de cabeza cuando puede tomarse una aspirina o un Tylenol? El hecho de que tomemos medicamentos en numerosas ocasiones nada más que para eliminar determinados síntomas suele pasar inadvertido. Los utilizamos para evitar tener que prestar atención al dolor de cabeza o al resfriado en vez de preguntarnos si existe una causa o no más profunda, más allá de nuestros síntomas y molestias inmediatos, de la que pueda valer la pena ocuparnos.

Dada esta tendencia nuestra a tomar medicamentos, no tiene nada de extraño que en nuestro país el uso de drogas ilegales esté tan extendido. El impulso principal entre los consumidores de esta clase de sustancias es, en última instancia, el mismo; es decir, si no nos gustan las cosas como son, ¡tomemos algo que nos haga sentir mejor! Cuando la gente se siente alejada de las instituciones y normas sociales dominantes, lo más probable es que explore maneras de liberarse de esos sentimientos de alejamiento mediante los medios más cómodos y de resultado más inmediato que haya disponibles. Las drogas son cómodas y tienen efectos inmediatos. La utilización de drogas ilegales se produce en la actualidad en todos los estratos de la sociedad; así, el consumo de alcohol y de determinadas drogas están muy extendidos entre los adolescentes, mientras que la gente con poder adquisitivo toma las llamadas drogas recreativas, como la cocaína, y en los barrios marginales tienen más éxito el *crack* y la heroína.

Muchas de las formas en que la gente utiliza sustancias químicas, tanto legales como ilegales, para obtener una sensación de control, paz mental, relajación y bienestar interior son, básicamente, ejemplos de intentos de enfrentamiento inadecuados, y son particularmente insanos cuando se convierten en habituales y en el único o principal medio que utilizamos para controlar nuestras reacciones al estrés. Son inadecuados porque, a la larga, incrementan el estrés aunque proporcionen algún alivio a corto plazo. No nos ayudan a adaptarnos con eficacia a los sucesos estresantes con que nos enfrentamos diariamente ni al mundo tal cual es.

El hecho de que, en última instancia, se añadan al estrés y a las presiones que sufrimos aparece señalado en la figura 9 por la flecha que, partiendo de la dependencia de sustancias, apunta a la silueta. La dependencia de sustancias químicas distorsiona la percepción, oscureciendo nuestra capacidad de ver con claridad y socavando nuestra motivación para hallar formas de vida más saludables. Éstas son las razones por las que nos impiden medrar y sanar.

Las sustancias que buscamos para aliviar el estrés son también por sí mismas estresantes para el cuerpo. La cafeína afecta negativamente a la presión arterial y pulsaciones; la nicotina y demás componentes químicos del tabaco pueden producir en él cáncer y enfermedades coronarias y del pulmón; el alcohol causa enfermedades del hígado, corazón y cerebro, y la cocaína puede causar arritmias y muerte súbita por fallo cardíaco. Todas estas sustancias son adictivos psicológicos; y la nicotina, el alcohol y la cocaína son también adictivos fisiológicos.

Una persona puede vivir durante muchos años atravesando ciclos de estrés y de reactividad al estrés seguidos por intentos inadecuados de mantener la

mente y el cuerpo bajo control, seguidos por más estrés, seguidos por más enfrentamientos inadecuados, como se muestra en la figura 9. La adicción al trabajo y a la comida, la hiperactividad y la dependencia de sustancias adictivas pueden evitar que durante mucho tiempo nos enfrentemos realmente a nuestros problemas. Si decidimos detenernos a echar una ojeada, lo que, por lo general, se evidencia es que las cosas van a peor. Si ése es nuestro caso, lo más probable es que la gente que nos rodea intente hacernoslo ver, que lo admitamos y que busquemos ayuda profesional, aunque, cuando nuestros hábitos se encuentran muy arraigados, es muy fácil no hacer caso a lo que los demás nos dicen e incluso negarnos a reconocer lo que nuestro propio cuerpo o mente intenta comunicarnos. Nuestros hábitos nos proporcionan un cierto bienestar y seguridad a los que no queremos renunciar, aunque acaben con nosotros. En última instancia, todos los enfrentamientos inadecuados son adictivos.

Como sugiere la figura 9, antes o después, los efectos acumulados de la reactividad al estrés, potenciados por las inadecuadas maneras de tratar con ellos, conducen, de una forma u otra, a la depresión. En la mayoría de los casos, ocurrirá más bien antes que después, ya que nuestros recursos internos para mantener la homeostasis sólo aceptan una determinada sobrecarga antes de derrumbarse.

Dependiendo de nuestros genes, nuestro entorno y las características de nuestro estilo de vida inadecuado, se verá afectada una parte u otra de nuestro organismo. El eslabón más débil es el primero que se rompe. Si nuestra familia cuenta con un largo historial de enfermedades cardíacas, podemos sufrir un ataque al corazón, en especial si existen en nuestra vida otros factores que aumenten el riesgo de enfermedad coronaria, como el fumar, una alimentación rica en grasas, tensión arterial elevada y comportamiento cínico y hostil hacia los demás.

U otra alternativa. Podemos alcanzar un estado de irregularidad del funcionamiento inmunológico que haga que algún tipo de cáncer sea la conclusión más previsible. También en este caso los genes, la exposición a carcinógenos durante la vida, la alimentación y el manejo de nuestras emociones pueden hacer que ese camino sea más o menos probable. Un descenso en la función inmunológica provocado por el estrés puede favorecer una mayor susceptibilidad a las enfermedades infecciosas.

Cualquier sistema orgánico puede ser el eslabón débil definitivo que nos lleve a la enfermedad. Para algunos puede ser la piel; para otros, los pulmones; para otros, la vascularidad cerebral la que dé origen a un ataque; para otros, los riñones o el aparato digestivo. Para otros, en fin, puede consistir en una lesión, como un problema discal en el cuello o en la zona lumbar, empeorado por un estilo de vida poco saludable.

Sea cual sea la forma que adopte la depresión, si su resultado no es mortal, entonces solamente es uno de los principales factores estresantes a los que tendremos que enfrentarnos y con el que nos veremos obligados a trabajar, además de todos los demás que hayamos ido acumulando en nuestra vida. En la figura 9, la depresión se convierte en el origen de una flecha que retroalimenta la silueta y que requiere incluso mayor capacidad de adaptación.

Existen otras formas de reaccionar ante el estrés que no aparecen en la figura 9 y que cobran importancia cuando nos enfrentamos a un estrés inevitable durante largos períodos de tiempo. Ejemplos pueden ser el ocuparse de un parente anciano y enfermo, o que padece Alzheimer, o cuidar de un niño discapacitado. Aquí, todos los factores estresantes de la vida diaria se ven potenciados por otro conjunto de estresantes potencialmente abrumadores relacionados con las demandas a largo plazo de la situación. Si no desarrollamos estrategias *adecuadas* a corto y largo plazo para adaptarnos a lo que estamos viviendo, las presiones de la vida cotidiana pueden conducirnos a un estado de constante hiperexcitación y a reaccionar con tensión, irritabilidad y enfado incluso ante sucesos de escasa importancia. Y al mantener una excitación continua, sin poder controlar el factor que constituye la principal fuente de nuestro estrés, puede que acabemos dominados por nuestros sentimientos de desamparo y de desesperanza. Es decir, la hiperexcitación puede acabar generando una depresión crónica, lo que originaría otro tipo de alteraciones en el sistema hormonal e inmunológico que con el tiempo también pueden socavar nuestra salud.

No obstante, la reacción al estrés no siempre produce daños físicos. A veces, si no se sabe manejar el estrés de forma eficaz, puede haber un agotamiento de recursos psicológicos y se puede experimentar lo que recibe el nombre de *depresión nerviosa*, que consiste en una sensación de ser incapaz de funcionar en la vida cotidiana. Este estado puede llegar incluso a requerir hospitalización y medicación. En nuestros días, se ha puesto de moda decir “estoy quemado” para describir un estado parecido de total agotamiento psicológico acompañado por una pérdida de ilusión y de entusiasmo por la vida. Lo que antes nos producía placer ahora nos resulta indiferente.

La persona que está “quemada” se siente alejada de su trabajo, de su familia y de sus amigos; ya nada tiene sentido para ella. Esto provoca que pueda ser víctima de una profunda depresión y que acabe perdiendo su capacidad de funcionar con eficacia. La alegría y el entusiasmo desaparecen. Al igual que ocurre cuando nos sentimos físicamente mal, si somos víctimas de una depresión, ésta se convierte en otro factor estresante de importancia con el que tendremos que enfrentarnos de una forma u otra.

Cuando un factor estresante desencadena un ciclo de reacción al estrés que la persona acaba integrando en su vida dando respuestas inadecuadas para mantener las cosas bajo control, consiguiendo únicamente con ello aumentar el estrés y potenciar más respuestas reactivas, es fácil que su salud se resquebraje y pueda producirse incluso la muerte. Cuando nos vemos atrapados en este círculo vicioso, tenemos la impresión de que la vida es así y que lo que ocurre es normal. Podemos pensar que es algo que forma parte del hacerse mayor, un declive normal de la salud, una pérdida natural de energía, de entusiasmo y de la sensación de control de nuestra vida.

Sin embargo, el vernos atrapados en este ciclo de estrés-reacción ni es normal ni es inevitable. Como ya hemos visto, contamos con muchas más opciones y muchos más recursos para enfrentarnos a nuestros problemas de los que creemos. La alternativa saludable a verse atrapado en esta paleta de autodestrucción es dejar de *reaccionar* al estrés y comenzar a darle *respuesta*. Ése es hoy en día el camino de la atención plena.

*digitalizado por Crisol59*



## 20. RESPONDER AL ESTRÉS EN VEZ DE REACCIONAR A ÉL DE FORMA AUTOMÁTICA

Y así nos vemos de vuelta ante la importancia clave de la atención plena. El primer y más importante paso que hemos de dar para liberarnos de toda una vida de reactividad al estrés es darnos cuenta de todo lo que ocurre mientras ocurre. Veremos en este capítulo cómo conseguirlo.

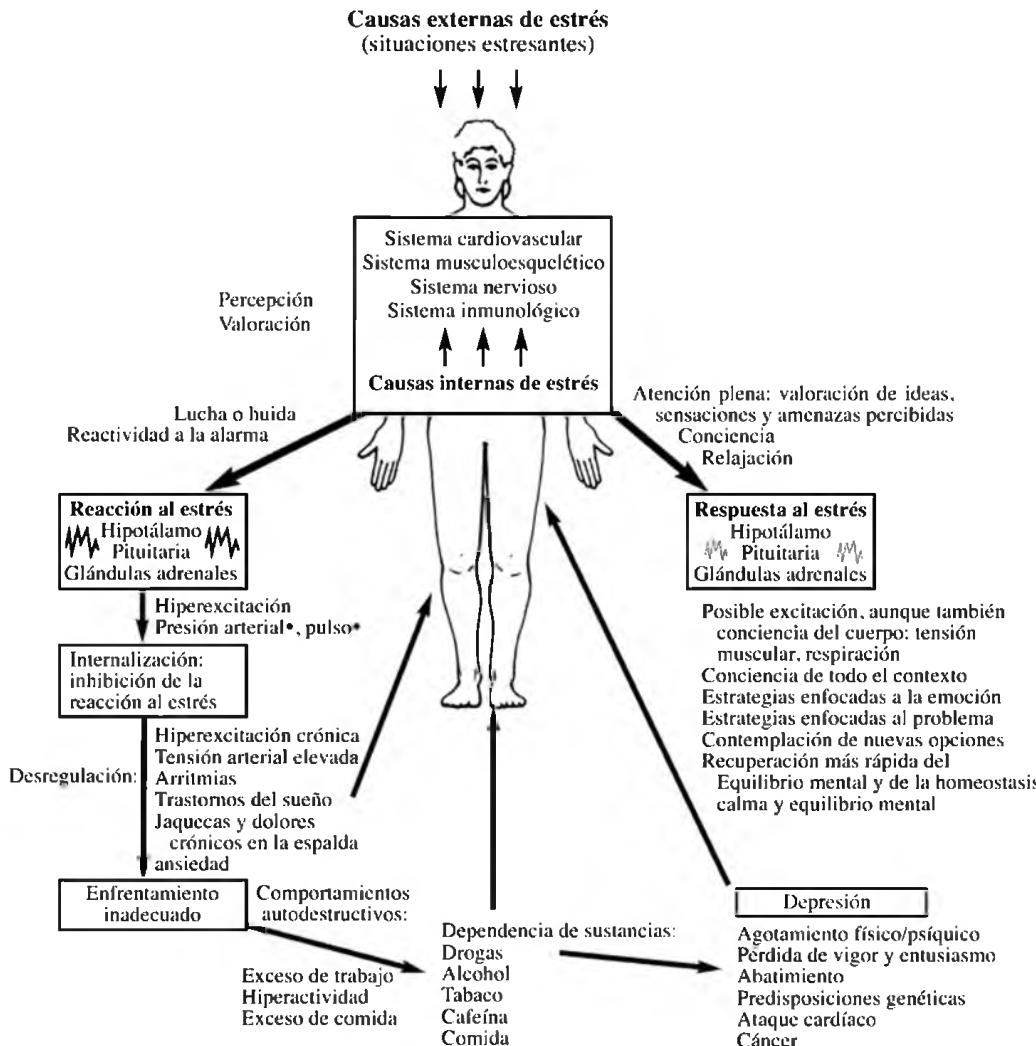
Sometamos a consideración una vez más la situación de la persona de la figura 9, que analizamos en el capítulo anterior. Como ya hemos visto, esa persona puede, en cualquier momento, verse enfrentada a una combinación de factores estresantes internos y externos susceptibles de desencadenar una cascada de sensaciones y comportamientos a la que venimos llamando *reacción al estrés*. La figura 10 nos muestra un ciclo de reacción al estrés idéntico al de la figura 9, aunque en este caso incluye una vía alternativa a la que denominamos *respuesta al estrés* para diferenciarla de la reacción automática al estrés. Engloba lo que llamamos estrategias o enfrentamientos *adecuados* o saludables, en contraposición a los intentos inadecuados de hacer frente al estrés.

Cada vez que nos sintamos estresados, no tenemos que optar por la vía de la reacción de huida o lucha ni la del desamparo. De hecho, podemos preferir no tomarlas. Y aquí es donde entra en juego la atención plena. Tener conciencia de cada momento nos permite controlar el flujo de sucesos en el momento en que más predispuestos podemos estar a reaccionar de forma automática y a zambullirnos de cabeza en la hiperexcitación y en los intentos inadecuados para hacerlos frente.

Las reacciones al estrés, por definición, suceden de forma automática e inconsciente. En cuanto tomamos conciencia de lo que está ocurriendo du-

FIGURA 10

**Enfrentarse al estrés: respuesta o reacción**



rante una situación estresante, podemos vivir de forma completamente diferente esa experiencia sólo por el mero hecho de dejar de ser inconscientes y de funcionar con el piloto automático. Estamos presentes mientras el suceso estresante se va desarrollando. Y, dado que *somos parte integral de toda la situación, al incrementar nuestro nivel de conciencia, lo que hacemos es cambiar, de hecho, toda la situación, incluso antes de llevar a cabo algún tipo de acción*. El cambio interno puede ser de extremada importancia porque *nos proporciona una gama de opciones para influir en lo que sobrevenga a continuación*. La aportación de conciencia a tal momento sólo requiere una fracción de segundo, pero puede producir resultados muy diferentes en un encuentro estresante. De hecho, constituye el factor decisivo a la hora de elegir la vía de la «Reacción al estrés» o la de la «Respuesta al estrés».

Examinemos cómo lo haríamos. Si conseguimos permanecer centrados en ese momento estresante y reconocer la causa del estrés en esa situación y nuestros impulsos reaccionar, como ya dijimos, habremos introducido ya una nueva dimensión en la situación, y no tendremos que suprimir nuestras ideas y sentimientos relacionados con el aumento de la excitación para evitar perder el control. De hecho, podemos permitirnos sentirnos amenazados o temerosos o enfadados o heridos y experimentar esa tensión en nuestro cuerpo en esos momentos. Al tener conciencia del presente, podemos reconocer con facilidad esas agitaciones como lo son: *ideas, sentimientos y sensaciones*.

Este sencillo cambio de la reacción inconsciente al reconocimiento con conciencia puede reducir la fuerza de la reacción al estrés y del efecto que haya hecho en nosotros. En ese momento, contamos ahora con una opción real. Aún podemos seguir la opción de la reacción al estrés, pero ya no estamos obligados a ello. Ya no tenemos por qué reaccionar de manera automática, como siempre hemos hecho, cada vez que se nos aprieta un botón. Ahora, gracias a nuestra mayor conciencia de lo que sucede, podemos responder.

Esta respuesta interna sería imposible si creiéramos que nuestra capacidad de tomar conciencia de la situación y de centrar nuestra atención en ella pueden darse sin más cada vez que lo necesitemos, o que podemos *obligar* a nuestra mente y nuestro cuerpo a estar tranquilos cuando no lo están. De hecho, tenemos que entrenar la mente y el cuerpo para responder de esta forma mediante la práctica formal de la meditación. Sólo mediante un entrenamiento regular para desarrollar la atención plena podremos mantener la calma y tener conciencia de lo que nos está ocurriendo, de manera que podamos responder de forma equilibrada e imaginativa cuando estamos estresados.

La capacidad de responder con atención plena se desarrolla durante la meditación si cada vez que sufrimos una incomodidad o un dolor o algún tipo de sensación fuerte nos limitamos a observar, dejando que todo permanezca como está y sin reaccionar. Como ya hemos visto, la propia práctica nos proporciona formas alternativas de ver nuestros estados reactivos internos en cada momento y de responder a ellos. Experimentamos que el control eficaz puede provenir de mantener la calma, de la aceptación y de la apertura interiores; que no hay razón para que luchemos contra nuestros pensamientos y sensaciones, ni para que forcemos las cosas a fin de que sean como deseamos.

Una cosa sí es cierta. Sabemos adonde conducirá la reacción de huida o lucha si permitimos que suceda. Llevamos recorriendo ese camino la mayor parte de nuestra vida. El desafío ahora es que nos demos cuenta de que, en cualquier momento, nos encontramos en disposición de decidir hacer las cosas de otra manera.

Optar por la respuesta al estrés no significa, por supuesto, que nunca más nos sentiremos amenazados o temerosos o furiosos, ni que nunca volveremos a hacer algo estúpido o autodestructivo. Lo que sí significa es que podemos tener más conciencia durante más tiempo de esos impulsos y sensaciones cuando se presentan. Nuestra conciencia podrá templar o no la intensidad de la excitación que sintamos. Eso dependerá de las circunstancias. Sin embargo, por lo general, la conciencia, o bien reduce la excitación del momento, o bien contribuye a que, después, recuperemos la calma con más rapidez. Así viene indicado en la figura 10 por los "garabatos" que aparecen en la casilla de «Respuesta al estrés», que son de menor tamaño que los de la casilla «Reacción al estrés».

En numerosas ocasiones, tanto la excitación emocional como la tensión física están plenamente justificadas. Otras veces, en cambio, pueden ser inadecuadas. En cualquiera de los casos, la forma de manejarlas dependerá de nuestro nivel de conciencia.

En algunos casos, el hecho de que nos sintamos amenazados puede estar más relacionado con nuestro estado mental que con el propio suceso desencadenante. Cuando aportamos atención a los momentos estresantes, podemos advertir con mayor claridad cómo el mismo desequilibrio de nuestra visión de las cosas puede contribuir a una hiperacción inadecuada y desproporcionada por nuestra parte en relación con las circunstancias reales. Entonces, podemos recordarnos que debemos dejar de lado nuestra propia y limitada visión, en ese preciso momento, nada más que para ver lo que ocurre. Podemos intentar confiar en que las cosas se armonizarán si realizamos el esfuerzo de hacer frente a la situación con calma y claridad.

¿Por qué no tratamos de experimentar esta posibilidad una o dos veces?  
¿Qué podemos perder?

Si probamos a hacerlo, nos sorprenderemos de la cantidad de cosas que solían estresarnos y que ya no lo hacen. Puede que ni siquiera nos parezcan estresantes, y no porque nos hayamos dado por vencidos o nos sintamos derrotados, desamparados o resignados, sino porque nos sentimos más relajados y tenemos más confianza en nosotros mismos. El hecho de responder de esta manera cuando nos encontramos sometidos a presiones constituye una experiencia que nos permite conservar el equilibrio de mente y cuerpo, eso que a veces llamamos mantenernos *centrados*.

¿Cómo cultivar con conciencia la respuesta al estrés en nuestra vida diaria? De la misma manera que cultivamos la atención plena durante la práctica de la meditación: momento a momento, centrándonos en nuestro cuerpo y en nuestra respiración. Cuando nos sentimos estresados, cuando sentimos la necesidad de huir o de luchar, podemos llevar la conciencia a nuestro rostro y a nuestros hombros cuando se tensan, a nuestro corazón cuando empieza a desbocarse, a nuestro estómago cuando comienza a sentir un cosquilleo, o a cualquier parte de nuestro cuerpo que nos haga notar el estrés de ese momento. Intentemos percibirnos de nuestros sentimientos de ira, temor o dolor mientras sentimos cómo se van despertando en nuestro interior. Podemos incluso decirnos: «¡Aquí está!»; o «Estoy viendo una situación estresante»; o «Ha llegado el momento de que sintonice con mi respiración y me centre en mí mismo». La atención plena nos prepara para que respondamos adecuadamente aquí y en este momento. Si somos lo suficientemente rápidos, podemos, en algunos casos, detener la reacción al estrés antes de que se desarrolle por completo y convertirla en respuesta.

Requiere práctica detener las reacciones al estrés a medida que van presentándose, pero no hemos de preocuparnos por ello. Si somos como la mayoría, nos encontraremos con multitud de ocasiones en las que podremos practicar. Cuando nos mostremos dispuestos a aportar conciencia a todas ellas, cada situación en que nos encontramos se convertirá en una nueva oportunidad para que practiquemos la respuesta al estrés en lugar de reaccionar a él de forma automática. Seguramente no podremos responder a *todas* las situaciones; sería poco realista esperar que esto fuera así. Sin embargo, sólo por el hecho de *intentar* aportar una visión más amplia a cada uno de esos momentos, transformamos esos sucesos estresantes en retos y en oportunidades para nuestro crecimiento. Los factores estresantes

se convierten así en algo como el viento, que sopla para empujarnos adonde queramos ir. Y, al igual que con el viento, puede que no seamos capaces de “controlar” toda la situación, pero nos encontraremos en un buen lugar para trabajar con ella de forma creativa y con el objetivo de hacer que su energía nos sirva para protegernos mejor.

Por supuesto, debemos empezar por nuestra respiración. Si podemos lograr llevar nuestra atención a la respiración, aunque no sea más que por un breve instante, tendremos el terreno abonado para afrontar ese momento y el siguiente con atención plena. En sí misma, la respiración nos relaja, en especial si hacemos una respiración abdominal. Es como una vieja amiga; nos fija y nos confiere estabilidad. Es como el pilar que sostiene el puente en la roca mientras el río fluye bajo él. O también puede recordarnos que, a tres o siete metros por debajo de la agitada superficie del mar, existe la calma.

La respiración, cuando perdemos pie por un momento, nos vuelve a conectar con la calma y la conciencia. Nos conduce, en ese momento, a tomar conciencia de nuestro cuerpo, siendo capaces de advertir cualquier aumento de la tensión muscular. Nos recuerda también que contengamos nuestros pensamientos y sensaciones; tal vez así nos demos cuenta de cuán reactivos son y pongamos en tela de juicio su exactitud.

Al mantenernos centrados en una situación estresante, existen muchas más probabilidades de que, en ese preciso momento, lleguemos a percarnos de todo el contexto de la situación, sea éste el que sea. Podremos percibir en un marco más amplio nuestros impulsos de huir o luchar, de combatir o de protegernos o, tal vez, de desmoronarnos, factores de importancia en ese momento. Esta percepción nos permite, desde el principio, permanecer más tranquilos, o recuperar nuestro equilibrio interior si nuestra reacción inicial nos hizo perderlo. Una ejecutiva que pasó por la clínica antiestrés colocó el ejercicio de los nueve puntos en un lugar bien visible de la pared de su despacho para que le recordara que debía tener una visión completa de la situación cuando se sintiera estresada en su trabajo.

Cuando estamos calmados y tenemos conciencia de cada momento, nos es mucho más fácil ser creativos y contemplar nuevas posibilidades y nuevas soluciones a los problemas. Somos mucho más propensos a tener conciencia de nuestras emociones, y mucho menos a ser arrastrados por ellas. Nos es mucho más fácil mantener el equilibrio y no perder la perspectiva en circunstancias penosas.

Si la causa que originó nuestro estrés ha pasado ya, nos será más fácil darnos cuenta de que, en ese momento, fuera lo que fuera lo que hubiese

ocurrido, ya ha ocurrido. Pertenece al pasado. Esta percepción nos libera para que podamos concentrar nuestras energías en enfrentarnos con el presente y con cualquier otro problema que requiera nuestra inmediata atención.

Al canalizar nuestras energías de esta manera, experimentamos una recuperación más rápida de nuestro equilibrio mental, incluso ante situaciones muy estresantes, y fisiológico –al que venimos llamando homeostasis– cuando se calman nuestras reacciones corporales. Fijémonos en que, en la figura 10, al contrario de lo que ocurre en la opción de reacción al estrés, *la respuesta al estrés no genera más estrés*. No devuelve más flechas de estrés a la silueta. Respondemos y se acabó. Seguimos adelante. El siguiente momento acarrearía menos peso que los precedentes porque ya nos enfrentamos a ellos a medida que se presentaban. El hecho de responder con atención plena al estrés en cada momento hace que disminuya la tensión que permitimos que se vaya acumulando en nuestro interior, y reducimos con ello nuestra necesidad de enfrentarnos a la incomodidad que acompaña a la tensión interiorizada.

Encontrar un modo alternativo de dominar el estrés puede reducir nuestra tendencia a usar las estrategias de enfrentamiento inadecuadas a las que recurrimos con más frecuencia, y en las que nos quedamos atascados cuando nos sentimos tensos. Una paciente que volvió a la clínica antiestrés para someterse de nuevo a tratamiento nos dijo, al final de todo un día de sesión completa, que sus impulsos más fuertes de coger un cigarrillo duraban unos tres segundos, y como para tomar unas cuantas respiraciones necesitaba más o menos el mismo tiempo, había pensado que podía centrarse en su respiración cuando sentía ganas de fumar y observar como su deseo crecía y luego se desvanecía sin coger el cigarrillo. Lleva dos años y medio sin fumar.

A medida que nos vamos familiarizando con la relajación y la paz mediante la práctica de la meditación, nos resulta cada vez más fácil recurrir a ellas cuando las necesitamos. Cuando nos sentimos estresados, podemos permitirnos subirnos a la ola del estrés. No tenemos que luchar o salir huyendo. Es posible que tengamos algunos altibajos, pero nunca serán tantos como cuando estamos a merced de nuestras respuestas automáticas al estrés.

Todas las semanas los pacientes que vienen a la clínica llegan a clase con alguna anécdota –algunas, inspiradoras; otras, divertidas– sobre las diferentes situaciones que han vivido mientras trataban de enfrentarse al estrés de forma diferente a como venían haciéndolo con anterioridad. Phil nos contó que había utilizado la respuesta al estrés para controlar con éxito su dolor en la espalda y concentrarse mejor en las pruebas que debía su-

perar para convertirse en vendedor de seguros. Joyce pudo permanecer tranquila en el hospital y dominar la ansiedad que sentía por ser operada recordándose cómo respirar. Pat utilizó también la respiración para permanecer tranquila cuando la policía se presentó en su casa en mitad de la noche, despertando a todos sus vecinos, porque su psiquiatra, que se había ido fuera el fin de semana, había entendido por error mientras hablaban por teléfono que Pat se iba a suicidar. Janet, la joven médica de la que hablamos en la introducción, pudo contener sus náuseas y su miedo a volar en helicóptero y realizar su trabajo. Elizabeth decidió callarse cuando su hermana comenzó con sus hostilidades habituales en vez de, como antes, contestarle de la misma forma. Su hermana se quedó tan sorprendida que comenzaron a hablar sobre el tema, y por primera vez en muchos años pudieron hablar tranquilamente.

Doug se vio involucrado en un accidente de automóvil en el que no hubo heridos. No fue culpa suya. Nos contó que, tiempo atrás, se hubiese mostrado furioso con el otro conductor por haberle destrozado el coche y por todas las molestias que le había causado en un día que tenía un montón de cosas que hacer. En lugar de ello, se dijo a sí mismo: «No hay nadie herido, ya ha pasado todo, partamos de este punto». Así que sintonizó con su respiración y procedió, con una tranquilidad desconocida en él, a resolver los problemas asociados con esta situación.

Marsha se vino una noche al hospital para su clase de antiestrés conduciendo la nueva furgoneta de su esposo. Lo último que éste le dijo cuando ella partió fue: «Por lo que más quieras, ten cuidado con la furgoneta». Y lo tuvo. Condujo con cuidado durante todo el trayecto hasta el hospital, y para asegurarse de que no le pasaba nada a la furgoneta mientras ella estaba en clase, pensó que sería mejor aparcarla en el garaje en vez de dejarla en el aparcamiento al aire libre. cuando se disponía a hacerlo, escuchó un extraño ruido procedente del techo del vehículo. Demasiado tarde. El bajo saliente del portalón del garaje había arrancado la burbuja de plástico para ver el cielo que había en el techo de la furgoneta y de la que Marsha se había olvidado por completo. Durante un segundo, cuando se dio cuenta de lo que acababa de hacer y pensó en la reacción que tendría su marido, estuvo a punto de sentirse dominada por el pánico, pero en vez de permitir que esto sucediera, se echó a reír y se dijo a sí misma: «El daño está hecho. Parece mentira que me haya podido ocurrir algo así, pero ya ha ocurrido». Así que se vino a clase, nos lo contó y nos dijo también lo sorprendida que estaba de haber sido capaz de controlar su pánico, permanecer tranquila, observar cómo se sentía y darse cuenta de que a su marido no le quedaría más remedio que aceptar lo sucedido.

Keith nos informó que había descubierto que podía meditar en el dentista. Por lo general, ir al dentista le aterrorizaba y siempre lo iba posponiendo hasta que no le quedaba más remedio que ir a causa del dolor. Pero un buen día se encontró concentrándose en su respiración y sintiendo cómo su cuerpo se iba hundiendo en la butaca del dentista. Se dio cuenta de que podía hacerlo incluso cuando el dentista utilizaba el torno. En lugar de asirse a los brazos de la butaca, se sentía en calma y estable. Se quedó asombrado de lo bien que le salió.

En la parte IV trataremos con más detenimiento las aplicaciones de la práctica de la atención plena. Encontraremos muchos más ejemplos de personas que fueron capaces de ver las cosas y enfrentarse a ellas de forma muy diferente a como lo venían haciendo antes de haber aprendido a responder al estrés en lugar de reaccionar a él. Tal vez, al llegar a este punto, si hemos practicado por nuestra propia cuenta, nosotros también hayamos aprendido a responder de forma diferente a las presiones y los problemas de la vida. ¡Esto es, por supuesto, lo que importa!

Una mayor resistencia ante las situaciones estresantes y una disminución de la reactividad al estrés son características en las personas que practican la meditación con regularidad. Así ha sido demostrado en muchos estudios. Los doctores Daniel Goleman y Gary Schwartz mostraron en los inicios de la década de los setenta que quienes meditaban no sólo contaban con una sensibilidad y compromiso emocionales más elevados, comparados con quienes no meditaban, cuando se les mostró una película sumamente gráfica de accidentes industriales, sino que también recuperaron su equilibrio físico y mental con mucha más rapidez.

En un estudio llevado a cabo por el doctor Dean Ornish y sus colaboradores, el cual trataremos con mayor profundidad en el capítulo 31, las personas con un historial de enfermedad coronaria que concluyeron un programa intensivo de veinticuatro días de duración para adoptar un nuevo estilo de vida, que incluía un régimen vegetariano bajo en grasas y colesterol y la práctica diaria de *yoga* y meditación, redujeron sus elevadas respuestas de tensión arterial a una gama determinada de tareas que inducían estrés psicológico –como hacer cálculos aritméticos en un tiempo limitado–, mientras que las personas del grupo de control, que no habían cambiado de régimen, ni practicaban las técnicas de relajación mencionadas, no dieron muestras de disminución de reactividad de su tensión arterial ante el estrés cuando volvieron a ser examinadas. Dado que, como ya hemos visto, es normal que la tensión arterial se eleve cuando nos encontra-

mos estresados, es extraordinario que personas que hubiesen completado el programa pudiesen cambiar su respuesta al estrés en tan corto período de tiempo.

Como ya hemos señalado, el hecho de que podamos aprender a responder al estrés con conciencia no quiere decir que ya nunca reaccionaremos de forma automática, o nos veremos dominados por la ira, el miedo o el dolor. Cuando respondemos al estrés, no intentamos eliminar nuestras sensaciones físicas y nuestras emociones, sino que aprendemos a manejarlas, para que no nos dominen tanto y podamos ver con más claridad lo que debemos hacer y cómo responder con eficacia. Lo que suceda en una situación determinada dependerá de la gravedad de lo que ocurra y del significado que tenga para nosotros. No podemos desarrollar planes por adelantado que se conviertan en nuestras estrategias para todas las situaciones estresantes. La respuesta al estrés requiere tomar conciencia en cada momento, y vivir las cosas como vienen. Tenemos que confiar en nuestra propia imaginación y en nuestra capacidad para resolver los problemas y responder de forma adecuada en cada momento. Sabemos que ya no deseamos *reaccionar* como antes, aunque puede que no sepamos el significado de *responder* de una forma nueva y diferente. Todas las oportunidades que tengamos serán distintas. La gama de opciones de que disponemos dependerá de cada caso, pero, por lo menos, ahora contamos con todos nuestros recursos para enfrentarnos a las situaciones con conciencia. Tenemos la libertad de ser creativos. Cuando cultivamos la atención plena en nuestra vida, nuestra capacidad de estar presentes en cada momento puede sernos útil incluso en las circunstancias más penosas. Abrazar y aceptar la catástrofe total. Algunas veces ello hará que disminuya nuestro dolor, y otras veces no, pero la conciencia aporta un cierto bienestar incluso en medio de los sufrimientos. Podemos llamarlo el bienestar de la sabiduría y de la confianza en nosotros mismos, el bienestar de estar completo.

**Parte IV:**  
**APLICACIONES:**  
**ACEPTAR LA CATÁSTROFE TOTAL**



## 21. TRABAJAR CON LOS SÍNTOMAS: ESCUCHAR NUESTRO CUERPO

El alivio de los diferentes tipos de síntomas constituye una industria de muchos miles de millones de dólares. El más ligero estornudo, dolor de cabeza o de estómago hace que, de inmediato, vayamos al botiquín o a la farmacia en busca de algo mágico que haga que desaparezca. Existen medicamentos de venta libre para ralentizar el funcionamiento del colon, para hacer que funcione más deprisa, para aliviar los ardores de estómago o para neutralizar el exceso de ácidos, etc. Con una receta médica, podemos conseguir medicamentos que disminuyan la ansiedad –Valium o Xanax–, o que alivien dolores, como el Percodan. Los tranquilizantes, como el Valium y el Xanax, y los medicamentos que disminuyen la secreción de ácidos en el estómago, como el Tagamet y el Zantac, se encuentran entre los más recetados en todo el país. Se utilizan principalmente para aliviar síntomas irregulares y, en la mayoría de los casos, funcionan a las mil maravillas. Sin embargo, el problema de que la utilización de los medicamentos esté tan extendida es que los trastornos subyacentes que causan esos síntomas pueden no ser tratados de la forma debida precisamente porque se alivian o desaparecen de manera temporal.

Esta costumbre de ir de inmediato a buscar un medicamento para que nos libere de un síntoma responde a la idea muy extendida de que los síntomas no son convenientes, que sólo son inútiles amenazas a nuestra capacidad de vivir la vida como nos dé la gana y que deben ser suprimidos o eliminados siempre que ello sea posible. El problema de esta actitud es que lo que denominamos síntomas son con frecuencia señales que emite nuestro cuerpo para comunicarnos que hay algo que va mal. Es su forma de reaccionar ante alguna irregularidad. Si ignoramos estos mensajes o, lo que es peor, los suprimimos, lo que hacemos es agravar los síntomas, con lo que el problema puede acabar convirtiéndose en algo más serio. Ade-

más, la persona que actúa así no aprende a escuchar su cuerpo ni a confiar en él.

Antes de comenzar el programa de reducción del estrés, los pacientes llenan un cuestionario en el que señalan, en una lista de más de cien síntomas comunes, tanto físicos como psíquicos, aquellos con los que han tenido problemas durante el mes anterior. Cuando termina el programa, ocho semanas después, los pacientes realizan de nuevo el mismo cuestionario.

Cuando comparamos los dos tests, observamos algunas cosas dignas de mención. En primer lugar, la mayoría de las personas entran en el programa con un número más bien elevado de síntomas. La media es de 22 de entre 110 posibilidades. Un montón de síntomas. Al marcharse, suelen señalar una media de 14, lo que equivale a un 36% menos que cuando comenzaron. La verdad es que es una disminución considerable en tan poco tiempo, en especial si tenemos en cuenta que se trata de personas que, en primer lugar, tensan tantos síntomas y, en segundo, llevaban mucho tiempo padeciéndolos.

Podemos preguntarnos si esta reducción del número de síntomas se debe al hecho de que se les haya prestado cierta atención, ya que está comprobado que la gente puede sentirse mejor de forma temporal si se le presta algún tipo de cuidado en un entorno relacionado con la medicina. Podemos preguntarnos también si esa disminución de los síntomas se debe al mero hecho de acudir al hospital todas las semanas y formar parte de un grupo de personas con ideas positivas, y no a algo especial que hagan en la clínica antiestrés, como practicar la meditación.

Aunque ésta es una suposición digna de credibilidad, en este caso es poco probable. Los participantes en la clínica antiestrés reciben cuidados profesionales para sus problemas a través del sistema de sanidad oficial, y, sin embargo, cuando llegan a nosotros generalmente se quejan de que llevan una media de siete años padeciendo determinado problema. Es poco probable que el solo hecho de llegar al hospital, verse en una sala llena de otras personas con problemas médicos crónicos y que se les preste algún tipo de atención explique, por sí mismo, las importantes disminuciones de sus síntomas. No obstante, un elemento susceptible de contribuir a su mejora puede que, para variar, se les lance el reto de que hagan algo por sí mismos con el fin de mejorar su propia salud. Esta faceta de su experiencia en la clínica antiestrés constituye algo completamente diferente al papel pasivo que la mayoría de la gente adopta, o al que se ve obligada durante su tratamiento en el sistema de sanidad oficial.

Otra de las razones que nos hace sospechar que la disminución de los síntomas en los participantes en el programa de la clínica antiestrés sea

resultado de algo que hayan *aprendido* en él, es que dicha disminución se sostiene, e incluso mejora, después de que han salido de la clínica. Lo sabemos porque hemos realizado varios estudios de seguimiento en los que hemos obtenido información de más de cuatrocientas personas, en diferentes momentos, a lo largo de cuatro años después de haber terminado el programa.

Sabemos también por esos mismos estudios que más del 90% de las personas que lo terminan sigue practicando la meditación durante al menos cuatro años después de haberlo concluido. La mayoría califica su entrenamiento en la clínica antiestrés como un hecho de suma importancia para la mejora de su estado de salud.

Aunque hayamos sido testigos de extraordinarias disminuciones de síntomas durante las ocho semanas del curso, la verdad es que, en las clases, les dedicamos poco tiempo, y cuando lo hacemos, no es para reducirlos ni eliminarlos. Para empezar, en las clases coinciden personas que presentan diversos problemas médicos. Cada una de ellas cuenta con una única y diferente constelación de síntomas y preocupaciones, además de con un plan de tratamiento médico especial. En una sala en la que hay entre veinte y treinta y cinco personas, todas inquietas y preocupadas por su sintomatología y deseando liberarse de ella, si nos concentráramos en los detalles del estado de cada una de ellas, lo único que haríamos sería potenciar sus preocupaciones y su conducta ante la enfermedad. Dada la manera en que por lo general funcionan nuestras mentes, en un foro como el descrito se generaría, con toda probabilidad, interminables discusiones sobre qué es lo que “les pasa”, en vez de sobre su transformación personal. Este camino produciría escasos beneficios reales a los participantes, aunque sí se crearían entre ellos lazos de simpatía y apoyo, que aun siendo terapéuticos tendrían pocas probabilidades de conducir a profundos cambios tanto en la forma de verse como en su comportamiento. Al optar en las clases de la clínica antiestrés por concentrarnos en lo que está “bien” en la gente en vez de en lo que hay de “malo” en ella, *sin negarnos a ver lo que hay de malo*, se puede ir más allá de las complicadas preocupaciones por los detalles sobre lo que no va bien, y los pacientes pueden enfrentarse a sus problemas, que es el único camino que tenemos para comenzar a saborear nuestra integridad y vernos *como somos ahora*.

Cuando nos concentráramos en los síntomas, en vez de hablar de ellos y de cómo podemos hacerlos desaparecer, lo que hacemos es sintonizar con la *experiencia real* de los propios síntomas en esos momentos en que do-

minan nuestros cuerpos y mentes. Y lo hacemos de una forma determinada, a la que podríamos dar el nombre de *sabia atención*. La sabia atención aporta a nuestros síntomas y a nuestra manera de reaccionar ante ellos la estabilidad y la calma de la atención plena. La llamamos sabia para diferenciarla del tipo de atención normal que prestamos a nuestras crisis y problemas.

Por ejemplo, cuando sufrimos una enfermedad crónica grave, lo que se espera de nosotros es que nos mostremos sumamente preocupados e inquietos, incluso asustados y deprimidos, por la forma en que nuestro cuerpo ha cambiado, y por los nuevos problemas a los que posiblemente tengamos que enfrentarnos en el futuro. El resultado es que se presta una gran cantidad de atención a nuestros síntomas, aunque no se trata de una atención que sirva ni sane. Es la opuesta a la atención sabia, y casi siempre es reactiva, crítica, temerosa y genera más preocupación.

El camino de la atención plena es el de aceptarnos en este preciso momento como somos, con síntomas o sin ellos, con o sin dolores, con miedo o sin él. En vez de rechazar nuestra experiencia como algo indeseable, preguntamos: «¿Qué dice este síntoma? ¿Qué me está contando sobre mi cuerpo y mi mente?». Así, nos permitimos, aunque sólo sea por unos instantes, entrar de lleno en la verdadera sensación del síntoma. La verdad es que hacer algo así requiere cierto valor, en especial si el síntoma implica dolor o una enfermedad crónica o el miedo a morir. Por eso podemos empezar a hacerlo de forma gradual; comenzar aplicando la atención plena durante, pongamos, unos diez segundos, para acercarnos sólo un poco y obtener una visión más próxima.

Al hacerlo, también podemos advertir qué tipo de sentimientos se hallan asociados a ese síntoma. Vemos si existe ira o rechazo, miedo, desesperanza o resignación, y miramos esos sentimientos con el menor apasionamiento posible. ¿Por qué? Pues sólo porque *están ahí y ahora*. Forman parte de nuestra experiencia. Para que podamos alcanzar niveles más elevados de salud y bienestar, hemos de empezar desde donde estamos en realidad hoy, en este momento; no desde donde nos gustaría estar. El camino hacia una mejor salud sólo es posible gracias al ahora, al lugar donde nos encontramos. Por eso, mirar de cerca nuestros síntomas, nuestros sentimientos hacia ellos y aceptarlos como son es algo que reviste una inmensa importancia.

Vistos bajo esta luz, los síntomas de enfermedad o de angustia, además de lo que representan para nosotros, son mensajeros que vienen a comunicarnos algo importante sobre nuestro cuerpo o nuestra mente. Antiguamente, cuando a un rey no le agradaba el mensaje que recibía, a veces man-

daba matar al mensajero. Es el equivalente a eliminar nuestros síntomas o nuestras sensaciones porque no los deseamos. Matar al mensajero y negarnos a aceptar el mensaje o coger una rabietas por el contenido de éste no son formas inteligentes de enfocar la sanación. Lo último que queremos es ignorar o romper las conexiones básicas que pueden cerrar los bucles de re alimentación y re establecer la autorregulación y el equilibrio. Cuando tenemos algún síntoma, nuestro verdadero desafío es ver si podemos escuchar sus mensajes, escucharlos de verdad y completar la conexión o el circuito.

Cuando algún paciente de la clínica antiestrés me dice que, durante la exploración corporal o la meditación sentada, ha tenido un dolor de cabeza, mi respuesta suele ser: «Muy bien. Ahora díganos cómo lo ha trabajado».

Lo que en realidad busco es saber si, cuando tuvo conciencia de que le dolía la cabeza durante el tiempo que dedicaba a la meditación, aprovechó esa oportunidad para observar bien esta experiencia a la que denominamos dolor de cabeza, y que con frecuencia constituye un problema en la vida diaria, incluso cuando no meditamos. ¿Lo observó con atención sabia? ¿Aportó atención plena y se permitió sentir las sensaciones asociadas al dolor de cabeza? ¿Contempló sus pensamientos en ese momento, o su mente saltó automáticamente al rechazo y a la crítica pensando, tal vez, que de algún modo estaba fracasando en la meditación, o que no "podía" relajarse, o que la meditación no "funcionaba", o que nada podía curarle sus dolores de cabeza?

Todo el mundo puede ser objeto de cualquiera de estos pensamientos negativos o de todos ellos o de muchos otros semejantes. Pueden entrar y salir de la mente en cualquier momento como reacción al dolor de cabeza. Como sucede con cualquier otra reacción, el reto consiste en desviar nuestra atención para que los podamos ver como *pensamientos* y para, en consecuencia, dar la bienvenida al dolor de cabeza en este preciso momento, porque ya está aquí, nos guste o no. ¿Podemos descifrar sus mensajes prestando una cuidadosa atención a la forma en que nuestro cuerpo se siente ahora mismo? ¿Se produjo algo que desencadenó el dolor de cabeza y que podamos identificar? Desde un punto de vista emocional, ¿qué sentimos ahora? ¿Podemos advertir en este momento si existe en nosotros alguna emoción que pueda haber precedido la aparición del dolor de cabeza? ¿Nos sentimos agotados, deprimidos, tristes, furiosos, desilusionados, desanimados o molestos? ¿Somos capaces de permanecer con lo que sentimos en este momento, sea lo que sea? ¿Podemos respirar con la sensación del dolor de cabeza, con el martilleo en las sienes o con cualquier otra incomodidad? ¿Podemos contemplar nuestras reacciones con atención sa-

bía? ¿Podemos examinar nuestras sensaciones y sentimientos y verlos como simples sensaciones y sentimientos? ¿Somos capaces de darnos cuenta de que nos estamos identificando con “nuestras” sensaciones, “nuestra” ira, “nuestros” pensamientos, “nuestra” jaqueca, y dejar de hacerlo y aceptar el momento tal cual es?

Cuando contemplamos nuestra jaqueca y vemos toda la constelación de pensamientos y sensaciones asociados a ella, la reacción, la crítica y el rechazo de la forma en que sentimos, el deseo de sentir de una manera distinta, tal vez haya llegado el momento de que, a menos que sigamos el sendero de ese proceso interno de identificación, nos demos cuenta de que no somos nuestra jaqueca a no ser que seamos nosotros mismos quienes la convirtamos en *nuestra* jaqueca. Quizás sólo sea una jaqueca, o quizás sólo sea una sensación que no necesita recibir nombre alguno en este momento.

Las formas en que empleamos el lenguaje dicen mucho de la manera automática en que personalizamos nuestros síntomas y enfermedades. Por ejemplo, decimos “tengo jaqueca” o “tengo un resfriado” o “tengo fiebre” cuando sería mucho más exacto decir “el cuerpo tiene jaqueca” o “está resfriándose” o “tiene fiebre”. Cuando de forma automática e inconsciente vinculamos todos los síntomas que sentimos con nuestro yo, nuestra mente empieza a crearnos problemas. Hemos de percibir esta identificación con el síntoma cada vez que se produzca y, de forma expresa, liberarnos de ella para escuchar su mensaje con más profundidad y libre de nuestras exageradas reacciones. Al contemplar la jaqueca o el resfriado *como un proceso*, reconocemos que es dinámico y no estático, que no es “nuestro”, sino que lo que experimentamos consiste en un proceso que se va desarrollando.

Cuando contemplamos un síntoma –ya sea una tensión muscular, una taquicardia, fiebre o dolor– con atención plena, tenemos más posibilidades de recordar que hemos de hacer caso a nuestro cuerpo y escuchar los mensajes que intenta hacernos llegar. Cuando no somos capaces de escucharlos, y los negamos o nos preocupamos en exceso, a veces podemos crearnos graves problemas.

Generalmente, nuestro cuerpo intenta desesperadamente que sus mensajes nos lleguen a pesar de la mala conexión que tenga con la conciencia. Un sacerdote describía en clase su historial médico de la siguiente manera: contemplándolo después de llevar practicando la meditación durante unas semanas, tenía la impresión de que su cuerpo había intentado hacerle ralentizar su estresante estilo de vida Tipo-A enviándole dolores de cabeza durante su trabajo, pero él no hizo caso a pesar de que los dolores iban en aumento. Entonces, su cuerpo le envió una úlcera. Él siguió sin escuchar-

le. Por fin, le envió un ataque al corazón que no fue muy grave, que le asustó tanto que empezó a escuchar su cuerpo. Nos dijo que, en realidad, se sentía agradecido por el ataque cardíaco y que lo había tomado como un regalo, porque, según decía, podría haberle matado, pero no lo hizo, sino que le concedió otra oportunidad. Creía que bien podía ser ésta su oportunidad *final* para empezar a tomar en serio su cuerpo, para empezar a escuchar sus mensajes y a hacerles caso.



## 22. TRABAJAR CON EL DOLOR FÍSICO: NO SOMOS NUESTRO DOLOR

La próxima vez que nos demos un martillazo en el pulgar, o nos demos un golpe en la espinilla con la puerta del coche, podemos hacer un pequeño experimento con la atención plena. Veamos si podemos darnos cuenta de la explosión de sensaciones, de las palabrotas, gritos, gemidos y movimientos violentos que siguen al accidente. Todo ocurre en uno o dos segundos. Pero en ese tiempo, si somos lo suficientemente rápidos para aportar atención plena a las sensaciones que experimentamos, podremos darnos cuenta de que dejamos de jurar, de gritar o de gemir y de que nuestros movimientos se hacen menos violentos. Observemos las sensaciones en la zona dolorida, fijémonos en cómo cambian, advirtamos la secuencia rápida de sensaciones (escozor, punzadas, quemazón, corte, desgarramiento, golpe, dolor, etc.), seamos conscientes de cómo se mezclan unas con otras, como si se tratara de un juego de luces multicolores proyectadas en una pantalla. Sigamos ese desfile de sensaciones mientras llevamos las manos a la zona, le aplicamos hielo, la ponemos bajo un chorro de agua fría, elevamos la pierna, etc.

Al realizar este pequeño experimento, nos daremos cuenta, si nos concentramos profundamente, de que existe un centro de calma en nuestro interior desde el que podemos observar cómo se desarrolla todo el incidente. Tendremos la sensación de que tomamos distancia de las sensaciones que experimentamos, como si no fuese tanto "nuestro" dolor como un simple dolor. Tal vez lleguemos a vivir una sensación de estar tranquilos "dentro" o "detrás" del dolor. Si no es así, podemos intentarlo de nuevo la próxima vez que tengamos la mala suerte de recibir un golpe realmente fuerte en alguna parte del cuerpo.

Un martillazo en el dedo pulgar o un golpe en la espinilla son cosas que producen un dolor inmediato. Utilizamos el término *dolor agudo* para des-

cribir el que nos invade repentinamente. Por lo general, este tipo de dolor es muy intenso, pero dura poco tiempo. Puede desaparecer solo, igual que como llegó, o puede que tengamos que adoptar algún tipo de medida para que desaparezca, como, por ejemplo, buscar ayuda médica. Si intentamos aportar atención plena a lo que sentimos en esos momentos en que nos hemos hecho daño por accidente, con toda probabilidad nos encontraremos con que la forma en que nos relacionemos con las sensaciones que experimentamos produce una gran diferencia en el grado de dolor que en realidad sintamos y en la cantidad de sufrimiento que padecemos. También afectará a nuestras emociones y en nuestro comportamiento. Puede ser muy revelador descubrir que contamos con una gama de opciones para enfrentarnos con el dolor físico, aunque éste sea muy intenso, en lugar de dejarnos dominar automáticamente por él.

Desde los puntos de vista de la salud y de la medicina, el dolor crónico constituye un problema mucho más difícil de tratar que el agudo. *Dolor crónico* es aquel que persiste con el tiempo y que no se calma con facilidad. El dolor crónico puede ir y venir o, por el contrario, puede ser constante. También puede variar mucho en su intensidad, que puede ser desde insopportable a sorda.

La medicina sabe tratar mucho mejor los dolores agudos que los crónicos. Generalmente, la razón subyacente de un dolor agudo puede ser identificada y tratada casi inmediatamente, con lo que se consigue su eliminación. Sin embargo, a veces el dolor persiste y no responde bien a los remedios más corrientes, como los medicamentos o la cirugía. Además, puede que su causa no esté bien definida. Si dura más de seis meses, o va y viene durante largos períodos de tiempo, podemos decir que lo que empezó como un dolor agudo se ha convertido en crónico. Durante el resto de este capítulo y a lo largo del siguiente hablaremos del dolor crónico y sobre cómo podemos utilizar la atención plena para enfrentarnos con él.

Es de suma importancia que el lector se dé cuenta de que los pacientes que llegan a la clínica antiestrés han sido concientudamente preparados desde un punto de vista médico *antes* de permitírseles seguir el entrenamiento de la meditación. Esto es absolutamente necesario para descartar o confirmar la existencia de procesos patológicos que requieran atención médica inmediata. Escuchar nuestro dolor implica tomar decisiones inteligentes para obtener una atención médica adecuada. El trabajo de la atención plena debe realizarse conjuntamente con los demás tratamientos

médicos para aliviar el dolor. No se trata de sustituir el tratamiento médico, sino de que la práctica de la atención plena sea un complemento vital a éste.

Como ya hemos señalado, el estrés no es malo por sí mismo, lo mismo que tampoco lo es el dolor. El dolor es uno de los mensajeros más importantes de nuestro cuerpo. Si no sintiésemos dolor, causaríamos graves daños al cuerpo al tocar, por ejemplo, una estufa o un radiador muy calientes, o podríamos sufrir una perforación de apéndice sin que nos diésemos cuenta de que algo está pasando en nuestro organismo. Los dolores agudos que experimentamos en éstas y otras circunstancias nos comunican que algo está sucediendo. Nos transmiten en términos que no admiten dudas que necesitamos prestar atención inmediata y adoptar alguna medida para rectificar la situación. En el primer caso, retiramos rápidamente la mano de la estufa; en el segundo, nos vamos corriendo al hospital. Es el dolor el que, al ser tan intenso, nos empuja literalmente a actuar.

A las personas que no les funcionan adecuadamente los circuitos del dolor les resulta muy difícil aprender las técnicas más básicas de seguridad que los demás asumimos de forma innata. Sin darnos cuenta, las experiencias que hemos tenido con el dolor a través de los años nos han enseñado mucho sobre el mundo, sobre nosotros mismos y sobre nuestros cuerpos. El dolor es un maestro de probada eficacia; sin embargo, si preguntásemos sobre él, la inmensa mayoría de la gente diría que es “malo”.

En nuestra sociedad, tenemos aversión no sólo al dolor, sino a la mera *idea* del dolor o de la incomodidad, siendo ésta la razón por la que acudimos tan rápidamente a los medicamentos cuando sentimos que vamos a tener un dolor de cabeza, y por la que cambiamos de postura cada vez que un pequeño agarrotamiento muscular nos causa alguna incomodidad. Como ya veremos, esta aversión al dolor constituye un obstáculo para aprender a vivir con un dolor crónico.

La aversión al dolor constituye en realidad un rechazo exagerado al sufrimiento. Por lo general, no distinguimos entre dolor y sufrimiento, aunque existan importantes diferencias entre uno y otro. El dolor forma parte natural de nuestra experiencia vital; el sufrimiento es una de las numerosas respuestas al dolor y puede provenir tanto de un dolor físico como de un dolor emocional. Implica a nuestros pensamientos y emociones y a cómo se enmarca en éstos el significado de nuestras experiencias. El sufrimiento también es perfectamente natural. De hecho, se suele decir que los seres humanos inevitablemente experimentamos el sufrimiento en nuestras vidas. Es, sin embargo, importante recordar que el sufrimiento es sólo *una* de las respuestas a la experiencia del dolor. Así, un dolor pequeño puede in-

fligirnos un enorme sufrimiento si tenemos miedo de que responda a algún tumor o a alguna otra causa grave. El mismo dolor puede ser tomado como una tontería, una simple molestia, una vez que nos aseguran que todas las pruebas han resultado negativas y que no existe la menor posibilidad de que sea indicio de algo grave. Así que no es siempre el dolor por sí mismo, sino la forma en que lo vemos y reaccionamos a él lo que determina el grado de sufrimiento que experimentamos. A lo que de verdad tememos es al sufrimiento no al dolor.

Por supuesto, nadie quiere vivir con un dolor crónico, aunque, de hecho, sea una cosa sumamente corriente. El coste del dolor crónico es muy elevado tanto para la sociedad en general como para las personas que lo padecen. Se ha calculado que sólo los dolores lumbares cuestan a nuestra sociedad unos treinta mil millones de dólares anuales en tratamientos y en bajas laborales. Los costos psicológicos por angustia emocional alcanzan también cantidades asombrosas.

Un caso de dolor persistente puede incapacitar por completo a una persona. El dolor erosiona la calidad de nuestra vida. Puede ir carcomiéndonos poco a poco, hacernos más irritables, deprimirnos y hacer que nos sintamos inclinados a la autocompasión y a las sensaciones de desamparo y desesperanza. Podemos llegar a sentir que hemos perdido el control de nuestro cuerpo y nuestra capacidad de ganarnos la vida, sin mencionar la pérdida del disfrute de esas actividades que suelen dar placer y significado a la vida.

Además, los tratamientos para casos de dolores crónicos, aunque infinitamente mejores que los que existían hace veinte años, suelen contar, con demasiada frecuencia, con un éxito sólo parcial. A muchas personas, después de haber sido sometidas a un tratamiento largo y, generalmente, frustrante, en el que incluso han tenido que sufrir operaciones quirúrgicas y casi siempre numerosos tratamientos con medicamentos, sus médicos o el personal de las clínicas para el dolor acaban diciéndoles que tendrán que «aprender a vivir con su dolor». Lo malo es que casi nunca les enseñan *cómo* hacerlo. *El hecho de que nos digan que hemos de aprender a vivir con nuestro dolor no debe constituir el final del camino. Debe ser el principio.*

En el mejor de los casos, lo que probablemente constituya la excepción y no la norma, la persona que sufre un dolor crónico recibirá el apoyo del personal de la clínica antidolor con un elevado grado de conocimientos interdisciplinarios. En el plan de tratamiento estarán incluidos el asesoramiento y el consejo psicológico, además de todo lo necesario, desde cirugía hasta todo tipo de tratamientos farmacológicos, como inyecciones de

esteroides, administración endovenosa de lidocaína, relajantes musculares y analgésicos, además de terapia física y ocupacional y, con un poco de suerte, masaje y acupuntura. El objetivo es ayudar a que la persona pueda funcionar con su cuerpo y organizar su vida para mantener el dolor con cierto grado de control, conservar una perspectiva de sí misma optimista y de autosuficiencia, que pueda ocuparse de sus actividades diarias y que pueda trabajar en la medida de sus capacidades.

La clínica antidolor envía a muchos de sus pacientes a nuestra clínica antiestrés para que practiquen la meditación. El factor que decide a quién se envía o no es la disposición que muestre el paciente a intentar hacer algo por sí mismo para enfrentarse al dolor, en especial cuando no ha respondido del todo bien a los tratamientos médicos. Quienes declaran que quieren que sea el médico quien “les cure” o “haga que desaparezca el dolor” no son los candidatos ideales. No entenderían la necesidad de asumir la responsabilidad de mejorar su estado. Podrían interpretar de forma errónea la sugerencia de que la mente puede representar un papel en el control de su dolor pensando que estamos insinuando que su dolor es imaginario y que, “sólo está en su cabeza”. No es raro que la gente crea que cuando el médico les propone dar un enfoque psicológico a su tratamiento les está diciendo que su dolor no es “real”. Los pacientes que sufren dolores quieren que se les haga algo a sus cuerpos para que desaparezcan.

No es algo que deba sorprendernos ya que pensamos en nuestro cuerpo como si fuera una máquina. Cuando algo no va bien con una máquina, buscamos el problema y lo “arreglamos”. De igual manera, cuando padecemos algún tipo de dolor, vamos a un “médico para el dolor” para que arregle lo que no va bien, igual que haríamos si algo no fuese bien en nuestro coche.

Pero nuestro cuerpo no es ninguna máquina. Uno de los problemas asociados a los dolores crónicos es que a menudo no se sabe qué es lo que los causa. Es muy corriente que los médicos no puedan decir con seguridad *por qué* una persona siente dolor. Las pruebas diagnósticas, como los rayos X, los mielogramas y los TAC no suelen ser demasiado concluyentes, aunque la persona tenga grandes dolores, e incluso aunque la causa del dolor sea conocida con precisión. Los cirujanos rara vez suelen intentar cortar vías nerviosas para que los dolores disminuyan, algo a lo que sólo recurren en casos en que éstos son insoportables, no se calman y no existe otro recurso. Este tipo de cirugía solía ser mucho más corriente antes, pero fracasaba con frecuencia por la sencilla razón de que los mensajes dolorosos no viajan por rutas del sistema nervioso exclusivas y específicas para el dolor.

Por todas estas razones, las personas que sufren dolores crónicos y buscan tratamiento médico creyendo que su cuerpo es algo muy parecido a un

automóvil y que todo lo que tiene que hacer el médico es averiguar por qué tienen un dolor para, acto seguido, hacer que desaparezca seccionando el nervio exacto, o recetándoles unas píldoras o inyecciones milagrosas, se suelen llevar enormes desengaños. En los dolores crónicos, raras veces las cosas son así de sencillas.

En el nuevo paradigma, el dolor no consiste solamente en un “problema del cuerpo”, sino en un problema de todos los sistemas que conforman nuestro organismo. Los impulsos sensoriales que se originan tanto en la superficie como en el interior del cuerpo son transmitidos a través de fibras nerviosas hasta el cerebro, donde son grabados y traducidos como “dolor”. Ello debe producirse antes de que el organismo los considere dolorosos. Sin embargo, existen en el interior del cerebro y del sistema nervioso central rutas bien conocidas a través de las que unas funciones cognitivas y emocionales más elevadas pueden modificar la percepción del dolor. La perspectiva que sobre el dolor tienen los sistemas deja la puerta abierta a numerosas y diversas maneras de utilizar la mente para, de forma expresa, influir en la experiencia del dolor. Por eso la meditación puede tener tanta importancia a la hora de aprender a vivir con el dolor. Así que, si un médico nos sugiere que la meditación podría ayudarnos a tratar nuestro dolor, no quiere decir que éste no sea “auténtico”. Lo que quiere decir es que nuestro cuerpo y nuestra mente no son dos entidades separadas y distintas y que, por tanto, el dolor siempre contiene un componente mental, lo que significa que siempre podemos influir de alguna manera en la experiencia del dolor movilizando los recursos internos de la mente.

### ***La experiencia del dolor en la clínica antiestrés***

Antes de profundizar más en las distintas maneras en que podemos hacer uso de la atención plena para trabajar con el dolor, pasaremos revista a algunos de los resultados logrados en estudios realizados con pacientes de la clínica antiestrés que sufrían dolores crónicos Mediante el test denominado Índice de Clasificación del Dolor (ICD) de McGill-Melzack hemos podido comprobar que existe una importante disminución del nivel de dolor durante las ocho semanas de tratamiento en la clínica. Se trata de datos reproducibles. Nosotros los vemos en todas las clases año tras año.

En uno de los estudios, el 72% de los pacientes con dolores crónicos logró que éstos disminuyeran al menos en un 33% según el ICD, mientras que un 61% que sufría algún tipo de dolor consiguió que éste se redujera en un 50%, lo que significa que la mayoría de las personas que acudieron

a la clínica con dolores experimentó importantes mejorías durante las ocho semanas en que practicó la meditación tanto en su casa como en las clases del hospital.

Además del dolor examinamos cómo esas personas habían cambiado la imagen negativa de su cuerpo, o si había variado su valoración de las partes de su cuerpo que experimentaban como problemáticas. Observamos que, al final del programa, esas personas percibían sus cuerpos aproximadamente como un 30% menos problemáticos, lo que significa que la visión del propio cuerpo y los sentimientos asociados a él, que son especialmente intensos cuando nuestros actos se ven limitados a causa del dolor, pueden mejorar notablemente en un período corto de tiempo.

Al mismo tiempo, esas personas mostraron también un 30% de mejora en el grado en que su dolor interfería con su capacidad de llevar a cabo las actividades normales de su vida diaria (cocinar, conducir, dormir, practicar sexo). Y esta mejoría iba acompañada por un marcado descenso (55%) de su mal humor y un aumento de su buen humor, así como por mejoras importantes de sus estados de ansiedad, depresión, hostilidad y de su tendencia a somatizar, es decir, a preocuparse en exceso de las sensaciones que sus cuerpos les transmitían. Hacia el final del programa, las personas que tenían dolores crónicos en este estudio dijeron que tomaban menos medicamentos para mitigar el dolor, eran más activas y, en general, se sentían mejor.

Y lo que era más alentador, estas mejorías tenían una duración prolongada en el tiempo. Otro estudio que contempló cómo se las arreglaban las personas con dolores durante los cuatro años posteriores a su experiencia en la clínica antiestrés, nos mostró que, por término medio, la mayoría de las mejorías que habían conseguido al llegar al finalizar el programa se mantenían o incrementaban posteriormente.

Además, los estudios de seguimiento demostraron que los pacientes que sufrían dolores seguían con la práctica de la meditación, algunos de ellos con una gran disciplina. Un 93% dijo que había seguido practicando la meditación con cierta asiduidad, y casi todos señalaron que hacían todavía uso de su conciencia de la respiración durante el día y de que llevaban a cabo otras prácticas de atención plena de una forma menos disciplinada. Había también quienes meditaban siempre que sentían necesidad de ello, y cerca de un 42% meditaba *al menos* tres veces por semana durante un mínimo de quince minutos, aunque este porcentaje había descendido a un 30% a los cuatro años; en general, un impresionante nivel de disciplina y compromiso si tenemos en cuenta que habían aprendido la práctica hacía ya años.

En el estudio de seguimiento se pidió a los pacientes con dolor que dijeran qué importancia tenía para ellos su entrenamiento en la clínica antiestrés en el momento en que se les formuló la pregunta. El 44% (a los tres años) y el 67% (a los cuatro) dieron una puntuación al programa de entre 8 y 10 en una escala de 1 a 10 (en la que el valor 10 significaba "muy importante"), y más del 50% valoró con un 10 su paso por la clínica después de cuatro años. Las respuestas a los seis meses, un año y dos años de seguimiento se situaban entre estos valores: un 67% dio una puntuación de entre 8 y 10 a los seis meses, y un 52% dio esa misma puntuación a los dos años.

Cuando se les preguntó si lo que habían aprendido en la clínica les había ayudado a reducir su sensación de dolor en el período de seguimiento, el 43% respondió que un 80-100% de su mejoría se debía a lo que había aprendido en la clínica antiestrés, y otro 25% informó de que entre un 50 a un 80% de su mejoría se debía a lo que se le había enseñado en la clínica. Así que, según estos estudios, la meditación había tenido efectos duraderos en el tratamiento del dolor de estos pacientes.

En otro estudio comparamos dos grupos de pacientes con dolores. Las cuarenta y dos personas sometidas a estudio fueron tratadas en la clínica antidolor de nuestro hospital con protocolos médicos estándares y con terapias de apoyo como, por ejemplo, la fisioterapia. Sin embargo, un grupo de veintiún pacientes, además de recibir los tratamientos clínicos contra el dolor, practicaba la meditación en la clínica antiestrés. El otro grupo todavía no había visitado la clínica antiestrés. Ambos grupos fueron observados durante un período de diez semanas; a los que meditaban se les hizo un seguimiento desde el momento en que empezaron a meditar hasta que terminaron su estancia en la clínica antiestrés; al otro grupo se les siguió desde que comenzó el tratamiento en la clínica antidolor hasta diez semanas después.

Sabíamos por estudios anteriores que podíamos esperarnos que quienes habían practicado la meditación mostraran una disminución mayor del dolor y de la angustia psicológica. La pregunta era: ¿de qué forma los que habían meditado podían compararse con los otros pacientes de la clínica antidolor que no habían practicado la meditación, pero que recibían tratamientos médicos para el dolor?

El resultado fue que quienes no habían practicado la meditación dieron muestras de pocos cambios durante las diez semanas en que recibieron tratamiento en la clínica antidolor, mientras que los pacientes que meditaban mostraron las importantes mejorías que esperábamos. Por ejemplo, quienes habían practicado la meditación experimentaron una disminución de su

dolor de un 36% según el ICD, mientras que los otros pacientes no dieron muestras de mejorías. Los primeros consiguieron que la imagen negativa que tenían de sus cuerpos disminuyera un 37%, mientras que los otros sólo lograron una disminución de un 2%. Asimismo, los que meditaron experimentaron una mejora de su estado de humor de un 87%, y su angustia se redujo en un 77%; cifras que fueron del 22 y el 11%, respectivamente, en el caso de los pacientes que no practicaban la meditación.

Todos estos resultados sugieren que el hecho de hacer algo por nosotros mismos, como hacían las personas de la clínica antiestrés con la práctica de la meditación, *además* de con el tratamiento médico contra el dolor, puede producir numerosos cambios de carácter positivo que pueden no darse si sólo se sigue un tratamiento médico.

Las personas que sufrían diferentes tipos de problemas con el dolor mejoraron mucho durante el programa. Todos los que padecían dolores lumbares, en el cuello, en los hombros, neuralgia facial, jaquecas, dolores en un brazo, en el pecho, ciática, dolores en los pies, causados por problemas tan asociados como artritis, hernias discales y distrofias del sistema simpático, pudieron llevar a cabo la práctica de la meditación para mejorar su estado de salud general, lo que sugiere que son muchos los diferentes tipos de dolores que responden al enfoque de la atención plena, el cual entraña, por encima de todo, la disposición a abrirse al dolor y a aprender de él, en vez de cerrarse e intentar que desaparezca.

### ***Utilizar la práctica de la meditación para trabajar con el dolor***

Hay personas a las que les resulta difícil comprender por qué insistimos tanto en que penetren *en el interior* de su dolor cuando ellas sencillamente lo detestan y sólo quieren librarse de él. Su forma de pensar es: «¿Por qué no puedo ignorarlo u olvidarme de él y tengo, en cambio, que aguantarme y dejar que me rechinan los dientes cuando siento dolor?». Una de las razones podría ser que hay veces en que ignorarlo u olvidarnos de él no funciona. En esas ocasiones, lo útil es guardarnos otros trucos en la manga en vez de intentar aguantarnos o recurrir a medicamentos para aliviarnos. Varios estudios realizados con personas que sufren dolores agudos han demostrado que *sintonizar* con las sensaciones es una forma más eficaz de disminuir el nivel de dolor experimentado, cuando éste es intenso y duradero, que intentar no pensar en él. De hecho, incluso en el caso en que la distracción nos alivie el dolor, o contribuyese a que pudiésemos enfrentarnos a él durante algún tiempo, la aportación de atención plena a él pue-

de proporcionarnos un nivel de comprensión de nosotros mismos y de nuestro cuerpo imposible de alcanzar con las tácticas de la distracción y de la huida. Esa comprensión profunda (*insight*), por supuesto, constituye una importantísima parte del proceso de aceptar nuestra situación y de aprender realmente a vivir con el dolor, no sólo a aguantarlo.

Así que ¿por dónde empezamos? Si sufrimos algún dolor crónico, cabe esperar que, llegado este momento, hayamos empezado ya a practicar algunos de los ejercicios de atención plena que se sugieren en la primera parte de este libro. Quizás, en algún momento de nuestra lectura o durante la práctica de la meditación, nos hayamos sorprendido observando nuestra situación desde un ángulo diferente, o hayamos sentido deseos de prestar atención a cosas a las que no dábamos importancia hasta ese momento. Quizás también hayamos comenzado a practicar alguna de las técnicas de meditación que realizamos en la clínica antiestrés y que se explican en el capítulo 10. Si no ha sido así, lo primero que hemos de hacer ahora mismo es comprometernos a tomarnos el tiempo necesario para meditar, comenzando por la exploración corporal, durante al menos cuarenta y cinco minutos diarios, seis días a la semana, y a seguir con ello aunque no creamos que nos "lleva a ninguna parte" a corto plazo.

Todas las sugerencias de la primera parte nos ayudarán a trabajar con el dolor tanto a nosotros como a las personas que no sufren dolores crónicos. Y este trabajo incluye cultivar las actitudes que se describen en el capítulo 2. Mucho cuidado con la tendencia a identificarnos como "pacientes de dolor crónico". Recordemos que somos personas completas a quienes nos ha tocado enfrentarnos de forma inteligente con una situación de dolor crónico. El hecho de observarnos desde esta nueva perspectiva será especialmente importante si tenemos un largo historial de problemas asociados con el dolor y nos sentimos superados y derrotados por nuestra situación y nuestras experiencias del pasado.

Hemos de ser conscientes de que el dolor no nos libera de padecer cualquier otro tipo de problema o dificultad que tengan los demás. Tendremos que enfrentarnos a los otros problemas que la vida nos depare y trabajar con ellos al igual que lo hacemos con el dolor. Es de suma importancia que recordemos —especialmente si a veces nos sentimos desanimados o deprimidos— que todavía contamos con la capacidad de sentir alegría y placer en nuestra vida. Si nos acordamos de cultivar esta visión más amplia de nosotros mismos, los esfuerzos que realicemos en la meditación encontrarán un terreno mucho más fértil para cosechar resultados positivos. La meditación también puede ayudarnos de muchas e insospechadas maneras que nada tienen que ver con el dolor.

Como ya vimos cuando hablamos de los síntomas, el hacer que el dolor desaparezca no constituye un objetivo inmediato de demasiada utilidad. El dolor puede desaparecer a veces por completo, o ir reduciéndose y haciéndose más soportable. Cualquier cosa que ocurra dependerá de numerosas circunstancias particulares, de las que sólo contaremos con el control potencial de unas pocas. Depende mucho del tipo de dolor que padecemos.

Por ejemplo, en comparación con los dolores lumbares, es más fácil que las jaquecas desaparezcan en poco tiempo y no recurrían. Por regla general, la mejora de los dolores lumbares requiere más trabajo y mucho más tiempo. Sin embargo, sea cual sea el problema de dolor que tengamos, lo mejor que podemos hacer es iniciarnos en la práctica regular de la meditación, recordando los factores de las actitudes adoptadas que consideramos en el capítulo 2, y esperar a ver qué ocurre. La práctica diaria de la meditación se convertirá en nuestro laboratorio para el dolor. *Nuestra capacidad de controlar el dolor, o de cambiar nuestra relación con él, será una consecuencia directa de la práctica de la exploración corporal, la meditación sentada y el yoga (recomendamos practicarlo), y de la atención plena que aportemos a nuestra vida diaria.*

La exploración corporal es la técnica que más beneficios aporta al principio a las personas con dolores crónicos, en especial si estar sentadas e inmóviles o trasladarse les representa alguna dificultad. La podemos llevar a cabo echados sobre la espalda, o en cualquier otra postura que nos convenga siempre que estemos estirados. Cerremos los ojos, sintonicemos con nuestra respiración y observemos cómo el estómago asciende suavemente al inspirar y desciende al espirar. A continuación, como viene descrito en el capítulo 5, empleemos nuestra respiración para descender con nuestra atención hasta los dedos del pie izquierdo. Comencemos a trabajar desde este punto mientras tomamos conciencia de cada momento. Cuando la mente se encuentre centrada en algún lugar del cuerpo, debemos mantener la atención en esa zona mientras observamos todas y cada una de las sensaciones que se producen en ella (también podemos advertir que no experimentamos ningún tipo de sensación) y respiramos "hacia" y "desde" esa región. Cada vez que espiremos, notaremos que nuestro cuerpo se hunde un poco más en la superficie sobre la que estamos echados mientras todos los músculos se relajan y se liberan de la tensión. Cuando llegue el momento de salir de esa zona, antes de trasladar nuestra atención a otra parte del cuerpo, permaneceremos sumidos en la tranquilidad durante unas

cuantas respiraciones, sin pensar en nada, y a continuación seguiremos nuestro recorrido, subiendo por la pierna izquierda. Después haremos lo mismo con la derecha y, posteriormente, con el resto del cuerpo. Siguen siendo aplicables aquí las instrucciones básicas para la meditación sobre cómo trabajar con nuestra mente cuando ésta se nos escapa, excepto en los casos en que sintamos tanto dolor que no podamos concentrarnos en nada, (el trabajo en estas circunstancias como se describe más abajo). Por ejemplo, cuando nos damos cuenta de que nuestra mente está en otro lugar, debemos observar de qué lugar se trata y, acto seguido, con toda suavidad, devolver nuestra atención a la zona que estamos trabajando. Si estamos usando la cinta de la exploración corporal y nos damos cuenta de que nuestra atención se ha dispersado, llevémosla de nuevo adonde se encontraba y sigamos desde el lugar en que la cinta sugiere que nos concentremos.

Trasladémonos con lentitud, explorando así todo el cuerpo. Al pasar por alguna región que presente problemas, tal vez aquella en que las sensaciones de incomodidad y dolor sean de mayor intensidad, observemos si podemos tratarla como a cualquier otra parte del cuerpo; es decir, intentemos inspirar y espirar en esa zona observando cuidadosamente las sensaciones, permitiéndonos sentir las y, a continuación, abriéndonos a ellas. Dejemos que todo nuestro cuerpo se relaje y ablande en cada espiración. Cuando llegue el momento de abandonar esa zona y seguir la exploración (somos nosotros quienes decidimos cuándo es el momento de hacerlo), dejémosla de lado por completo (si nos puede servir de ayuda, digámosle "adiós" mentalmente al tiempo que hacemos una espiración) y veamos si podemos fluir "en ese momento" hacia la calma y la tranquilidad. Aunque el dolor no remita e incluso se intensifique, debemos dirigir la atención a la siguiente zona.

Si las sensaciones dolorosas de una región determinada cambian de alguna manera, intentemos tomar nota exacta de cuáles son las cualidades de ese cambio. Registrémoslas en nuestra conciencia y prosigamos con la exploración corporal.

No sirve de ayuda *esperar* a que desaparezca el dolor, aunque podamos notar que su intensidad cambia y se hace más fuerte o más débil, o que la sensación es distinta, y pasa de ser aguda a ser sorda, o se transforma en un cosquilleo, en un ardor o en punzadas. También puede servir de ayuda tener conciencia de cualquier idea o reacción emocional que se nos pueda ocurrir acerca del dolor, nuestro cuerpo, la cinta, la meditación o cualquier cosa. Sigamos observando y dejando pasar, observando y dejando pasar, respiración tras respiración y momento a momento.

Cualquier cosa que podamos observar relacionada con nuestro dolor o con nuestras ideas y sentimientos deberá ser anotada, pero sin emitir juicio

alguno mientras nos mantenemos centrados en la exploración corporal. En la clínica antiestrés, lo hacemos a diario durante semanas. Puede resultar aburrido y, a veces, incluso exasperante, pero no dejamos de hacerlo. El aburrimiento y la exasperación pueden ser contemplados también como ideas o sentimientos y luego ser dejados de lado. Como ya hemos señalado en numerosas ocasiones, y es especialmente verdad en el caso de la exploración corporal, lo que decimos a nuestros pacientes es: «No tiene por qué gustarle, pero tiene que hacerlo». De modo que el hecho de que encontramos que la exploración corporal sea relajante e interesante o difícil, incómoda y exasperante nos debe traer sin cuidado mientras nos sea útil. Como ya vimos, es la mejor técnica para empezar el programa. Al cabo de unas semanas ya podremos pasar a alternarla con la meditación sentada o con el *yoga* si así lo preferimos, pero incluso en ese caso no debemos abandonar con demasiada rapidez la exploración corporal.

Tampoco debemos entusiasmarnos demasiado por el éxito, ni deprimirnos en exceso por la falta de "avances" en el proceso. De hecho, cada momento es diferente, por lo que no debemos llegar a conclusiones después de una o dos sesiones. *El trabajo de medrar y sanar necesita tiempo*. Requiere paciencia y constancia en la práctica de la meditación durante semanas, si no meses o años. Si llevamos años con un dolor, no es demasiado razonable que esperemos que desaparezca, como por arte de ensalmo, en cuestión de días nada más que porque hemos comenzado a meditar. Y, además, si lo hemos intentado todo ya y seguimos con el dolor, ¿qué podemos perder si practicamos la meditación con regularidad durante ocho semanas e incluso más? ¿Existe algo mejor que podamos hacer en esos cuarenta y cinco minutos diarios que entrar en contacto con nosotros mismos con independencia de lo que sintamos o pensemos en esos momentos y detenernos en el terreno de ser? En los momentos de desánimo, contemplemos sólo esas sensaciones de desánimo y dejemos que se vayan y vuelvan mientras nosotros seguimos practicando.

Cuando el dolor sea tan intenso que nos resulte imposible dirigir nuestra atención a cualquier otra parte de nuestro cuerpo, salgámonos de la exploración corporal, detengamos la cinta si estamos escuchándola, y dirigamos nuestra atención en ese momento directamente al propio dolor. Existen diferentes formas de enfocar el dolor aparte de aquellas de las que ya hemos tratado. La clave en todas ellas es dirigir la atención suavemente, con delicadeza pero también con firmeza, *al dolor y a su interior*, aunque sea algo que no nos apetezca. Después de todo, se trata de la sensación dominante en ese momento, por lo que nada tiene de raro que tratemos de aceptarla aunque sólo sea un poquitito y sólo porque está ahí.

En algunos momentos, cuando penetramos en el dolor y nos enfrentamos abiertamente a él, podemos tener la sensación de estar en un combate frente a frente, o de estar siendo sometidos a tortura. Conviene que recordemos que se trata sólo de pensamientos y que el trabajo de la atención plena *no constituye una batalla entre nosotros y nuestro dolor, a menos que nosotros lo queramos*. Si convertimos este acercamiento al dolor en una lucha, sólo lograremos crear más tensión y, por tanto, más dolor. La atención plena entraña un determinado esfuerzo por observar y aceptar la incomodidad física y la agitación de las emociones en cada momento. *Recordemos que intentamos hacer averiguaciones sobre nuestro dolor para aprender de él y conocerlo mejor, no para detenerlo o librarnos de él y escaparnos*. Si logramos asumir esta actitud y permanecer tranquilos *con* nuestro dolor, mirándolo de esta manera aunque sólo sea durante el tiempo que dura una o media respiración completa, habremos dado un paso en la dirección correcta. Desde ahí, podemos ir ampliando ese tiempo y permanecer tranquilos y abiertos mientras nos enfrentamos al dolor durante dos o tres respiraciones e incluso más.

En la clínica antiestrés nos gusta emplear la expresión de “poner la alfombra roja” para describir la forma en que trabajamos con el dolor durante la meditación. Desde el momento en que el dolor está presente hacemos lo posible por aceptarlo y mostrarnos receptivos a él. Intentamos relacionarnos con él de la manera más neutral que podamos, observándolo sin espíritu de crítica y observando cómo nos sentimos con él. Ello entraña abrirse a las sensaciones que el dolor nos produce, sean cuales sean, como si estuviesen en carne viva. Respiramos con ellas y residimos en ellas en cada momento mientras cabalgamos sobre las olas de la respiración, sobre las oleadas de sensación.

También nos hacemos la siguiente pregunta: «¿Cuánto me duele ahora, en este preciso momento?». Al hacerlo, incluso cuando nos sentimos fatal, al penetrar en las sensaciones y preguntar: «EN ESTE MOMENTO, ¿es tolerable el dolor que siento? ¿Lo puedo aguantar?», la mayoría de las veces la respuesta es afirmativa. El problema es que llega el momento siguiente, y el siguiente y el siguiente, y *sabemos* que todos ellos van a estar llenos de más dolor.

¿La solución? Intentar tomar cada momento como nos llega. Intentar estar totalmente presentes en cada momento y hacer lo mismo con el próximo, y así sucesivamente durante los cuarenta y cinco minutos de práctica, si es necesario, o hasta que la intensidad disminuya, en cuyo caso podemos volver a la exploración corporal.

Hay otra cosa de enorme importancia que también podemos hacer mientras observamos las sensaciones. Consiste en tener conciencia de cualquier pensamiento o sentimiento que tengamos sobre las sensaciones. Por ejemplo, podemos caer en la cuenta de que, en nuestra mente, hablamos en silencio refiriéndonos a ellas como "dolor". Esto no es más que una idea, un nombre. No es la experiencia en sí. Fíjémonos en si no estamos etiquetando de esta forma las sensaciones. Tal vez no sea necesario llamarlas "dolor". Quizás el hacerlo las convierta en más intensas. ¿Por qué no comprobar por nosotros mismos si esto es así?

De la misma forma pueden irse acumulando muchas otras ideas y sentimientos que aparecen y desaparecen, comentarios, reacciones, juicios y ansias de alivio. Afirmaciones como: «Me está matando», «No lo puedo aguantar más», «¿Hasta cuándo puede durar esto?», «Mi vida es horrible», «No hay esperanzas para mí», o «Jamás lograré dominar este dolor», pueden pasar por nuestra mente en uno u otro momento. Podemos incluso encontrarnos con que esas ideas se van y vuelven continuamente. **NINGUNA DE ELLAS ES EL PROPIO DOLOR.**

¿Podemos darnos cuenta de esto mientras hacemos el ejercicio? Se trata de una realización clave. No sólo ninguna de esas ideas constituye el propio dolor, sino que ¡tampoco son nosotros! Ni, como es más que probable, son demasiado reales o exactas. Sólo son las comprensibles reacciones de nuestra propia mente cuando no se muestra dispuesta a aceptar el dolor y quiere que las cosas sean distintas a lo que son; en otras palabras, quiere verse libre de dolor. Cuando vemos y sentimos las sensaciones que experimentamos *como sensaciones*, puras y simples, podemos advertir también que esas ideas sobre las sensaciones nos resultan totalmente inútiles *en ese momento* y que, en realidad, pueden hacer que las cosas sean peores de lo que ya son. En ese caso, al dejarlas de lado, llegamos a aceptar las sensaciones sólo por el hecho de que, de todas maneras, ya están ahí. ¿Por qué no aceptarlas *en ese momento*?

Sin embargo, no podemos aceptar de verdad esas sensaciones hasta que no nos demos cuenta de que es nuestra forma de pensar la que las etiqueta como "malas". Es nuestra forma de pensar la que no quiere aceptarlas –ni ahora ni nunca– porque no le gustan y quiere que SE VAYAN. Démonos, no obstante, cuenta de que ahora no somos NOSOTROS quienes no aceptamos las sensaciones; es sólo nuestra forma de pensar, y ya sabemos, porque lo hemos visto con nuestros propios ojos, que nosotros no somos nuestros pensamientos.

¿Nos enseña este cambio de perspectiva alguna otra opción para enfrentarnos al dolor? ¿Qué tal si probamos a abandonar esos pensamientos

cuando sentimos mucho dolor? ¿Qué tal si nos olvidamos de esa parte de nuestra mente que desea que las cosas sean como ella quiere incluso aunque sea evidente que en este momento no son así? ¿Qué tal si nos limitamos a aceptar las cosas como son en este preciso instante, aunque las detestemos, aunque detestemos el dolor? ¿Qué tal si, a propósito, damos un paso atrás para apartarnos del odio y de la ira, dejamos de juzgar las cosas y nos limitamos a aceptarlas?

Puede sorprendernos también en un determinado momento, en especial si existe un instante de calma en medio de la confusión interior, que nuestra *conciencia* de las sensaciones, pensamientos y sentimientos sea diferente de las sensaciones, pensamientos y sentimientos en sí; que la parte de “nosotros” que tiene conciencia no sufra dolor ni se vea gobernada en absoluto por esas ideas y sentimientos. Los conoce, pero está libre de ellos. Al practicar la exploración corporal, o cualquiera de las demás técnicas de atención plena, podemos llegar a darnos cuenta de que, cuando nos identificamos con nuestras ideas o sentimientos o con las sensaciones de nuestro cuerpo o, incluso, con el propio cuerpo, se producen mucha más confusión y sufrimiento que cuando permanecemos como observadores no críticos de todo ello, identificándonos con el conocedor, con la propia conciencia.

Adoptamos esta perspectiva testimonial a través de la práctica de la meditación, aunque hacia el final de la cinta de la exploración corporal existe una secuencia que, de forma explícita, alienta lo que hemos dado en llamar *conciencia sin opción*, una desidentificación con todo el juego de la experiencia interior, bien sea respiración, sensaciones, percepciones, ideas o sentimientos. Al llegar al final de la exploración corporal, después de haberla dejado a propósito de lado, invitamos a nuestros pensamientos y sensaciones, a lo que nos gusta y nos disgusta, a nuestros conceptos sobre el mundo y sobre nosotros mismos, a nuestras ideas y opiniones, incluso a nuestro propio nombre, al campo de la conciencia y, de forma expresa, los dejamos de lado también.

En la cinta, se sugiere entonces que sintonicemos con una sensación de ser completos en ese momento, como lo somos, sin tener que resolver nuestros problemas, o corregir nuestras malas costumbres, o pagar nuestras facturas, o lograr un título universitario. ¿Podemos identificarnos con nosotros mismos como seres completos y enteros en este momento y, al mismo tiempo, como parte de un todo mayor? ¿Podemos sentirnos “seres” puros, esa faceta nuestra que se extiende más allá de nuestro cuerpo, más allá de nuestro nombre, de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestras ideas, opiniones y conceptos, incluso más allá de nuestra identificación como nosotros mismos en determinada edad y con un sexo concreto?

Al dejar de lado todo esto podemos llegar al punto en que todos los conceptos se disuelven hasta convertirse en quietud y donde sólo existe conciencia, un saber que va más allá de cualquier “cosa” que pueda conocerse. En esa quietud, podemos llegar a conocer que, seamos lo que seamos, lo que decididamente no somos es nuestro cuerpo, aunque nos pertenezca, nos ocupemos de él y lo utilicemos. Se trata de un vehículo muy práctico y milagroso, pero difícilmente de nosotros.

Si no somos nuestro cuerpo, lo que ocurre es que tampoco podemos ser el dolor que lo aqueja. A medida que vayamos aprendiendo a morar en el terreno de ser, nuestra relación con el dolor de nuestro cuerpo puede atravesar profundas alteraciones. Estas experiencias pueden servirnos de guía para el desarrollo de nuestras propias formas de aceptar el dolor, de hacerle sitio, de vivir con él, como han hecho muchos de nuestros pacientes.

Por supuesto, la práctica regular, como venimos insistiendo desde hace mucho, es necesaria. Es más fácil hablar del terreno de ser que experimentarlo. Hacer que se convierta en algo real en nuestra vida, estar en contacto con él en cualquier momento, requiere determinación y una labor concentrada. Se necesita una determinada forma de excavar, un cierto tipo de arqueología interna, para llegar a descubrir nuestra completitud aunque esté muy cubierta bajo capas y más capas de opiniones, de cosas que nos gustan y que nos disgustan y por la densa niebla de los pensamientos y hábitos inconscientes y automáticos, por no mencionar el dolor. No hay nada romántico ni sentimental en el trabajo de la atención plena, como tampoco es romántica ni sentimental ni obra de la imaginación nuestra completitud. Se encuentra aquí y ahora, como siempre lo ha estado. Forma parte del ser humano, como también la forman tener un cuerpo y sentir su dolor.

Si sufrimos un dolor crónico y encontramos que esta forma de contemplar las cosas produce cierto eco en nuestro interior, puede que haya llegado el momento de que intentemos este enfoque. La única manera de hacerlo es empezar a practicar y seguir practicando. Busquemos y cultivemos los momentos de calma, quietud y conciencia en nuestro interior convirtiendo nuestro dolor en nuestro maestro y guía.

Es un trabajo muy duro y habrá veces en que nos entren ganas de abandonar, en especial si no vemos “resultados” rápidos en la disminución del dolor. Sin embargo, al realizarlo, debemos recordar que es una práctica que entraña paciencia, suavidad y ternura para con nosotros mismos e incluso para con nuestro dolor. Implica trabajar al límite, pero *con suavidad*, sin demasiados esfuerzos, sin agotarnos, sin empujar demasiado para avanzar



## 23. MÁS SOBRE 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 les doy frecuentes descansos a mis 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 poner grava en la entrada del garaje. Gracias. Pat» (15 de enero de 1982).

### *Trabajar la atención plena con problemas de lumbalgias y dolores de espalda crónicos*

Las personas que nunca han sufrido dolores crónicos no tienen ni la más remota idea de lo que vivir con dolor puede cambiar la vida y todo lo que hacemos. Muchas personas con lesiones en la espalda son incapaces de trabajar, especialmente si tienen que levantar peso, conducir o permanecer de pie durante largos períodos de tiempo. Muchas de ellas se pasan años cobrando subsidios mientras intentan recuperarse lo suficiente como para volver al trabajo y llevar una vida más o menos normal, otros acaban siendo declarados incapacitados totales y pasan a vivir de las prestaciones de la Seguridad Social. Vivir con este tipo de subsidios, que generalmente no son muy altos, y encerrados con el dolor en casa durante días, semanas, meses e incluso años, sin poder hacer nada, es muy frustrante y deprimente, no sólo para la persona que siente el dolor, sino también para toda su familia y su círculo de amistades. Hace que todos se sientan malhumorados, derrotados y desamparados.

Bien porque nuestro dolor continuo nos incapacite por completo, bien porque tengamos la “espalda mal” y debamos cuidarnos, los efectos de los dolores lumbares en nuestra vida pueden ser debilitantes y deprimentes. El

mero hecho de inclinarnos sobre el lavabo para cepillarnos los dientes, meternos en la bañera o salir de un automóvil puede ser el desencadenante de días e incluso semanas de intensos dolores que pueden obligarnos a permanecer en la cama, tumbados sobre la espalda, para ser capaces de sopor tarlos. Y no sólo el dolor sino también la amenaza de éste si realizamos algú n “mal gesto” afectan constantemente a nuestra capacidad de llevar una vida normal. Son miles las cosas que tenemos que realizar lenta y cuidadosamente y sin poder dar por sentado que podemos hacerlas sin miedo a que nos pase algo. Levantar objetos pesados está completamente prohibido, ya que a veces hasta coger cosas que no pesan demasiado puede causarnos problemas de importancia. Además, incluso en esos momentos en que no nos duele, la extraña sensación de inestabilidad y vulnerabilidad en esa parte central del cuerpo puede hacer que nos sintamos inseguros. Podemos ser incapaces de permanecer de pie, girarnos o caminar con normalidad y sentir la necesidad de sujetarnos a algo y protegernos de la gente, o de las circunstancias que pueden hacer que perdamos el equilibrio. Es difícil conseguir que nuestro cuerpo se sienta “bien” cuando su fulcro central se siente inestable y vulnerable.

A veces, aunque hayamos tenido cuidado, podemos sentir de repente un dolor de espalda insopportable. Puede que no recordemos haber hecho nada especial, pero, aun así, los músculos de la espalda pueden contraerse y desencadenar así una recaída que puede durar días o semanas. Hace sólo un momento nos encontrábamos relativamente bien, y ahora, un instante después, ya tenemos problemas.

La gente con dolores crónicos suele tener días “buenos” y días “malos”. Con frecuencia, los buenos son escasos. Es muy desalentador vivir día a día sin la seguridad de saber cómo nos sentiremos mañana, o lo que podremos o no hacer. Es difícil hacer planes, lo que hace casi imposible llevar una actividad laboral y una vida social normales. Y si, de vez en cuando, tenemos un día bueno, podemos sentirnos tan alborozados por el hecho de que por una vez nuestro cuerpo se sienta “bien” o casi que hagamos demasiadas cosas para compensar todos los ratos en que nos hemos visto obligados a permanecer inactivos, y acabemos pagándolo. De esta forma podemos acabar inmersos en un círculo vicioso.

Cuando se tiene un problema en la espalda, es necesario prestarle una gran atención, porque los resultados de no tener conciencia de nuestro cuerpo, ni de lo que hacemos, pueden resultar demoledores. Para trabajar de forma sistemática sin sobrepasar nuestras limitaciones, para hacernos más fuertes y sanos y llevar a cabo algunas de las cosas que nos gustan hacer, la atención plena se convierte en una técnica absolutamente esencial.

La gente que acude a la clínica antiestrés con dolores crónicos y que con más éxito cuenta a la hora de controlarlos cultiva en su rehabilitación una perspectiva a largo plazo. Puede que las grandes mejoras en movilidad y disminución del dolor lleguen o no en las ocho semanas, pero los resultados serán mucho mejores si pensamos en seis meses o incluso un año o dos y avanzamos con paciencia y constancia aunque parezca que las cosas nos vayan muy bien al principio. La calidad de nuestra vida, no obstante, puede empezar a mejorar desde la primera vez en que practicamos la exploración corporal, como ya vimos en el caso de Phil (capítulo 13). Lo dicho es especialmente verdad si nos mostramos dispuestos a trabajar con los problemas del cuerpo y de la espalda lenta y sistemáticamente. Este compromiso y esta estrategia deben incluir una visión razonable de lo que somos capaces de lograr con un trabajo constante. Puede ayudarnos imaginar cómo estará nuestra espalda dentro de tres o cinco años si mantenemos un programa de ejercicios físicos constante y meditado que, no sólo mejore el estado de nuestra espalda, sino el de todo nuestro cuerpo haciéndolo más flexible y fuerte. Un científico de gran éxito a quien conozco muy bien y que sufre fuertes dolores “recompone su cuerpo” durante una hora todas las mañanas antes de enfrentarse al mundo. También puede servirnos de ayuda pensar que se trata de un entrenamiento, igual que hacen los atletas.

Un enfoque a largo plazo para la rehabilitación de la espalda puede incluir trabajar con atención plena reforzándola con ejercicios de fisioterapia que nos hayan recomendado o mediante la práctica del *yoga*, una vez hayamos consultado con nuestro fisioterapeuta para asegurarnos de que los ejercicios yóguicos son apropiados en nuestro caso.

Cuando tengamos problemas en la espalda, este tipo de trabajo deberá ser realizado con especial lentitud y suavidad. Una fisioterapeuta que trata a muchos de nuestros pacientes nos comentó que le encanta trabajar con la gente después de que ésta haya asistido a la clínica antiestrés. Dice que son personas que responden mucho mejor al tratamiento y que se sienten más relajadas y sintonizadas con sus cuerpos durante las sesiones de fisioterapia que las que desconocen lo que es la atención plena y no saben cómo respirar mientras realizan estiramientos o cualquier otro movimiento. Los que desconocen la técnica de la atención plena en lugar de trabajar *con el cuerpo* y el dolor trabajan *contra* ellos. Los mismos pacientes declaran que los efectos de la fisioterapia cambian en cuanto aprenden a usar la respiración en sus estiramientos y al levantarse. Ya lo mencionamos en el capítulo sobre la práctica del *yoga*.

Cuidar del cuerpo haciendo ejercicios con regularidad es mucho más necesario aún si se tienen problemas de espalda. Recordemos que todo lo

que no se utiliza se atrofia. No permitamos que nuestro problema de espalda se convierta en excusa para no ocuparnos del resto del cuerpo. Podemos salir a pasear un rato cada día, hacer ejercicio con una bicicleta fija, nadar o hacer algunos ejercicios de *yoga*. No es necesario hacer una práctica completa, podemos hacer solamente los ejercicios que nos sintamos capaces de realizar; con ello evitaremos que nuestro médico nos diga que somos poco sensatos o provocarnos algún tipo de molestias. Pero, desde nuestro punto de vista, cuando se quiere mejorar la condición física, hay que hacer ejercicios de estiramientos y de tonificación, si no todos los días, al menos uno sí y otro no, aunque sólo sea durante cinco minutos al principio, como se describe en el capítulo 6.

Además de trabajar con nuestro cuerpo como hemos explicado, sugerimos practicar a diario la exploración corporal (véanse los capítulos 5 y 22), ya que es una estrategia fundamental en nuestro programa de rehabilitación. Veámosla como un tiempo para “reestructurar el cuerpo” poniéndonos en contacto con él, disfrutando de la quietud de cada momento, trabajando con el dolor y la incomodidad a medida que llegan.

Si no trabajamos, tendremos mucho tiempo para hacerlo. El tiempo puede ser una carga sumamente pesada cuando nos vemos obligados a quedarnos en casa. Nos sentimos aburridos y frustrados, incómodos e irritables e, incluso, nos compadecemos de nosotros mismos. Le puede pasar a cualquiera, pero si nos decidimos a emplear parte de este tiempo en sanar practicando la meditación y el *yoga*, podemos hacer que una situación negativa pase a ser creativa. Como es obvio, nosotros no hemos querido tener un dolor en la espalda, pero puesto que ahí está podemos tomar la decisión de emplear nuestro tiempo en nuestro beneficio para sentirnos mejor. Recordemos que se trata de nuestro cuerpo y que nadie lo conoce mejor que nosotros, como nadie depende tampoco tanto de él para su bienestar como nosotros mismos.

Una de las mejores cosas que podemos hacer durante el día para procurar la sanación de nuestro cuerpo es usar la respiración para penetrar en el dolor y contribuir a que se suavice de la misma manera que lo hacemos en la exploración corporal. Podemos hacerlo dirigiendo conscientemente la respiración a la zona dolorida, sintiendo cómo el aliento llega a la espalda y visualizando cómo el dolor se suaviza y se va disolviendo a medida que nos vamos relajando y vamos soltando la respiración en cada inspiración. Adoptemos una perspectiva de día a día mientras recordamos que debemos aceptar cada día y cada momento como llegan, dejando de lado cualquier expectativa que podamos tener en relación con la reducción del dolor y limitándonos a contemplar cómo la respiración va realizando su trabajo.

La sanación es un auténtico viaje. El camino tiene sus subidas y bajas, así que no debemos sorprendernos demasiado si tenemos recaídas y a veces nos sentimos como si, por cada paso hacia adelante que damos, retrocediéramos dos. Así ha sido siempre. Si cultivamos la atención plena y buscamos consejo y aliento por parte de nuestro médico y de otros profesionales que pueden ayudarnos en nuestros esfuerzos, seremos capaces de captar las cosas a medida que cambian y de ser lo bastante flexibles para modificar, siempre que sea necesario, lo que hacemos, a fin de adaptarnos a los cambios de nuestra situación. Lo más importante es creer en nuestra capacidad de perseverar a pesar de los numerosos altibajos y no perder de vista nuestra completitud ni nuestro viaje hacia su total realización.

Aportar atención plena a nuestras actividades diarias cobra especial valor cuando sufrimos de la espalda y ello nos causa dolores. Como ya hemos visto, a veces, el simple movimiento de levantar un lápiz, estirar “mal” el brazo para coger el papel higiénico (¿no resulta divertido que pueda existir una manera “mala” de coger el papel higiénico?), abrir una ventana o salir del coche pueden desencadenar una crisis de dolor agudo; de modo que, cuanto más atentos estemos al hacer cualquier tipo de movimiento, mejor para nosotros. Hacer las cosas con el piloto automático conectado puede conducirnos a serias recaídas. Como probablemente ya sabemos, una de las cosas más importantes que debemos tener siempre en cuenta es que no podemos levantar peso, por muy pequeño que éste sea, y girarnos al mismo tiempo. Primero, levantemos el objeto, doblando siempre las rodillas y manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo; después ya podemos girarnos. Ayuda a ello que todos nuestros movimientos vayan acoplados y tengamos conciencia de la respiración y de la postura del cuerpo. ¿Nos giramos y nos levantamos al mismo tiempo cada vez que salimos del coche? No lo volvamos a hacer. Hagamos primero una cosa y después la otra. ¿Nos doblamos por la cintura para levantar las persianas de la ventana? Pues tampoco lo volvamos a hacer. Acerquémonos primero antes de intentar levantarla. Si aplicamos la atención plena a pequeñas cosas como éstas, nos protegeremos de lesiones y dolores.

Después tenemos el problema de las tareas caseras. Hay veces que no podemos hacer nada. Sin embargo, dependiendo siempre de la gravedad de la lesión, hay otras veces que sí podemos hacer cosas si actuamos con moderación y las consideramos parte de nuestro programa para ejercitarse la fuerza y la flexibilidad. Por ejemplo, pasar la aspiradora. El hecho de levantar y de empujar este electrodoméstico puede ser peligroso si tenemos

una lesión en la espalda, pero si no nos queda más remedio que hacerlo, siempre podemos inventar formas para llevar a cabo la tarea con cuidado. Los movimientos involucrados en limpiar con la aspiradora pueden recargar mucho la espalda, aunque con un poco de imaginación y de atención podemos convertirlos en una especie de ejercicios de *yoga*. Podemos limpiar debajo de la cama y del sofá poniéndonos a cuatro patas o en cuclillas, doblándonos y llegando al fondo con conciencia de lo que hacemos, empleando nuestra respiración para guiar los movimientos, igual que lo haríamos si practicásemos un ejercicio de *yoga*. Si pasamos la aspiradora de esta forma y lo hacemos despacio y con cuidado, lo más probable es que advirtamos cuándo el cuerpo ha tenido ya bastante y prestemos oídos a su mensaje. Entonces, podemos parar y seguir con la limpieza uno o dos días después. Una vez hayamos parado, intentemos realizar un poco de *yoga* durante cinco o diez minutos para relajarnos, distender el cuerpo y estirar algunos músculos que hayan podido tensarse demasiado.

Ni que decir tiene que no es ésta la forma en que la mayoría de la gente pasa la aspiradora, o hace alguna otra tarea de la casa, aunque si experimentamos con ella, lo más probable es que observemos que aportar conciencia a nuestras tareas diarias más las aptitudes adquiridas con la práctica regular del *yoga* y la meditación pueden hacernos avanzar muchos pasos y ayudarnos a que nos resulten menos pesados los ejercicios de la terapia, así como a convertir en oportunidades de sanación las limitaciones y los sentimientos asociados con la frustación. Trabajamos al límite de nuestras posibilidades, escuchando nuestro cuerpo. Al hacerlo, podemos darnos cuenta de que, a lo largo de los días y los meses, nos vamos haciendo más fuertes. Como es natural, quienes no padecen dolores también pueden pasar la aspiradora como hemos explicado, y si esta actividad no nos resulta posible, podemos intentar hacer cualquier otra tarea o labor doméstica de la misma forma imaginativa.

En la clínica antiestrés, sugerimos a la gente que sufre dolores de espalda que adopten un enfoque experimental muy cuidadoso en esas áreas de sus vidas que más comprometidas se encuentran con su estado. Sólo porque padecemos un dolor no debemos dar nuestro cuerpo por vencido, al contrario, tenemos que intentar hacerlo lo más fuerte posible a fin de que podamos contar con él cuando lo necesitemos. Dejar de practicar el sexo, de limpiar, de ir de tiendas o de dar un abrazo a alguien no va a hacer que las cosas mejoren.

¡Experimentemos con atención plena! Averigüemos qué nos va bien, cómo modificar las cosas para poder hacerlas al menos de vez en cuando. No nos privemos de forma automática, por miedo o por autocompasión, de

las actividades normales de la vida que hacen que ésta tenga sentido y que le confieren coherencia. Recordemos, como ya vimos en el capítulo 12, que, si decimos «No puedo», seguro que no podremos. Esa idea, creencia o afirmación se convierte en una profecía que acaba por cumplirse; crea su propia realidad. Pero como sólo se trata de una idea no tiene por qué ser absolutamente exacta. Sería mucho mejor que, en esos momentos, recapacitáramos, mirásemos a través de esas ideas del «No puedo» o del «Jamás seré capaz» e intentásemos las de «Tal vez, de alguna manera, sería posible... Lo voy a intentar... con atención plena».

Recordemos a Phil, el camionero franco-canadiense que se había lesionado la espalda y cuya experiencia con la exploración corporal en las primeras semanas del programa se describía brevemente en el capítulo 13. Tardó varias semanas en aprender a hacer la exploración corporal para lograr que sus dolores disminuyeran, semanas en las que tuvo numerosos altibajos. Pero siguió practicando. Al final, acabó por sentirse mucho más capaz de controlar no sólo el dolor de su espalda, sino también muchas otras partes de su vida.

Antes de empezar a meditar, Phil había estado llevando a diario una unidad TENS (estimulador transcutáneo eléctrico de nervios, un aparato que se lleva en la cintura y que envía débiles señales eléctricas a través de la piel para reducir el dolor) que la clínica antidolor le había recetado como parte de su tratamiento. Había llegado a creer que no podía estar sin ella, y la llevaba puesta todos los días y a todas horas. Sin embargo, tras unos días de practicar la exploración corporal, se dio cuenta de que podía pasar dos o tres días sin el aparato. Le gustó mucho ser capaz de controlar su dolor por sí mismo. Era, para él, como una señal de su poder.

No obstante, al llegar el momento de las clases de *yoga*, Phil se encontró ante una encrucijada. Una vez concluyó el programa, la describió así: «¿Sabe? Casi me doy de baja al llegar a la tercera semana, cuando ustedes empezaron a hablar de *yoga* y de todo eso. Me dije: “¡Dios mío! Acabarán conmigo si tengo que hacer todas esas cosas”, pero como me dijeron que si me sentía molesto no lo hiciese, me dediqué sobre todo a la exploración corporal, aunque también hice algo de *yoga*, especialmente durante la sesión de día completo. A veces, algunos ejercicios me producían molestias, sobre todo los de levantar la pierna, doblarse y hacer rotar la cabeza. Desde luego, no puedo hacerlo todo, pero sí hago, y bastante a menudo, los ejercicios que no me causan dolor, y la verdad es que me siento mucho más flexible».

Al pasar revista a su experiencia al cabo de ocho semanas, Phil decía: «No, [el dolor] no se ha ido; todavía está ahí, pero ¿sabe?, cuando empiezo a sentir que se hace muy intenso, me siento en algún sitio, me tomo diez,

quince o veinte minutos para hacer mi meditación y parece que se me pasa. Si puedo permanecer así, digamos, durante quince minutos o media hora, luego sigo haciendo mi vida sin volver a pensar en él hasta, tal vez, cuatro, cinco o seis horas o a lo mejor durante todo el día. Depende del tiempo que haga, ¿sabe?

Al mismo tiempo notó que las cosas en casa, con su mujer e hijos, también eran diferentes. Él mismo lo decía así: «Tuvimos un pequeño problema cuando vine aquí [a la clínica] por primera vez. Ya sabe usted que teníamos problemas. Sólo podía pensar en el dolor que sentía y me preocupaba tener que buscar otro trabajo sin tener los estudios que imaginaba se necesitarían para hacer cualquier actividad... Todas esas cosas iban aumentando la presión dentro de mí y, sin darme cuenta, me volví como loco. Quiero decir que mi esposa era como una esclava trabajando por mí, ya sabe, y una noche nos sentamos, me sentía muy frustrado. Le dije:

»—Tenemos que hablar. Últimamente no tenemos una vida sexual demasiado activa y estoy siempre muy nervioso. No soy el tipo de persona que se pasa semanas sin hacer nada, ya sabes. Entonces ella me dijo:

»—De acuerdo, hablemos. ¿Cuánto tiempo hace que no me dices que mequieres? ¿Cuánto...?

»Estábamos sentados en una de esas sillas dobles, ¿sabe?, una de esas sillas para enamorados, y ella me dijo:

»—Vamos a mirar un rato juntos la tele.

»Pero cuando yo miro la tele, miro la tele, y ella, sin embargo, no para de hablar, y yo venga a decir que sí a todo hasta que me harté, y ella me dijo:

»—Bueno, ya te lo había dicho...

»—Lo siento. No te escuchaba. Estaba mirando el boxeo o lo que fuese, ya sabes.

»Bueno, al final hizo que me diese cuenta de lo que pasaba. Después de haber empezado en la clínica antiestrés, le dije:

»—¿Sabes una cosa? Ya sé lo que nos pasaba.

»Así que ahora no miramos la tele. Ya no nos sentamos por la noche a verla. Ahora salimos afuera. Cuando hace bueno, encendemos una hoguera con los vecinos y nos sentamos y charlamos. A veces viene otra pareja y nos quedamos sentados mirando el fuego, que a mí me atrae mucho. En cuanto te das cuenta, se ponen a hablar, pero es como si estuviesen lejísimos. Entonces me pongo a hacer mis ejercicios de respiración y después me encuentro mucho mejor. Es mucho mejor que mirar la caja boba. Mi relación con mi esposa y con mis hijos ha mejorado muchísimo.

Acerca del tema de intentar hacer cosas nuevas, Phil comentó: «Otra

cosa que saqué del programa... Antes, yo era incapaz de hablar en público como hacía en las clases. Siempre que lo había intentado, notaba que me ardía la cara y me ponía colorado como un tomate, porque soy tímido y vergonzoso. Siempre lo he sido. No sé qué sería lo que me hizo capaz de hablar en las clases. ¿Sabe una cosa? Siempre que dije algo, fuese lo que fuese, me parecía bien. No me salía de la boca, sino de dentro, ¿sabe? Del corazón».

### ***Meditación intensiva y dolor***

No es casualidad que la meditación tenga algo que enseñarnos sobre la forma de enfrentarnos al dolor. Durante los últimos 2.500 años, las personas que han practicado la meditación han tenido muchas experiencias en relación con el dolor y han desarrollado métodos para sobreponerse a él. La práctica intensiva de la meditación ha sido desde siempre un terreno reservado a los monasterios y centros de retiro organizados de forma explícita con ese fin. Meditar muchas horas seguidas puede resultar muy doloroso física y emocionalmente, pero puede ser sumamente edificante y liberador. Imaginémonos ir a algún sitio y hacer lo que hacemos en nuestra sesión de día completo (véase capítulo 8), pero durante siete o quince días o un mes o tres. Y en silencio.

Cuando nos sentamos en el suelo, con las piernas cruzadas sin movernos y durante períodos de una hora o más, y hacemos esto diez veces al día, durante varios días seguidos e incluso durante semanas enteras, el cuerpo comienza a dolernos de forma insoportable, en especial la espalda, los hombros y las rodillas. La mayoría de las veces, el dolor físico termina por ir remitiendo, aunque el hecho de pasarnos días enteros sentados puede constituir un buen reto. Al colocarnos a propósito ante este tipo de situación, solemos aprender mucho tanto de nosotros mismos como del dolor. Si nos mostramos dispuestos a aceptar el dolor y a observarlo y no huir de él, aprenderemos muchas cosas. Sobre todo, aprendemos a trabajar con él. Aprendemos que el dolor no es una experiencia estática, sino que cambia constantemente. Nos damos cuenta de que la mente tiene un papel de gran importancia en nuestro propio sufrimiento, pero también puede ayudarnos a liberarnos de él. El dolor puede enseñarnos todas estas cosas.

Las personas que acuden a estos retiros de meditación tienen que enfrentarse al dolor físico que les sobreviene tras permanecer mucho tiempo sentadas. Es algo inevitable durante las primeras etapas de un retiro. El dolor proviene de estar sentados y quietos en posturas a las que no estamos acostumbrados. También sobreviene cuando nos damos cuenta de toda la

tensión física que llevamos acumulando, sin saberlo, en nuestros cuerpos. Las cualidades de este tipo de dolor se asemejan por muchas razones al espectro de sensaciones que se producen en muchos casos de dolores crónicos: el dolor, el ardor, las crisis de dolores agudos y de punzadas en los hombros o detrás de las rodillas. Podríamos detener el dolor en cualquier momento con sólo levantarnos y dar unos pasos, pero optamos por quedarnos como estamos y prestar atención a lo que sentimos como si se tratase de otra experiencia. A cambio, aprendemos a cultivar la calma, la concentración y la ecuanimidad frente a la incomodidad. Sin embargo, no se trata de una lección fácil de aprender. Hemos de mostrarnos dispuestos a enfrentarnos al dolor una y otra vez, un día sí y otro también, a observarlo, a respirar con él, a mirar en su interior y a aceptarlo. De esta forma, la práctica de la meditación puede convertirse en un laboratorio de exploración del dolor y de aprendizaje. Nos ayuda a profundizar más en él y, en último término, a adaptarnos a su presencia.

### ***Los atletas y el dolor***

Al igual que las personas que meditan, los corredores de fondo poseen también conocimientos de primera mano sobre el dolor autoinducido. Ellos también conocen el poder que tiene la mente para trabajar con ese dolor y no ser vencidos por él. Los atletas se pasan la vida poniéndose en situaciones que les producen dolor. Una persona no puede correr una maratón sin sufrir dolores. La verdad es que muy poca gente puede correr una maratón sin sentir dolor.

Entonces, para empezar, ¿por qué lo hacen? Porque los corredores saben que pueden trabajar con el dolor para no ser vencidos por él. Cuando todo el cuerpo le grita a uno que pare porque el dolor (el causado por los músculos al no conseguir suficiente oxígeno lo bastante rápido) hacia el final de la carrera es tan grande, el corredor de fondo tiene que volverse hacia sí mismo y decidir si afloja el ritmo o busca recursos nuevos para llegar más allá de lo que una persona normal podría resistir.

En realidad, a menos que se produzca una lesión física (generando un dolor agudo que hace que nos detengamos, y con mucha razón, para impedir lesiones más graves), siempre es la mente la que decide retirarse, no el cuerpo. Los corredores de fondo pueden verse atormentados por lagunas en su concentración, por temores y dudas sobre sí mismos, además de por la certeza de que se tendrán que enfrentar a cierto grado de dolor tanto en los entrenamientos como en la competición. Por todas estas razones y por

muchas otras, muchos atletas saben ya que el entrenamiento mental es tan necesario como el físico si quieren rendir al máximo de sus posibilidades. De hecho, según el nuevo paradigma, no se puede estar en buena forma física y tener éxito en la competición si no se cuenta con una buena forma mental. Ambas necesitan ser cultivadas de forma simultánea.

En 1984 tuve la oportunidad de trabajar con el equipo masculino de remo olímpico de Estados Unidos. Entrené a los remeros con las mismas técnicas de meditación que utilicé con los pacientes de la clínica antiestrés que sufren dolores. Estos atletas utilizaron las estrategias de la atención plena para mejorar su capacidad de soportar el dolor tanto durante los entrenamientos como en la competición.

Los lectores que padecen dolores lumbares pueden sentirse interesados en saber que John Biglow, el tripulante del S-1 del equipo olímpico de Estados Unidos, fue proclamado el mejor remero de América a pesar de sufrir un problema crónico en la espalda, como consecuencia de una hernia discal que tuvo en 1979. Después de su lesión y de una grave recaída en 1983, debido a una nueva lesión, nunca pudo remar más de cinco minutos seguidos, tenía que descansar tres minutos antes de volver a remar fuerte de nuevo. Sin embargo, logró que su rehabilitación fuera un éxito entrenándose con mucho cuidado y con pleno conocimiento de sus límites, y otra vez pudo participar de nuevo en una competición internacional. Para llegar a ser el tripulante del S-1 del equipo olímpico, Biglow tuvo que medir sus fuerzas con los remeros más rápidos, fuertes y competitivos de todo el país y, además, vencerles (las regatas son de dos mil metros y duran unos cinco minutos). Biglow logró su objetivo –participar de nuevo en una competición internacional– a pesar de sufrir un problema crónico de espalda gracias a que trabajó con fe y determinación para ello y cultivó el dominio y el conocimiento del propio cuerpo. El objetivo que se marcó era lo suficientemente importante para él como para mantenerle firme en su propósito a lo largo del arduo, doloroso y solitario camino que había decidido seguir.

También nosotros, no importa las dificultades que tengamos ni nuestras discapacidades, podemos llegar a alcanzar nuestros objetivos siempre que éstos sean lo suficientemente significativos para nosotros y trabajemos de forma inteligente. Y aunque no logremos ver cumplido nuestro propósito por completo, el esfuerzo en sí mismo tendrá efectos fortalecedores y saludables si vivimos conscientemente cada momento, todos los días de nuestra vida.

## **Jaquecas**

La mayoría de los dolores de cabeza no son consecuencia de tumores cerebrales ni de ninguna otra enfermedad grave, aunque este tipo de ideas nos venga a la mente con relativa facilidad si sufrimos jaquecas crónicas y dolorosas. Sin embargo, si los dolores de cabeza persisten o son extremadamente fuertes, es importante acudir al médico para descartar que exista alguna causa grave antes de intentar controlar el malestar con medicación o meditación. En tales casos, el especialista se asegurará de tener el diagnóstico antes de recomendar al paciente que acuda a una clínica antiestrés. La mayoría de los pacientes de nuestra clínica que padecen jaquecas crónicas nos llegan con diagnósticos de dolores de cabeza debidos a tensión, migrañas o a ambas cosas. Todos han pasado por un estudio neurológico completo que, por regla general, suele incluir un TAC para descartar la posibilidad de un tumor cerebral.

La mayor parte de las personas que son enviadas a la clínica antiestrés con jaquecas crónicas responde de forma positiva a la práctica de la meditación. Una mujer que vino al programa con un historial de veinte años sufriendo dolor causado por migrañas nos dijo que durante todo este tiempo se había medicado a diario con *cafergot*. Había recibido tratamiento en varias clínicas especializadas en dolores de cabeza, pero no había obtenido ningún resultado positivo. A las dos semanas de unirse al programa de disminución del estrés, pasó dos días seguidos sin dolores, lo que no le había ocurrido desde hacía veinte años. Siguió sin dolores mientras duró el curso y también algún tiempo después.

Si al menos una vez experimentamos la desaparición de nuestro dolor de cabeza, aceptaremos que entra en el campo de lo posible que ocurrán cosas así, y ello puede hacernos cambiar por completo la forma que tenemos de pensar en nuestro cuerpo y en nuestra enfermedad y proporcionarnos una fe renovada en nuestra capacidad de controlar lo que antes nos parecía incontrolable.

Una anciana dijo hace poco en su clase que la idea de colocar el felpudo de “Bienvenida” a su migraña le había parecido muy buena, y por ello la siguiente vez que empezó a sentir el dolor se sentó a meditar y a “hablar” con su migraña. Le dijo cosas como: «Ven siquieres, pero deberías saber que ya no me vas a dominar más. Hoy tengo muchas cosas que hacer y no puedo pasar demasiado tiempo contigo». Le funcionó, y explicó que estaba muy contenta con su descubrimiento.

En un momento de la cinta de la exploración corporal, después de haber recorrido casi todo el cuerpo, se sugiere que respiremos por un orificio

imaginario que tuviéramos en la parte superior de la cabeza, de la misma forma que lo haría una ballena por su respiradero. El objetivo es que sintamos como si nuestra respiración entrase y saliese por ese agujero. Muchas personas con dolores de cabeza han recurrido a ese "agujero" como válvula de escape de sus dolores. No tenemos más que inspirar y espirar por la parte superior de la cabeza, y dejar que la tensión, presión, o lo que se haya instalado en esa zona, salga de allí a través de ese orificio. Está claro que es más difícil hacer esto si no hemos desarrollado antes nuestra capacidad de concentrarnos mediante la meditación, pero practicando esta clase de respiración en nuestro trabajo con la exploración corporal, en cuanto notemos el inicio de los síntomas de la jaqueca, podremos hacer que desaparezcan con facilidad antes de que el dolor se haga insoportable.

Los pacientes se van introduciendo de forma gradual en la práctica de la meditación. La mayoría de ellos nos informa de que tanto la *frecuencia* como la *intensidad* de sus dolores de cabeza disminuyen con la meditación, y es que esta técnica afecta a ambos factores y puede ser utilizada de dos maneras diferentes en los casos de dolores de cabeza: para reducir la intensidad del dolor respirando a través del agujero imaginario de la parte superior de la cabeza, y para disminuir la frecuencia general de los dolores a través de la *relajación* que va asociada con la práctica regular de la meditación. La relajación disipa frecuentemente las condiciones previas fisiológicas que conducen de forma directa a la jaqueca.

Al profundizar en la práctica, advertiremos que las jaquecas no aparecen así como así. Suelen producirse determinadas condiciones previas e identificables que desencadenan su proceso. El problema es que muchos de los agentes fisiológicos que las originan son mal comprendidos y que sus agentes psicológicos o sociales son con frecuencia ignorados o negados. Es verdad que situaciones estresantes pueden dar lugar a dolores de cabeza; muchas personas –en especial, las que sufren jaquecas debidas a la tensión muscular– se percatan de esta relación. Sin embargo, hay muchas otras que dicen que se levantan ya con dolor de cabeza, o que éste aparece sin que exista ningún factor estresante obvio, cuando todo les va bien, durante los fines de semana, o en otras ocasiones en que no se sienten estresadas.

Tras algunas semanas de práctica de la atención plena, estas personas suelen tener una perspectiva nueva de sus jaquecas, así como de por qué y cuándo les sobrevienen. Hay veces que se dan cuenta de que están mucho

más tensas y excitadas de lo que creían, aunque sea durante el fin de semana. Otras veces son capaces de identificar que una idea o un pensamiento pueden desencadenar un buen dolor de cabeza y que ello puede producirse al despertarse por la mañana. Una idea preocupante produce tensión antes de que lleguemos a poner los pies en el suelo por la mañana, aunque no tengamos conciencia alguna de tal idea. Todo lo que sabemos es que “nos despertamos” con la jaqueca.

Ello demuestra que tener atención plena a lo largo de todo el día puede ser útil. Contribuye a que sintonicemos con nuestro cuerpo y nuestra respiración desde el momento en que nos despertamos por la mañana. Podemos, mientras nos despertamos, decírnos a nosotros mismos: «Estoy despertándome ahora», o «Ahora estoy despierto».

Con el tiempo, este tipo de conciencia nos llevará a establecer relaciones que hasta entonces habían podido pasarnos inadvertidas, como la de la conexión de una idea con la que nos despertamos, o la de una situación que se traduce posteriormente —tal vez a los pocos minutos de habernos levantado— en un dolor de cabeza a lo largo del día. Ello puede hacer que entonces, de forma intencionada, intentemos romper una posible cadena de sucesos generadores de jaquecas conscientes de esa idea en el momento en que se produce —viéndola como una idea y dejándola pasar—, o cambiando nuestra relación con una situación estresante molesta y el control de los resultados de nuestros esfuerzos. También puede ocurrir que gracias a la meditación aprendamos a reconocer cuáles son los momentos y lugares que pueden produciernos dolor de cabeza y que, de esta forma, identifiquemos los factores medioambientales, como la polución y los alérgenos, que pueden resultarnos dañinos.

Para algunos, los dolores de cabeza crónicos pueden ser una metáfora de todo lo que en sus vidas carece de conexión y equilibrio: cuerpo, familia, trabajo, entorno... ¡la catástrofe total! Por lo general sufren tanto estrés en sus vidas diarias que es difícil determinar cuál es la principal causa de su malestar. Si lo dicho describe de algún modo nuestra situación actual, puede servirnos de ayuda, para empezar, saber que no tenemos por qué *resolver* ninguno de nuestros problemas. Todo lo que, en realidad, necesitamos es comenzar a practicar y a prestar una atención más cuidadosa a cada momento que vivimos a lo largo del día. Con el tiempo, el movimiento hacia la *auto-regulación* se produce de forma natural. Podemos tardar años en conseguir salir por completo de una situación así, pero sólo el intentarlo, sumado a nuestra disposición a aceptar lo que ya somos y a tener paciencia, puede hacer que disminuyan considerablemente nuestros dolores de cabeza mucho antes de que hayamos encontrado solución al resto de nuestros problemas.

Las dos historias que siguen constituyen ejemplos de las formas en que las jaquecas crónicas pueden servir de metáfora en un momento dado para una situación que abarque toda la vida de una persona, y de cómo ese dilema puede ser trabajado y, tal vez, ser objeto de un cambio de 180 grados para conducir, en último caso, no sólo al alivio de los dolores, sino, lo que es mucho más importante, a algún tipo de visión profunda y a la solución del problema general.

Fred, de treinta y ocho años, vino a la clínica por un problema de ansiedad asociado a que hacía apneas durante el sueño (cese temporal de la respiración mientras se está dormido). Las apneas se debían a su obesidad. En aquel momento, Fred pesaba más de ciento setenta kilos y medía aproximadamente 1,78 metros. Además de su ansiedad y las apneas, Fred sufría jaquecas crónicas. Cada vez que se sentía estresado, tenía un dolor de cabeza. El hecho de subirse a un autobús le originaba siempre una jaqueca. Detestaba los autobuses («Me ponen enfermo»), pero como no tenía coche dependía de ellos para ir a los sitios. Vivía con un compañero de apartamento y trabajaba en un concesionario de coches. Pesaba tanto que su cuello llegaba a impedirle respirar correctamente cuando se tumbaba sobre la espalda. Ésta era la causa de sus apneas. El especialista en el aparato respiratorio le dijo que si no perdía peso de forma inmediata tendría que practicarle una traqueotomía, algo que a Fred le causaba una gran ansiedad. No quería someterse a semejante operación. Un colega que le aconsejaba para que perdiese peso le sugirió que se matriculase en la clínica antiestrés para calmar su ansiedad.

Fred llegó a su primera clase, y ésta no le gustó nada, con lo que se dijo: «No sé si podré aguantar hasta el final. Desde luego, no pienso volver». Cuando había aceptado asistir a las clases, no pensó lo que sería estar en una misma aula con treinta personas más. Siempre se había sentido incómodo en las multitudes y nunca había podido hablar delante de un grupo de gente. Era muy tímido y, de forma instintiva, evitaba cualquier tipo de situación que pudiese desembocar en conflicto. Sin embargo, como él mismo me lo describía al concluir el programa, «algo en sus tripas» le hizo volver a la segunda clase. Se encontró diciéndose a sí mismo: «Si no lo hago ahora, probablemente no lo haga nunca», y «Todos los demás también tienen problemas, si no, no estarían aquí». Así que, a pesar de lo que había sentido durante su primera clase, Fred decidió seguir viniendo. Empezó a utilizar la cinta de la exploración corporal la primera semana, y enseguida supo que le ayudaría. «Me metí de lleno en el ejercicio desde el primer momento», dijo, e incluso reunió el valor suficiente en la siguiente clase para explicar lo relajante que había sido para él sintonizar con su cuerpo.

Desde el mismo momento en que empezó con la exploración corporal, sus dolores de cabeza desaparecieron a pesar de que el estrés de su vida aumentaba porque seguía engordando y ello significaba que tendrían que hacerle la traqueotomía. Podía, no obstante, ir en autobús sin que le doliera la cabeza gracias a que «se relajaba, se dejaba llevar por la corriente y disfrutaba con ello».

Se fue haciendo más positivo. Se sintió capaz de decir a su compañero de apartamento que se marchase cuando dejó de pagar su parte del alquiler, algo que jamás hubiese hecho antes. Al ir ganando confianza en sí mismo, también empezó a sentirse más relajado con su cuerpo. El *yoga*, por razón de su peso, no le gustaba y lo practicaba muy poco, y aunque ganó algo de peso durante el programa, no se sintió deprimido por ello, cuando antes el hecho de engordar tan sólo algunos gramos le hacía sumirse en profundas depresiones.

Fred también tenía la tensión arterial muy alta. Antes de matricularse en la clínica antiestrés su presión era 210/170; es decir, peligrosamente alta. Por ello tomaba medicación, logrando que su presión se estabilizara en 140/95. Cuando concluyó el programa en nuestra clínica, su tensión era de 120/70; nunca la había tenido tan baja en veinte años.

A Fred le intentaron hacer la traqueotomía en dos ocasiones en una misma semana, pero las intervenciones no tuvieron éxito; su cuello era tan grueso que no podían mantenerlo intubado.

Cuando volví a verle un mes después de que acabase el curso, Fred estaba a régimen y había perdido bastante peso. Continuaba practicando la meditación. Me dijo que nunca en su vida se había sentido tan seguro de sí mismo. La pérdida de peso había reforzado su autoconfianza. Me dijo también que se sentía feliz por primera vez en años y que sus apneas habían disminuido al perder peso. Además, desde que había acabado el curso, sólo había sufrido una jaqueca.

En otra de las clases, una divorciada de cuarenta años llamada Laurie fue enviada por su neurólogo a la clínica antiestrés a causa de sus continuas migrañas y porque sufría estrés laboral. Sufría migrañas desde que tenía trece años; a menudo, cuatro veces a la semana. Las migrañas incluían la visión de luces ante los ojos, seguidas, por lo general, por náuseas y vómitos. A pesar de estar sometida a medicación, ésta no solía aliviarle los dolores de cabeza a no ser que la tomase exactamente en el momento indicado, antes de que el dolor se consolidase, algo que le resultaba difícil de identificar. Durante los cuatro meses anteriores a su asistencia a la clínica antiestrés, los dolores de cabeza de Laurie habían ido de mal en peor, hasta el punto de tener que ir varias veces al servicio de urgencias de un hospital.

En la cuarta semana del programa, solemos pedir a los pacientes que llenen en su casa la Escala de Valoración de Reajuste Social de los doctores Holmes y Rahe y que practiquen la meditación. Como ya vimos en el capítulo 18, en este test aparece una lista de acontecimientos comunes en la vida de la gente, y los pacientes tienen que señalar aquellos que les hayan ocurrido en el transcurso del último año. En la lista se enumeran sucesos como la muerte de un cónyuge, un cambio de categoría laboral, alguna enfermedad en la familia, casarse, asumir una hipoteca de importancia, etc., y cada uno de ellos tiene una puntuación que está relacionada con lo estresante que resulta tener que adaptarse a ese cambio. En las instrucciones que acompañan al test se dice que una puntuación total de más de 150 significa que se está gravemente estresado y que es necesario aprender a adaptarse con eficacia a esas situaciones.

Un día en que tratábamos de este tema en el curso, Laurie tuvo la puntuación más elevada de toda la clase al realizar este test. Nos contó cómo su novio y ella habían decidido comparar una noche sus puntuaciones. Ella llegó a 879 puntos, y él a 700. Ambos se echaron a reír al ver los resultados. Pensaron que debían ser más fuertes de lo que se imaginaban porque, dadas sus puntuaciones —como nos dijo ella—, «Les pareció milagroso no estar muertos». Laurie sabía que podían haberse echado a llorar en vez de a reír, pero nos dijo que interpretó la risa como una buena señal, como una respuesta sana.

La vida de Laurie en aquellos momentos estaba dominada por el temor de que su ex marido la matara, algo que, según ella, ya había intentado. Además hacía poco que sus dos hijos habían resultado heridos, aunque no de gravedad, en un accidente de automóvil, y ella estaba viviendo una época de mucho estrés en su trabajo.

Era directiva en una importante empresa que atravesaba un período de grandes reestructuraciones, lo que hacía que todo el personal se sintiera inseguro y sometido a enormes presiones. Su situación se veía complicada aún más por el hecho de que tanto ella como su novio y su ex marido trabajaban en la misma compañía.

En la quinta clase (es decir, tras practicar la exploración corporal durante cuatro semanas y llevar dos haciendo *yoga*), nos dijo que en el transcurso de esa semana había visto las luces que solían preceder a uno de sus dolores de cabeza, y que por primera vez había sido capaz de darse cuenta de ellas con suficiente tiempo. Había visto muy pocas luces no el abrumador despliegue que, por lo general, significaba que en menos de una hora, como ella misma nos dijo, tendría una jaqueca «imposible de detener». En aquel mismo momento decidió tomarse una pausa, meterse en la

cama y llevar a cabo la exploración corporal. Pensó que tal vez así podría evitar las otras tres píldoras que debía tomar en las siguientes horas para controlar los dolores.

Lo que nos contó Laurie con cierto orgullo fue que, por primera vez desde niña, había sido capaz de detener un dolor de cabeza ella sola. No llegó a tomar las otras tres píldoras. Llevó a cabo la exploración corporal, se quedó dormida hacia el final de ésta y se despertó sintiéndose totalmente fresca. Atribuyó el éxito a dos cosas: en primer lugar, creía que la práctica de la meditación durante las semanas anteriores había contribuido a hacerla más sensible a las sensaciones de su cuerpo y que ahora se guiaba por lo que sentía. Por ello creía que había podido captar los signos precoces de la llegada de la migraña (conocidos técnicamente por el nombre de *pródromo*; en el caso de Laurie, las luces) varias horas antes de que el dolor la dominase, y así pudo tomar medidas. En segundo lugar, ahora sabía que podía hacer algo en tales momentos, o, al menos, creía que podía intentar algo como alternativa a tomar un medicamento. Veía sus dolores de cabeza de otra manera, gracias a que había probado que podía controlarlos con sus propios recursos.

A Laurie no le volvió a doler la cabeza en las siguientes cuatro semanas a pesar de que su vida seguía siendo un caos. Colgó el ejercicio de los nueve puntos en la pared de la oficina e intentó *responder* a los factores estresantes de su vida en vez de reaccionar a ellos.

En la semana siguiente, al final del programa, sufrió otra grave migraña. Le sobrevino la víspera del día de Acción de Gracias y continuó hasta el día de después. No permitió que la llevaran al servicio de urgencias del hospital, a pesar de que estuvo más tiempo en el cuarto de baño vomitando que con su familia. Todos insistían en llevarla al hospital, pero ella quería estar con sus hijos, que habían ido a casa para pasar el día de Acción de Gracias con ella. Le parecía horroroso sentirse tan mal el único día que podía verles.

Cuando la vi a la mañana siguiente, estaba pálida, turbada y llorosa. Me dijo que se sentía una "fracasada" después de los excelentes resultados que había tenido durante el curso. Había creído que, si dejaba de sufrir jaquecas, su médico le quitaría el Inderal, pero ahora veía que eso no pasaría, y lo que era peor se sentía frustrada porque no tenía ni la menor idea de por qué había sufrido aquel dolor de cabeza. Comentó que no se había sentido estresada por la idea del día de Acción de Gracias, sino que, bien al contrario, había estado deseando que llegase. Sin embargo, a medida que fuimos hablando más acerca de los días anteriores a la festividad, se dio cuenta de que aquel año ese día había tenido un especial significado para ella y que había mantenido expectativas más elevadas de lo normal porque sus

hijos venían a casa y llevaba tiempo pensando que no los veía bastante. Mientras conversábamos recordó también que el martes, antes de que la migraña le atacase con toda su potencia, había visto las luces delante de sus ojos, pero que su conciencia no las había registrado. Se acordó de que su novio le preguntó qué iba a hacer para cenar y que ella le había respondido: «No lo sé. No puedo pensar. Tengo la mente en blanco».

Probablemente, éste fue para ella el punto crítico. Se trataba de una señal de su cuerpo de que llegaba una migraña. Sin embargo, esta vez, por alguna razón, el mensaje no llegó a su destino. Posteriormente, Laurie dijo que era posible que entonces estuviera demasiado ocupada, apresurada y cansada para escuchar su cuerpo a pesar de que había tenido la experiencia de haber podido detener la anterior migraña al tomar medidas para ello en cuanto sintió las primeras señales de alarma.

En cuanto se le pasó el disgusto consigo misma, se dio cuenta de que ese horrible dolor de cabeza no significaba ningún fracaso, más bien era la corroboración de que podía obtener más beneficios si sintonizaba todavía más con los mensajes de su cuerpo. Empezó a pensar que quizás no fuese demasiado realista esperar que, tras veintisiete años sufriendo migrañas, pudiese aprender a controlarlas en cuatro semanas hasta el punto de que dejaran ya para siempre de constituir un problema, en especial teniendo en cuenta los problemas actuales de su vida.

Al evitar que ese último dolor de cabeza la convirtiera en una fracasada, Laurie pudo entender que esa jaqueca *en concreto*, en ese *preciso* momento, le estaba enseñando algo de lo que todavía no se había dado cuenta y que, en ese sentido, podía considerarla incluso como beneficiosa. Le estaba enseñando que necesitaba darse cuenta de que estaba en un momento crítico de su vida, con todos los juicios pendientes, sus problemas laborales y su furia contra su ex marido. Le estaba enseñando que todas esas tensiones no desaparecen sólo porque se acerca una festividad. De hecho, pueden hacer que ésta se convierta en una situación de mucha carga emocional y conducir a unas expectativas y deseos subconscientes intensos de que las cosas transcurran de la forma adecuada. Además, y lo más importante de todo, el dolor de cabeza le estaba enseñando que, especialmente en ese momento de su vida, no podía permitirse el lujo de ignorar los mensajes de su cuerpo. Necesitaba escucharlos y mostrarse todavía más preparada de lo que había estado hasta la fecha para poder detener el malestar, tomando la medicación y practicando *de forma inmediata* la exploración corporal. Esto era lo que la catástrofe total de su situación exigía de ella, y hacer otra cosa no le serviría de nada si tenía la esperanza de llegar a una mayor armonía en su vida y verse libre de sus migrañas tanto metafórica como literalmente.



## 24. TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL: NO SOMOS NUESTRO SUFRIMIENTO, PERO PODEMOS HACER MUCHO POR SANARLO

El cuerpo no tiene el monopolio del sufrimiento. El dolor emocional, el dolor de nuestros corazones y mentes, es mucho más frecuente y tan perjudicial como el físico. Este tipo de dolor puede adoptar formas muy diferentes. Tenemos el dolor de la autocondenación, cuando nos echamos la culpa de algo que no hicimos, o cuando nos sentimos indignos o estúpidos y sin confianza en nosotros mismos. Si hemos causado algún daño a terceros, también podemos sentir el dolor de la culpabilidad, que es una mezcla de autoinculpación y remordimiento. Existe dolor en la angustia, la preocupación, el miedo y el terror; en la pérdida y en la aflicción; en la humillación y la vergüenza; en la desesperación y la desesperanza. Podemos llevar en lo más profundo de nuestro corazón cualquier tipo de dolor emocional y, con frecuencia, durante gran parte de nuestras vidas, como una pesada y, a veces, secreta carga que, muchas veces, hasta nosotros mismos desconocemos.

Al igual que con el dolor físico, podemos mostrar atención sobre nuestro dolor emocional y emplear su energía para medrar y sanar. La clave consiste en que nos mostremos dispuestos a investigar en él, a observarlo, a abrirnos a él con conciencia en el momento presente y a trabajar *con él* igual que lo haríamos con cualquier síntoma, con el dolor físico, o con una idea que nos venga a la mente con reiteración.

Es difícil transmitir la importancia de transformar nuestra perspectiva en una aceptación del presente *tal cual es* cuando aparece el dolor emocional. Ya sea, como les ha ocurrido a pacientes que se encontraban en la clí-

nica antiestrés, que nos sintamos asustados por una urgencia médica que provoca que nos lleven a la UCI; ya sea que nos sintamos furiosos y humillados porque la policía nos ha sacado de casa en medio de la noche, o frustrados y deprimidos porque un médico nuevo se negó a gritos, en una sala de espera llena de gente, a proporcionarnos una receta que en la misma clínica nos daban de forma rutinaria desde hacía años, lo más importante es nuestra disposición a practicar la atención plena *en esos momentos* e inmediatamente después. La atención plena *mientras* experimentamos el dolor es crucial para trabajar con nuestras emociones.

Por lo general, nuestra tendencia natural es la de evitar sensaciones de dolor siempre que nos sea posible y protegernos de él cuanto podamos para no ser arrastrados automáticamente por toda una marea de sensaciones. En cualquiera de los casos, nos encontramos muy preocupados con la mente demasiado turbada como para acordarnos de observar, en esos momentos, de forma directa y con los ojos de la integridad; es decir, a menos que hayamos entrenado nuestra mente a ver sus propios trastornos –sean los que sean, y muy dolorosos– como oportunidades para responder de formas nuevas en vez de convertirnos en víctimas de nuestras propias reacciones. Al final, el daño que se produce cuando negamos o evitamos nuestros sentimientos o nos perdemos en ellos sólo sirve para aumentar nuestro sufrimiento.

Al igual que el dolor físico, el emocional también intenta transmitirnos algo. También es un mensajero. Los sentimientos han de ser reconocidos, al menos, por nosotros mismos. Debemos sentirlos y enfrentarnos a ellos. No existe otra forma de manejarlos. Si los ignoramos, reprimimos, suprimimos o sublimamos, se encunan y es difícil darles una solución y encontrar la paz.. Y si, sin conciencia de lo que hacemos, los exageramos o dramatizamos, o nos preocupamos por la confusión que crean, permanecen por más tiempo y hacen que nos quedemos atascados.

Hasta en la torturada angustia del dolor y de la pena y del remordimiento culpable, en las poco activas mareas de la tristeza y del daño, y en la cresta de la ola del temor, es posible prestar atención plena, saber que en esos momentos sentimos pena, ira, culpabilidad, tristeza, miedo o confusión.

Por raro que nos parezca, el *conocer* expresamente nuestros sentimientos en momentos de sufrimiento emocional encierra en sí mismo las semillas de la sanación. Al igual que vimos con el dolor físico, la parte de nosotros que puede *conocer* nuestros sentimientos, que ve con toda claridad en qué consisten, que puede aceptarlos en el momento presente, mientras suceden y sin tener en cuenta lo que sean, con toda su furia, si tal es el caso,

o bajo sus diferentes disfraces, como la confusión, rigidez o enajenación, esa misma conciencia tiene una perspectiva independiente situada fuera de nuestro sufrimiento. Esa perspectiva no sufre los embates del corazón ni de la mente. Los temporales tendrán que seguir su curso, y su dolor ha de sentirse; sin embargo, se desarrollan de forma diferente cuando son medidos por la conciencia.

Para empezar, ya no nos ocurren sólo *a nosotros*, como una fuerza exterior. Somos nosotros quienes ahora asumimos la responsabilidad de sentir lo que sentimos en ese momento, porque es lo que ocurre ahora en nuestra vida. Esos momentos de dolor deben ser vividos tan plenamente como los demás y pueden, de hecho, enseñarnos mucho, aunque seamos pocos quienes estemos dispuestos a buscar esas lecciones por nuestra propia voluntad. Relacionarnos con plena conciencia con el dolor, mientras esté ahí, nos permite participar con nuestros sentimientos en lugar de constituirnos en víctimas de ellos.

E incluso en el caso de que el dolor fuera tan intenso que no pudiéramos tener conciencia de una imagen más amplia, este aporte de atención a la emoción nos permitiría contemplar nuestras sensaciones con cierto grado de sabiduría. El dolor puede ser igual, pero cuando investigamos quién sufre, cuando observamos cómo la mente se divide en rechazos, protestas, negaciones, clamores, fantasías y dolores, por lo menos el filo del sufrimiento deja de ser tan agudo.

La atención plena nos permite ver con más claridad en el interior de nuestro dolor. A veces, nos ayuda a liberarnos de la confusión, los sentimientos heridos y los trastornos originados tal vez por percepciones erróneas, exageraciones, o por nuestro deseo de que las cosas sean de un cierto modo. La próxima vez que nos encontremos en un período de sufrimiento intentemos escuchar una tranquila voz interior que pueda decirnos: «*¿No es interesante, no es asombroso lo que un ser humano tiene que pasar? ¿No es portentosa la cantidad de dolor y angustia que puedo sentir o crear y en la que puedo verme atascado?*». Al tratar de escuchar una voz tranquila dentro de nuestro corazón, de nuestro dolor, nos permitiremos observar el despliegue de nuestras emociones con una atención sabia, con un cierto grado de desapego. Nos podemos encontrar preguntándonos cómo se resolverán al final las cosas y dándonos cuenta de que no lo sabemos, de que no nos queda más remedio que esperar y ver qué sucede. Sin embargo, sí podemos estar seguros de que habrá una solución, de que lo que experimentamos como la cresta de una ola no puede seguir levantándose siempre, alguna vez tendrá que caer. Y también sabremos que lo que hagamos mientras nos encontremos en la parte más alta de esa ola podrá influir en cuál sea

la solución. Por ejemplo, si en un ataque de ira decimos o hacemos algo que pueda causar un daño profundo a otra persona, habremos intensificado el sufrimiento del momento y habremos alejado aún más la solución de nosotros. De modo que, en momentos de gran dolor emocional, debemos aceptar que no sabemos cómo se resolverán las cosas en el momento actual y, en esta aceptación, comenzar el proceso de la sanación.

Podemos percibir en nuestro dolor, incluso cuando lo estamos sintiendo, que parte de él proviene de la no-aceptación; del rechazo de lo que *ya* ha acaecido o se ha dicho o hecho; de querer que las cosas sean de otra manera, más como nos gustarían, de controlarlas mejor. Tal vez nos gustase tener otra oportunidad. Tal vez queramos dar marcha atrás y hacer algo distinto, o decir algo que nunca dijimos, o recuperar alguna cosa. Tal vez nos precipitemos a conclusiones sin conocer bien el asunto y nos sintamos heridos sin necesidad de ello por nuestras propias reacciones prematuras. Existen muchas formas de sufrir, aunque por lo general sólo sean variaciones de unos cuantos temas básicos.

Si prestamos atención cuando estamos en medio de una tormenta emocional, quizás veamos en nosotros mismos una falta de disposición a aceptar las cosas como son, nos gusten o no. Quizás esa parte de nosotros que ve eso se haya adaptado de alguna manera ya a lo ocurrido o a nuestra situación. Quizás, al mismo tiempo, haya reconocido que nuestras sensaciones todavía necesitan llegar hasta el final, que no están preparadas para aceptar o tranquilizarse, y que no hay nada de malo en ello.

Al igual que en la práctica de la meditación, nuestras mentes tienen una fuerte tendencia a rechazar las cosas como son cuando se trata de *mi* dolor, *mis* dilemas o *mi* pena. Como señaló Einstein, esto nos engrana en una identificación con nuestra *separabilidad*. Como ya sabemos, tal visión nos desposeería de la capacidad de ver con claridad y de sanar cuando más lo necesitásemos.

Si surge una visión penetrante y momentánea en el momento en que se está desarrollando nuestro dolor, dejémosla como sólo una simple observación. No nos lancemos desde ella a condenarnos por “ser incapaces” de aceptar lo que es. Nuestra falta de voluntad para aceptar las cosas puede ser totalmente adecuada en ese momento. Podemos sentirnos amenazados por una inminente catástrofe o por una sensación de desamparo, o puede ser también que hayamos sufrido una importante pérdida, que hayamos sido engañados por alguien, o que hayamos cometido algún juicio erróneo por el que sintamos remordimientos y no estemos dispuestos a “aceptar así como así”.

Como vimos en el capítulo 2, la aceptación no quiere decir que *nos guste* lo ocurrido, ni que nos hayamos resignado a ello por las buenas. No im-

plica capitulación ni rendición. Como utilizamos aquí la palabra, sólo quiere decir que admitimos el simple hecho de que lo que haya ocurrido ha ocurrido *ya* y pertenece, por tanto, al pasado. Con mucha frecuencia, la aceptación sólo puede llegar a su debido tiempo, cuando la tormenta amaina y se calman los vientos. Sin embargo, la sanación que pueda producirse tras la devastación depende de lo despiertos que estemos, de cómo nos enfrentemos al problema y de si somos capaces de observar con sabia atención lo que nos ocurre.

Si nos mostramos dispuestos a mirar profundamente en el interior de nuestro dolor emocional mientras éste se produce, pueden aparecer penetrantes visiones de sanación. Una de las más importantes visiones que podemos tener es la inevitabilidad del cambio, la percepción directa de que, lo queramos o no, *la inestabilidad yace en la propia naturaleza de las cosas y de las relaciones*. Ya lo vimos al hablar del dolor físico cuando observamos cambios en su intensidad y el ir y venir de sensaciones diferentes, incluso en el traslado del dolor de un punto a otro del cuerpo, cosa que sucede a veces. Lo notamos también en nuestras cambiantes ideas y sentimientos sobre el dolor.

Cuando miramos en el interior de nuestro dolor emocional mientras éste se está produciendo, es difícil negar que también aquí las ideas y los sentimientos van y vienen, aparecen y desaparecen, y cambian con enorme rapidez. En momentos de sumo estrés, podemos darnos cuenta de que ciertas ideas y sentimientos se repiten con mucha frecuencia. Van y vienen una y otra vez haciendo que sigamos reviviendo lo que acaeció, o preguntándonos qué pudimos hacer de forma diferente, o cómo pudo llegar a ocurrir algo así. Puede ser que nos echemos una y otra vez la culpa, o que culpemos a algún otro, o que volvamos a vivir de nuevo algún momento especial, o que no cesemos de preguntarnos qué será lo próximo que suceda, o qué va a ser de nosotros ahora.

Sin embargo, si somos capaces de mostrarnos atentos a esos momentos, si les prestamos la debida atención, también nos daremos cuenta de que incluso esas imágenes, ideas y sentimientos recurrentes tienen un principio y un fin, que son como olas que se levantan en la mente para volver a caer. Advertiremos que nunca son absolutamente iguales. Cada vez que alguno de ellos vuelve, es ligeramente distinto; nunca es exactamente como la ola anterior.

Además, observaremos que la intensidad de nuestros sentimientos está también sujeta a ciclos. En un momento dado podemos sentir un dolor sordo, al siguiente, una intensa furia y angustia; después, miedo y otra vez un dolor sordo o cansancio. En algunos momentos podemos incluso llegar a

olvidarnos de que sufrimos. Al advertir tales cambios en nuestro estado emocional, entenderemos que nada de lo que experimentamos es permanente, que la intensidad del dolor no es constante, que cambia, que tiene altibajos, y que va y viene, igual que nuestra respiración.

Esa parte de nosotros que presta atención sólo ve lo que sucede en cada momento; nada más. Ni rechaza lo malo, ni condena a nada ni a nadie, ni desea que las cosas sean de otra manera; ni siquiera se siente molesta. Esa atención, como si fuera un campo de inteligencia compasiva situado dentro de nuestro corazón, lo acepta todo y actúa como fuente de paz en medio de la confusión, igual que una madre es fuente de paz, compasión y perspectiva para un niño preocupado, porque sabe que lo que ahora preocupa a su hijo pasará, y entonces ella podrá, por ser quien es, reconfortarle y volverle a procurar seguridad y paz.

Cuando cultivamos la atención plena en nuestros corazones, podemos dirigirnos una compasión parecida a nosotros mismos. A veces tenemos que cuidar de esa parte nuestra que sufre como si fuese nuestra propia hija. ¿Por qué no mostrar compasión, amabilidad y simpatía hacia nuestro propio ser, incluso cuando nos abrimos de lleno al dolor? El hecho de tratarnos con la misma amabilidad que dedicamos a otras personas que sufren constituye por sí mismo una maravillosa meditación sobre la sanación. Cultiva el cariño y la compasión, sentimientos ambos que carecen de límites.

### ***Meditar sobre cuál es nuestra manera de hacer las cosas***

Una de las mayores fuentes de sufrimiento en nuestra vida es que, casi siempre, queremos que las cosas salgan a nuestra manera. Por esa razón, cada vez que ocurren cosas que nos gustan tenemos la sensación de que todo nos sale a nuestra manera, lo que hace que nos sintamos felices. Y cuando las cosas no salen como queríamos, esperábamos o teníamos planificado, nos sentimos frustrados, malogrados, furiosos, heridos, desgraciados y, por tanto, sufrimos.

Lo irónico del caso es que, aunque queramos que nos salga todo siempre según nuestros deseos, con frecuencia desconocemos cuál es nuestra manera de hacer las cosas. Si conseguimos lo que queríamos, entonces casi siempre queremos algo más. La mente sigue en busca de cosas nuevas que necesita para sentirse feliz y realizada. En este plano, rara vez se siente satisfecha durante mucho tiempo con que las cosas sean como son, aunque sean relativamente tranquilas y satisfactorias.

Cuando los niños se enfadan porque no pueden tener todo lo que sus ojos ven y ellos desearían tener, les solemos decir: «No se puede tener siempre todo». Y cuando nos preguntan por qué no, les respondemos: «Porque no», o «Ya lo entenderás cuando seas mayor». Pero esto no es más que una forma de engañarlos. En realidad, la mayoría de las veces, nosotros, los adultos, no actuamos como si comprendiéramos la vida mejor que nuestros hijos. También deseamos que las cosas nos salgan a nuestra manera, lo que pasa es que queremos cosas diferentes a las de ellos. ¿No nos sentimos tan frustrados como ellos cuando las cosas no nos salen como queríamos? Nos es fácil sonreír o enfadarnos, según sea nuestro estado de ánimo, cuando los niños actúan de forma caprichosa y se enrabietan, pero puede que nosotros no actuemos así únicamente porque hemos aprendido a ocultar nuestros sentimientos.

Para salir de esta trampa de ser siempre empujados por nuestros deseos, un buen ejercicio es preguntarnos de vez en cuando: «¿Cómo es a mi manera?», «¿Qué es lo que de verdad quiero?», «¿Sabría reconocerlo si lo tuviese?», «¿Tiene todo que salir ahora “perfectamente” y bajo mi total control para sentirme feliz?».

O también: «¿Funciona ahora todo bien?», «¿No será que *no me estoy dando cuenta* de que las cosas están bien porque a mi mente siguen ocupándose ideas sobre lo que ha de tener o de qué debe librarse para que yo, igual que un niño, pueda ser feliz?». Y si no es éste el caso, podríamos seguir haciendo preguntas. «Vista la infelicidad que siento en este momento, ¿qué puedo hacer para obtener más paz y armonía en mi vida? ¿Qué podría hacer para averiguar cuál es mi manera de hacer las cosas? ¿Cuento con algún poder para marcar mi rumbo, o estoy destinado a vivir el resto de mis días siendo incapaz de experimentar la felicidad a causa del destino, de las decisiones que tomé, o que fueron tomadas por mí hace decenios, tal vez cuando era joven y tonto, o ciego o inseguro o incapaz de prestar tanta atención a las cosas como hago ahora?»

Añadir a nuestra meditación el *preguntarnos a nosotros mismos cuál es nuestra manera de hacer las cosas* es un método eficaz para devolvernos al momento presente. Podemos intentarlo sentándonos y haciéndonos la siguiente pregunta: «Y ahora, ¿cómo es a mi manera?». Basta con la pregunta. No hace falta intentar responder. Es mucho más útil reflexionar sobre ella mientras la mantenemos viva en nuestro interior, escuchando la respuesta que salga de lo profundo del corazón. «¿Cómo es a mi manera?, ¿cómo es a mi manera?»

Muchos de los pacientes de la clínica antiestrés descubren rápidamente que su manera de vivir es la que tienen en la actualidad. ¿Qué otra podría ser? Se dan cuenta de que su dolor es también parte de su vida y de que no tiene que ser necesariamente su enemigo. También observan que al menos una parte de su dolor emocional es consecuencia de sus propias acciones u omisiones, y, por tanto, ese dolor tiene posibilidades de ser dirigido. Desde esta perspectiva global de sí mismos, comprenden que ellos no son su sufrimiento, ni tampoco son sus síntomas, ni su dolor físico o su enfermedad.

Estas averiguaciones no pertenecen a una filosofía abstracta. Tienen consecuencias prácticas y proporcionan la capacidad de hacer algo por nuestro sufrimiento emocional en la misma UCI, en la misma furgoneta de la policía, en la misma consulta del médico, en el trabajo, o en cualquier sitio en que nuestra vida tome un giro inesperado que haga que nos encontramos en un territorio desconocido donde las sensaciones intensas afloran tanto en nosotros como en los demás. El hecho de responsabilizarnos de nuestra mente en esos momentos nos proporciona cómodos pasadizos para atravesar las que pudieran parecer impenetrables barreras: murallas de temor, desesperanza o falta de seguridad. Esos pasadizos que nos hacen salir del sufrimiento hacen su aparición en aquellos momentos en que caemos en la cuenta de que "es esto", de que la vida que vivimos en el momento presente es nuestra y la única que tenemos. Cuando nos mostramos dispuestos a verla de esta manera, nos es posible aceptar nuestra vida en este momento, como es y sin tener en cuenta los detalles. Al menos de momento, lo que sucede es lo que sucede. El futuro nos es desconocido, y el pasado ha ocurrido ya.

Al llegar a nuestro propio centro de calma y clarividencia, nos volvemos menos susceptibles a las sensaciones de dolor y de desesperanza que pudieran hacer su aparición en esos momentos. En mitad del dolor ya damos los pasos necesarios hacia lo que haya que hacer, hacia la afirmación de nuestra propia integridad, hacia la sanación.

La sugerencia de que ésta es una posible vía no minimiza en absoluto el dolor ni el sufrimiento. Ambos son demasiado reales. Equivale, más bien, a decir que, mientras nuestros trastornos emocionales van y vienen, o nuestro malestar nos domina y pesa sobre nosotros, también sabemos —porque estamos paladeándolo— que nuestra fortaleza y nuestra capacidad de medrar y de llevar a cabo cambios, de superar los daños sufridos o nuestras pérdidas más queridas, no dependen de fuerzas externas ni de la casualidad. Se encuentran ya aquí, dentro de nuestros corazones. En este preciso momento.

## *Actuación centrada en los problemas y actuación centrada en las emociones*

Trabajar con atención plena con nuestras emociones supone, en principio, reconocer lo que pensamos y sentimos realmente en el momento presente. Ayuda a ello el detenernos, aunque sólo sea durante breves períodos de tiempo, *para sentarnos con el dolor*, respirar con él, sentirlo, no intentar explicarlo, alterarlo o hacerlo desaparecer. El mero hecho de hacerlo ya implica quietud.

Una vez más, conviene recordar contemplar nuestra situación con los ojos de la completitud. Desde una perspectiva de sistemas, el dolor emocional cuenta con dos componentes interactivos principales. Uno lo constituye el campo de nuestras *sensaciones*; el otro, el de la situación —o *problema*— que se encuentra en la raíz de esas sensaciones. Al permanecer con nuestro dolor, podemos hacernos la pregunta de si podemos o no contemplar nuestro estado emocional como algo separado de los detalles de lo que realmente ha ocurrido o está ocurriendo. Si somos capaces de distinguir entre estos dos componentes de nuestro dilema, es probable que podamos trazar el rumbo que nos lleve a alcanzar una solución eficaz a toda la situación, incluyendo nuestras sensaciones. Si, por el contrario, el campo de las sensaciones se confunde con el del propio problema, cosa que ocurre muy a menudo, es sumamente difícil ver con claridad y saber cómo actuar con decisión. La propia confusión genera más dolor y sufrimiento.

Intentemos centrarnos en el problema. Hagámonos la pregunta de si podemos verlo en su totalidad y como algo aparte de nuestras fuertes emociones *en relación con el problema*. A continuación, preguntémonos si podríamos adoptar alguna acción que contribuyese a resolver las cosas en el campo del problema. Si tenemos la impresión de que éste es demasiado grande para manejarlo, intentemos dividirlo en partes más fáciles de manejar. Acto seguido, actuemos. Hagamos *algo*. Escuchemos a nuestra intuición y nuestro corazón y confiemos en ellos. Podemos intentar enmendar el problema, o reducir lo más que podamos el alcance del daño que pueda causar. Hay casos en los que no hay nada que hacer. Si es así como lo percibimos, no hagamos *nada*. ¡*Hagamos el no-hacer!* Podemos hacer uso de nuestra comprensión del no-hacer —con toda intención— sólo para permanecer con lo que es en tales momentos. Tan buena es esta *respuesta* como cualquiera que podamos *dar*, y a veces es la más adecuada posible.

Al actuar con atención plena, lo que hacemos es situar el pasado detrás de nosotros, independientemente de que decidimos hacer o no-hacer. Como actuamos en el presente, las cosas cambian como respuesta a lo que elija-

mos hacer, lo que a su vez afectará al propio problema. A esta forma de proceder se le da a veces el nombre de actuación centrada en *los problemas* y puede contribuir a que funcionemos con eficacia a pesar de las fuertes reacciones emocionales; además, puede evitar que actuemos, que empeoremos las cosas más de lo que ya lo están.

Y de forma paralela, podríamos aportar conciencia a lo que *sentimos*. Intentemos darnos cuenta de nuestro sufrimiento. ¿Se debe a sentimientos de culpabilidad, de temor o de pérdida? ¿Cuáles son los pensamientos que cruzan nuestra mente? ¿Son exactos? ¿Podemos contemplar el juego de nuestros pensamientos y sensaciones con plena aceptación, viéndolos como un frente tormentoso o una encrespada ola que poseen estructura y vida propias? ¿Influyen en nuestro criterio y en nuestra capacidad de ver con claridad? ¿Nos dicen que actuemos de una manera que sabemos que podría empeorar las cosas en vez de mejorarlas? La aportación de una sabia atención al campo de las sensaciones es lo que llamamos actuación centrada en *las emociones*. Como ya hemos visto, aportar atención plena al mismo frente tormentoso influye en cómo éste se resuelve y, por tanto, nos ayuda a enfrentarnos a él. Un paso adelante más en el proceso llegaría cuando pudiéramos contemplar otras formas diferentes de ver nuestras sensaciones, cuando pudiéramos ser capaces de abrazarlas como si nosotros fuéramos nuestros propios padres, cuando nos pudiéramos aportar bondad y cariño en medio de nuestro dolor.

Echemos un vistazo a un ejemplo específico que combina la actuación centrada en el problema y la actuación centrada en las emociones, y veamos cómo podemos hacer un uso simultáneo de ambas técnicas.

Era primavera y mi hijo Will, de once años, y yo escalábamos una montaña. Nuestras mochilas pesaban mucho. Empezaba a anochecer y daba la impresión de que se acercaba una tormenta. Nos encontrábamos cuesta arriba a mitad de camino de una serie de elevados repechos y nos costaba mucho avanzar, en especial por culpa de las mochilas. Al llegar a un determinado punto, ambos nos encontramos sujetándonos a un arbusto que crecía entre las rocas y mirando el valle que se extendía a nuestros pies y las nubes que comenzaban a artemolinarse. De repente, los dos sentimos pánico. No estaba nada clara la manera de seguir hacia arriba y pasar al siguiente repecho. La verdad es que daba la impresión de que uno de los dos podía resbalarse y caer. Will temblaba, muerto de miedo. No tenía ganas de seguir subiendo.

Teníamos muchísimo miedo pero también mucha vergüenza. Ninguno de los dos queríamos admitir que estábamos asustados, aunque ésa era la verdad. A mí me daba la impresión de que sólo contábamos con dos alter-

nativas. Podíamos seguir hacia arriba de forma temeraria y sin tener en cuenta nuestros sentimientos, o podíamos obedecer a éstos. Además, con la tormenta cada vez más próxima, daba la impresión de que esos sentimientos nos estuviesen comunicando algo de enorme importancia. Nos mantuvimos agarrados al arbusto, sintonizamos a propósito nuestras respiraciones y nos quedamos allí, como suspendidos entre la cima de la montaña y su base, sin saber qué hacer.

En esta situación, llegamos a calmarnos un poco y fuimos capaces de pensar con mayor claridad. Hablamos sobre las alternativas que teníamos y nuestro enorme deseo de seguir hasta la cima. No queríamos tener la sensación de que el miedo nos estaba "derrotando", pero también teníamos en cuenta la sensación de peligro y de vulnerabilidad que nos dominaba en aquellos momentos. No tardamos mucho en adoptar la decisión de obedecer a nuestros sentimientos y retroceder. Comenzamos a descender con cuidado y encontramos refugio en el preciso momento en que el viento y el agua desencadenaban toda su furia. Pasamos la noche bien calentitos en el refugio, felices de haber hecho caso de nuestros sentimientos. Sin embargo, todavía teníamos ganas de llegar a la cima. En realidad, lo deseábamos más que nunca, así que, si era posible, no íbamos a quedarnos con la sensación de que fue el miedo que sentimos el que, en última instancia, nos impidió alcanzar la cumbre.

Por eso, al día siguiente, mientras tomábamos nuestro desayuno, desarrollamos una estrategia analizando por partes la cuestión. Decidimos tomar cada tramo del camino de subida como se nos presentase y nos mostramos de acuerdo en que no teníamos ni idea de lo difícil que nos sería pasar por cada repecho con las mochilas a nuestras espaldas. También estuvimos de acuerdo en que no sabíamos lo que podía suceder, o si nos sería o no posible acceder a la cima, pero de todas formas íbamos a intentarlo solucionando los problemas a medida que fuesen surgiendo.

A causa de la lluvia, la roca estaba muy resbaladiza, lo que hacía que la subida fuese aún más difícil que el día anterior. Casi al principio, decidimos ir descalzos para ver si así mejorábamos nuestro agarre al suelo, como así fue. Mejoró muchísimo. Escalamos mientras las mochilas no nos molestaron. Cuando llegamos de nuevo a los repechos, tuvimos la impresión de que la mochila de Will era demasiado grande y pesada para él, lo que le hacía desequilibrarse hacia atrás cada vez que intentaba buscar resquicios en la roca para asirse con las manos y los pies. Por este motivo decidimos abandonar nuestras mochilas, avanzar hasta donde pudieramos y ver cómo iban las cosas. Llegamos de nuevo al arbusto del día anterior, pero ahora no teníamos miedo. Descalzos y sin mochilas, nos sentímos totalmente segu-

ros. Lo que el día anterior nos daba la impresión de constituir un obstáculo insuperable hoy nos parecía algo muy fácil de superar. Hoy podíamos ver perfectamente cómo podíamos seguir ascendiendo desde donde estaba el arbusto; así que seguimos escalando hasta que llegamos a un lugar debajo de la cima desde donde la subida se hacía mucho más fácil.

La vista era espectacular. Nos encontrábamos por encima de unas nubes que se iban disipando con gran rapidez mientras contemplábamos cómo los montes se bañaban con la temprana luz del sol. Al poco rato, dejé allí a Will, que se sintió absolutamente feliz de quedarse solo un rato. Se sentó encima de una roca en medio de la quietud de la mañana, mirando por encima de los valles y montañas durante más de una hora mientras yo fui a por las mochilas y las subí en dos viajes más. Después, continuamos nuestro camino.

Cuento esta historia porque, cuando nos detuvimos en el arbusto, me di cuenta de lo importante que fue para nosotros asustarnos como lo hicimos. Nos impidió actuar alocadamente. También fui consciente en aquel momento de lo importante que sería *para los dos* intentar la misma ruta al día siguiente, en mejores condiciones y después de analizar el problema en busca de una solución. Cuando así lo hicimos, tuvimos que resolver con imaginación el problema de caminar por el suelo resbaladizo y el del peso de las mochilas, lo que nos permitió volver al mismo lugar en el que tanto miedo experimentamos el día de antes y ver si podíamos sobreponerlo e ir más arriba en un momento distinto.

Lo que Will ganó con esta experiencia fue la sensación de que uno puede enfrentarse con el miedo. Aprendió que podía obedecer a sus sentimientos de temor, que éstos podían ser útiles y que actuar así no era ningún signo de debilidad por su parte. Un día las cosas podían parecer terroríficas, y al día siguiente no. El mismo monte y la misma gente, pero todos distintos. Con nuestra disposición a ver el problema como algo separado de nuestras sensaciones y obedecer a ambos, habíamos sido capaces de tener paciencia y no permitir que el miedo prosperase y se convirtiese en algo peligroso por sí mismo, o consiguiese vencer nuestra confianza. Esta estrategia nos permitió analizar el problema de ascender a la cima de la montaña y plantearnos la subida como la superación de pequeños tramos, en los que íbamos probando, viendo cómo podían hacerse las cosas, sin saber si conseguiríamos alcanzar la meta final, pero sintiéndonos bien intentándolo, empleando nuestra imaginación y tomando las cosas como venían en cada momento.

Cuando nos encontramos en épocas de dolor y desasosiego emocional, resulta muy terapéutico actuar simultáneamente a dos bandas. Una de ellas entraña la conciencia de nuestros pensamientos y sensaciones (la perspectiva centrada en la emoción); la otra supone trabajar con la propia situación (la perspectiva centrada en el problema). Ambas son esenciales para responder con eficiencia en situaciones estresantes y amenazadoras.

Como ya hemos visto, centrándonos en el problema intentamos identificar su causa y ver su alcance con cierta claridad, sin tener en cuenta nuestros sentimientos. Tratamos de ver qué es lo que ha de hacerse, qué actos hay que emprender, cuáles son los obstáculos potenciales al avance y cuáles son los recursos internos y externos de que disponemos. Para actuar así, a veces necesitamos intentar cosas que nunca habíamos hecho antes, buscar la opinión y la ayuda de otras personas e, incluso, adquirir nuevas habilidades para poder enfrentarnos a determinados problemas. Sin embargo, si dividimos el problema en trozos más pequeños y nos encaramos a ellos uno a uno, es fácil que nos demos cuenta de que somos capaces de actuar con eficacia incluso en momentos de dolor emocional. En algunos casos, este planteamiento de las cosas puede llegar a ralentizar el despertar de nuestras emociones o a detenerlas durante el tiempo suficiente para impedir que contribuyan a incrementar nuestros problemas.

Actuar centrándonos en los problemas puede tener asimismo sus fallos, en especial si nos olvidamos de que también debemos atender a nuestras emociones. Hay personas con la tendencia a relacionar todo en la vida con una forma objetiva de resolver problemas. En ese proceso pueden perder el contacto con sus sensaciones sobre las situaciones a las que se enfrentan y no llegar a reconocer tampoco las sensaciones de otros, lo que les impedirá responder a ellas. Este hábito es muy difícil que conduzca a una forma de vida equilibrada y puede generar mucho sufrimiento innecesario.

Al contemplar nuestras emociones, observamos nuestros pensamientos y sensaciones desde la perspectiva de la atención plena y somos conscientes de que podemos trabajar *con* nuestras sensaciones de la misma manera en que Will y yo lo hicimos en el arbusto. Podemos, por lo general, ampliar la perspectiva que rodea a nuestras sensaciones y, por ello, "arroparlas", como ya hemos visto, en conciencia. Se trata de enmarcar de nuevo el problema, de colocarlo dentro de un marco más grande o diferente. Es algo que podemos hacer tanto con nuestras emociones como con el problema, como con ambas cosas a la vez. Contemplar un problema como un reto u oportunidad es una forma de enmarcar la situación que nos preocupa de diferente manera, al igual que lo es contemplar nuestro dolor en el marco del sufrimiento de otras personas que pueden encontrarse en

peores circunstancias que las nuestras. La atención plena es el último marco dentro del que se pueda percibir la actualidad de las cosas como son.

Las épocas de mucho desasosiego y confusión; las épocas de tristeza, ira, miedo y pena; las épocas en que nos sentimos heridos, perdidos, humillados, frustrados o derrotados, constituyen los momentos en que más necesitados estamos de saber que el núcleo central de nuestra vida es estable y resistente, y que podemos capear todas estas emociones y hacernos más humanos durante ese proceso. En tales momentos, ayuda que nos detengamos. Cuando observamos cómo se va desarrollando nuestro dolor emocional, con aceptación, con franqueza y amabilidad hacia nosotros mismos, y al mismo tiempo tratamos de ver las cosas centrándonos en el problema de la situación, conseguimos un equilibrio entre obedecer y aprender en cada momento de nuestro dolor emocional mientras se va expresando y actuando eficazmente en el mundo, el cual resta importancia a las muchas formas en que podemos atascarnos y quedar cegados por la emoción. Aplicar la atención plena a nuestros pensamientos y sensaciones, en especial a aquellos que nacen de nuestras relaciones con los demás y en situaciones estresantes, amenazadoras y de gran carga emocional, puede contribuir a que actuemos con eficacia cuando sentimos un profundo dolor emocional. Además, siembra semillas que sanan el corazón y la mente.

## 25. TRABAJAR CON EL TEMOR, EL PÁNICO Y LA ANSIEDAD

Hay una escena divertidísima en la película *Comenzar de nuevo* en la que Burt Reynolds se encuentra en la sección de muebles de unos grandes almacenes con una joven (Jill Clayburgh) cuando a ella le sobreviene un ataque de ansiedad en medio de la tienda. Mientras él lucha alocadamente por ayudarla a dominarse y a controlar sus emociones, mira un momento a su alrededor y se da cuenta de que se encuentran rodeados por una multitud de mirones.

—¡Rápido! ¿Tiene alguien un Valium? —pregunta él.

En ese momento, un centenar de manos se pone a explorar frenéticamente en sus bolsillos y bolsos.

La verdad es que vivimos en la era de la ansiedad. Muchos pacientes de la clínica antiestrés tienen problemas relacionados con la ansiedad, causada generalmente por la creciente tensión en sus vidas y potenciada por sus problemas de salud. La ansiedad constituye uno de los estados mentales más comunes con que nos topamos en la clínica, lo que no tiene nada de sorprendente ya que la mayoría de nuestros pacientes se inscribe en nuestro programa porque ellos mismos o sus médicos creen que necesitan aprender a relajarse y a controlar mejor su estrés.

Si somos sinceros con nosotros mismos, la mayoría deberíamos admitir que nuestras vidas transcurren en un océano de temor. Incluso en el más audaz de nosotros afloran de vez en cuando sentimientos de temor. Puede que se refieran a la muerte o a ser abandonados por alguien; puede que tengan que ver con abusos, violaciones, torturas, dolor, soledad, enfermedad y discapacidades, o con que temamos que alguien a quien amamos sufra daños o sea asesinado. Podemos sentir miedo a fracasar, a tener éxito, a dejar a otros “en la estacada”, o a que el mundo desaparezca. Muchos de nosotros convivimos con este tipo de miedos. Siempre están presentes, y sólo salen a la superficie en determinadas circunstancias.

Hay personas que se las arreglan con estos sentimientos de temor mucho mejor que otras. Por lo general, solemos enfrentarnos a nuestros miedos ignorándolos cuando aparecen o negándolos u ocultándolos a los demás. Pero actuar así sólo resulta más perjudicial, ya que podemos desarrollar pautas de conducta habituales inadecuadas, como la pasividad o la agresividad para compensar nuestras inseguridades, o la negativa de las propias sensaciones cuando salen a la superficie, o concentrarnos en los síntomas físicos o en otros aspectos de nuestras vidas menos amenazadores que nos sentimos más capaces de controlar. Aun así mucha gente ni siquiera puede enfrentarse a sus miedos utilizando estrategias tan cuestionables. Encuentran difícil, si no imposible, negar, ignorar u ocultar su ansiedad. Al carecer de medios eficaces para manejar su ansiedad, ésta puede causarles importantes efectos negativos en sus capacidades, lo que, por supuesto, da lugar a que la gente perpetúe pautas inadecuadas de comportamiento como vimos en el capítulo 19.

La práctica de la atención plena puede tener consecuencias positivas en las reacciones causadas por la ansiedad a través de la vía de respuesta al estrés que tratamos en el capítulo 20. Observar con atención plena nuestra ansiedad crónica implica convertirla en el objeto de una atención carente de crítica por nuestra parte. Observamos el temor y la ansiedad cuando llegan, igual que lo hacemos con el dolor. Al acercarnos más a nuestros temores y observarlos a medida que se van desarrollando en formas de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, nos situamos en una posición mucho más aventajada para reconocerlos como lo que son y que nos permitirá cómo responder a ellos de la forma adecuada. Después de ello, nos sentiremos menos predispuestos a ser superados o arrastrados por nuestros miedos, o a utilizar estrategias autodestructivas o autoinhibidoras.

La palabra *temor* indica que existe algo concreto que hace que se tenga miedo. Ante determinadas circunstancias amenazadoras, todos podemos sentir temor, incluso terror. Es una de las principales características de la reacción “combatir o huir”. Por ejemplo, el hecho de vernos incapaces de respirar podría desencadenarlo. Las personas con enfermedades respiratorias tienen que enfrentarse a este tipo de miedo y aprender a trabajar con el pánico que causa. Ser víctimas de un ataque o enterarnos de que sufrimos una enfermedad mortal constituirían otros ejemplos.

Bajo determinadas circunstancias, las experiencias o pensamientos relacionados con algo espantoso pueden conducir a un estado de pánico alimentado por la desesperación y una total pérdida de control. Lo que sucede es que ser dominado por el pánico en una situación amenazadora constituye una reacción muy peligrosa y desafortunada porque nos con-

vierte en inútiles en aquellos momentos en que más necesitamos mantener la cabeza sobre los hombros para resolver los problemas con rapidez y claridad.

Al hablar de "ansiedad", nos referimos a un estado emocional parecido al temor y sumamente reactivo, aunque no venga precedido de una amenaza ni de una causa de clara identificación. La ansiedad consiste en un estado generalizado de inseguridad y de agitación que puede ser generado por cualquier cosa. Hay veces en que incluso parece que no haya nada que lo suscite. Podemos sentir ansiedad y no saber por qué. Como ya vimos en el capítulo 23, cuando tratábamos de los dolores de cabeza, es posible que nos levantemos temblorosos, tensos y asustados. Si estamos dominados por sentimientos de ansiedad, la nuestra puede, con frecuencia, parecernos desproporcionada en relación con las presiones a las que, de hecho, nos encontramos sometidos. La verdad es que puede sernos sumamente difícil señalar con el dedo la raíz causante de esos sentimientos. Puede ser que estemos preocupados todo el tiempo, incluso cuando no ocurre nada, o cuando no exista ninguna amenaza de importancia. Podemos mostrarnos tensos continuamente y sentir que «si no es por una cosa es por otra», pero siempre existe *algo* que nos preocupa. Si este estado mental se convierte en algo crónico, se dice de él que se trata de una ansiedad generalizada, y sus síntomas pueden incluir temblores, escalofríos, tensión muscular, inquietud, cansancio frecuente, dificultades respiratorias, taquicardia, sudores, sequedad de boca, mareos o vértigos, náuseas, sensación de tener "un nudo en la garganta", excitación, sustos repentinos y frecuentes, dificultad de concentración, adormilamientos e irritabilidad.

Además de ansiedad generalizada, algunas personas padecen ataques de ansiedad o pánico. Se trata de episodios en los que la persona experimenta un discreto período de intenso miedo e incomodidad sin razón aparente. A menudo, quienes sufren ataques de pánico no tienen ni idea de por qué les ocurren, ni de cuándo les pueden sobrevenir. La primera vez suelen creer que se trata de un ataque al corazón porque el ataque de ansiedad se asocia con frecuencia a dolores en el pecho, vértigo, dificultad respiratoria y una profusa sudoración. Pueden producirse, además, sensaciones de falta de realidad, de que nos vamos a morir, de que nos estamos volviendo locos, o de que podemos perder el control de nosotros mismos. La verdad es que puede dejarnos bastante desconcertados que nuestro médico nos diga que ni tenemos un ataque al corazón ni nos estamos volviendo locos, porque sin duda alguna hay *algo* que no va nada bien. Si quien se ocupa de nosotros es un médico que sabe reconocer esos síntomas como los de un ataque de pánico, seguramente nos indicará cómo conseguir la ayuda apro-

piada para someterlos a control. Por desgracia, muchas personas con ataques de pánico siguen yendo a las salas de urgencia, donde les repiten que: «no les pasa nada» y les envían a su casa sin ayuda alguna y sin receta para un tranquilizante.

Aunque sea tranquilizador saber en qué consiste un ataque de pánico y que no nos vamos a morir por su culpa ni a volvemos locos, lo más importante es que sepamos que podemos trabajar con este tipo de tormentas mente-cuerpo simplemente cambiando la forma en que miramos y prestamos atención al proceso de pensamiento y reacción que ocupa nuestra mente. Ésta es la razón por la que los médicos envían a sus paciente a la clínica antiestrés.

### ***La atención plena puede reducir la ansiedad y el pánico***

Con la colaboración de las doctoras Linda Peterson y Ann Massion, del Departamento de Psiquiatría, y de las doctoras Jean Kristeller y Lori Pbert, del de Medicina del Comportamiento de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, hemos estudiado los efectos del entrenamiento en la atención plena llevado a cabo en la clínica antiestrés con personas que nos fueron enviadas a causa de sus ataques de ansiedad y pánico. El estudio se inició porque fuimos testigos de importantes mejorías en personas que sufrían ataques de ansiedad, mejorías que consideramos merecían una investigación más concienzuda. Además de los informes que nos proporcionaban acerca de sentirse más dueñas del control de sus sensaciones de pánico, estas personas mostraban importantes disminuciones en las medidas de ansiedad, ansiedad fóbica y en su síntomatología médica como consecuencia del programa. Quisimos someter estos resultados a pruebas más estrictas, utilizando, incluso, medidas más sofisticadas para controlar el estado psicológico. También nos vimos en la necesidad de confirmar independientemente que las personas que nos eran enviadas a la clínica antiestrés porque sufrían ataques de pánico y ansiedad habían sido objeto de un diagnóstico correcto. Empezamos el estudio invitando a participar en él a las personas enviadas por sus médicos a la clínica antiestrés por problemas relacionados con ansiedad o pánico. Cada persona que se mostraba de acuerdo en participar era entrevistada por un psiquiatra o por un psicólogo clínico para establecer un diagnóstico psicológico exacto. Sus niveles de ansiedad, depresión y pánico eran, a partir de ahí, evaluados cada semana mientras duraba el tratamiento en la clínica y durante tres meses después de concluido el programa. De esta forma, veintitrés personas fueron sometidas a estudio.

Descubrimos que tanto la ansiedad como la depresión descendían de forma significativa en prácticamente cada persona estudiada, al igual que la frecuencia y gravedad de sus ataques de pánico. Los tres meses de seguimiento mostraron que sus mejorías se seguían manteniendo tras la conclusión del programa. La mayoría de las personas, al final de ese tiempo, se vio virtualmente libre de ataques de pánico.

Este estudio demostró bien a las claras que las personas que sufren ataques de pánico y problemas debidos a la ansiedad pueden utilizar la atención plena para regular esas sensaciones. Demostró asimismo que lo que esas personas habían aprendido en el programa poscía un efecto positivo duradero, al igual que lo vimos, en el capítulo 22, con las que sufrían casos de dolores crónicos durante un período mucho más prolongado.

A lo largo de todo el estudio, ninguno de los instructores hizo nada especial por estos pacientes. El programa no sufrió alteración de ninguna clase para intentar obtener buenos resultados con los pacientes que tenían problemas de ansiedad. Éstos fueron mezclados con los demás, con personas aquejadas de dolores crónicos, enfermedades coronarias, etc. Y aunque los resultados del estudio mostraron importantes mejoras en las veintitrés personas que fueron objeto de seguimiento con los diferentes sistemas para evaluar síntomas que utilizamos, lo más interesante fue que, en última instancia y al igual que el resto de pacientes de la clínica, todos pudieron contarnos sus propias y únicas experiencias y anécdotas. A pesar de que los resultados sugieren que la práctica de la atención plena puede reducir de manera drástica tanto la ansiedad como la frecuencia y la seriedad de los ataques de pánico, es conociendo las historias particulares de esas gentes como mejor podemos ver la forma en que la práctica de la meditación puede ayudar a alguien que sufre de ansiedad. Lo que sigue es un relato de la forma en que una de esas personas resolvió con éxito sus problemas tras once años de padecer ansiedad y pánico crónicos.

### ***La historia de Claire***

Claire, una mujer de treinta y tres años, felizmente casada y con un hijo de siete años. llegó a la clínica antiestrés estando embarazada de seis meses de su segundo hijo. Venía sintiendo pánico y sufriendo ataques de ansiedad con cierta frecuencia durante los últimos once años, desde la muerte de su padre. En los últimos cuatro años, los ataques habían ido de mal en peor y le impedían llevar una vida normal. Claire contó que había sido educada en una familia de marcadas preferencias étnicas y excesivamente

protectora. Tenía veintidós años y estaba comprometida en matrimonio cuando falleció su padre. Claire había prometido a éste que se casaría inmediatamente, incluso si él moría antes de la boda, que fue lo que sucedió. Su padre murió un jueves, fue enterrado el sábado, y el domingo ella contrajo matrimonio. Nos contó que, en aquella época, no sabía nada de la vida, ya que al vivir siempre en casa había estado protegida de cualquier problema.

Hasta entonces, Claire había pensado que era una mujer feliz y bien adaptada. Sus problemas de ansiedad empezaron al poco de la muerte de su padre y de su boda. Se solía sentir nerviosa y agobiada por problemas que ella misma sabía que eran de poca importancia y se sentía incapaz de explicar o controlar esos sentimientos. Empezó a pensar que: «se estaba volviendo loca». La tendencia a tener pensamientos y sentimientos de ansiedad fue empeorando con los años. Cada vez se sentía más incapaz de controlarse. Empezó, cuatro años antes de su ingreso en la clínica, a sufrir ataques en los que terminaba desmayándose. En ese momento, fue a visitar a un neurólogo, que le suministró tranquilizantes y le dijo que sus problemas se debían a la ansiedad.

A partir de aquel momento, su mayor temor era hacer el ridículo desmayándose en medio de una muchedumbre. Tenía miedo de conducir y de ir sola a los sitios. Comenzó a visitar a un psiquiatra, que continuó administrándole tranquilizantes. También la instó a que tomase antidepresivos, pero ella se negó.

Tras algún tiempo de tratamiento, Claire y su marido comenzaron a darse cuenta de que el enfoque terapéutico que habían adoptado con ella era exactamente un lavado de cerebro para que se medicase en vez de tomarla en serio.

Su psiquiatra sólo la veía para cambiarle la medicación y trabajaba en la consulta con un consejero a quien Claire visitaba con regularidad. Nos explicó que tanto el primero como el segundo trataban de convencerla repetidamente de que la única solución a sus problemas era la medicación, que ella era “una persona de ese tipo”, de esas que necesitan tomar calmantes todos los días para llegar al final de la jornada. Solían argumentar que su situación no difería de la de las personas con elevada tensión arterial o con problemas de tiroides. Este tipo de personas, al igual que ella, necesitaba medicarse a diario para encontrarse bien. El mensaje era que Claire tenía que dejar de resistirse a los esfuerzos que ellos realizaban por ayudarla y que debía cooperar. Insistían en que sus ataques de pánico sólo podían controlarse tomando medicinas. Y eso fue lo que ella hizo. Por lo menos, al principio.

Claire, no obstante, tenía la sensación de que ni su psiquiatra ni su consejero tenían el menor interés en ella, lo único que les preocupaba era que tomara la medicación. Cuando iba a la consulta y les decía que la medicación no surtía efecto y que seguía teniendo ataques de pánico, su psiquiatra se limitaba a aumentar las dosis. A Claire le daba la impresión de que no la escuchaban como a una persona.

Además, se sentía censurada. La acusaban de ser terca y poco razonable por negarse a aceptar el tratamiento con antidepresivos y por cuestionar la necesidad de tomar tranquilizantes durante un período de tiempo indefinido. Le molestaba que nunca le dijiesen el tiempo que tendría que estar tomándolos. Tenía la impresión de que lo que le querían decir sin palabras era que tendría que seguir tomándolos durante decenios y acudir a la consulta toda su vida. Cuando preguntó si existían enfoques alternativos que sustituyesen a los medicamentos, como, por ejemplo, la reducción del estrés, el *yoga*, la relajación y la biorretroalimentación, le dijeron que hiciese lo que quisiese, que: «no le haría daño, pero que no resolvería su problema».

La gota que colmó el vaso fue cuando se enteró de que estaba embarazada. Al recordarlo, tiene la sensación de que aquel embarazo fue una auténtica bendición porque tuvo como resultado un cambio drástico en sus relaciones con el mundo de la medicina. En cuanto se enteró de su embarazo, pidió que se le retiraran todos los medicamentos, en contra de la opinión de su consejero y de su psiquiatra. Durante un tiempo estuvo visitando a otro consejero, el cual apoyó su postura, y Claire, al final, decidió dejar de ver a su psiquiatra para no tener que pelearse siempre con él a causa de la divergencia de sus puntos de vista sobre la medicación. Entonces Claire empezó a buscar soluciones alternativas. Vio a alguien que la sometió a hipnosis para controlar su ansiedad, lo que sí la ayudó algo. Por fin se vio apoyada por la terapia, aunque todavía se sentía muy nerviosa y asustada. Su neurólogo, al final, le recomendó que viniese a la clínica antiestrés.

Había llegado a un punto en aquella época en que su ansiedad le hacía difícil subir a su coche e ir a alguna parte. No podía soportar estar entre mucha gente; tenía la impresión de que el corazón se le iba a salir. No sabía manejar sola ninguna clase de estrés, así que, embarazada de seis meses, se inscribió en el programa de reducción del estrés.

En la primera clase se dio cuenta de que podía llegar a relajarse durante la exploración corporal. Mientras la hacía no sintió ansiedad alguna a pesar de estar echada en el suelo con treinta desconocidos, todos como sardinas en lata encima de una colchoneta. Durante esas dos primeras horas en clase no fue dominada por sus habituales pensamientos y sentimientos de ansiedad.

Claire estaba encantada con la experiencia; le confirmaba en su opinión de que existía algo que ella podía hacer para verse libre de su nerviosismo crónico. Practicaba a diario con las cintas y todas las semanas nos informaba de sus avances. Cuando hablaba en el aula, se mostraba entusiasmada y exaltada y daba la impresión de haber ganado confianza en sí misma. Un día nos dijo que había dejado de poner la radio en el coche y que, en cambio, lo que hacía era seguir su respiración. Así se sentía más tranquila.

Nadie le dijo que lo hiciese. Se le ocurrió a ella misma mientras experimentaba la forma de incluir la práctica de la meditación en su vida diaria. Cuando siente que se está poniendo tensa, se introduce *en el interior* de su tensión y la observa. Durante las ocho semanas del programa sólo sufrió un levísimo ataque de pánico, mientras que en la época en que tomaba tranquilizantes padecía varios cada día.

Dice que en la actualidad se siente mucho mejor. Tiene mucha más confianza en sí misma y ya no le preocupa perder el control en público. Ya no teme entrar en aparcamientos, o pasear por una calle llena de gente. De hecho, ahora intenta a propósito aparcar el coche a varias manzanas del lugar adonde se dirige para así caminar el resto del trayecto quitando hierro a las cosas mientras pasea con atención plena. También duerme profundamente, lo que antes le era imposible.

Para resumir, Claire dice que nunca se había encontrado tan bien como ahora, aunque señala que sus problemas no han cambiado en absoluto. Ocurre que, aunque tiene temores acerca del bebé que espera a causa de los medicamentos que tomó durante las primeras semanas de su embarazo, esos temores no la inducen a ponerse nerviosa ni a asustarse. Ya no tiene la impresión de que las cosas le abruman. Claire tiene confianza en su capacidad de enfrentarse a ellas, si es necesario, “cuando llegue el momento”. Es algo que jamás pudo sentir ni decir antes. En el pasado, el más mínimo pensamiento negativo la sumía inmediatamente en un profundo estado de agitación y pánico.

En la actualidad, aunque está embarazada de nueve meses, practica a diario su meditación. Se levanta una hora antes para hacerlo. Pone el despertador a las cinco y media de la mañana, se queda en la cama durante quince minutos y, a continuación, se va a otro cuarto para trabajar con la cinta. Un día hace *yoga* y al siguiente meditación. Le gusta más meditar sentada que hacer el ejercicio de la exploración corporal, y por eso practica más la meditación.

*Postdata:* Tuve una conversación con Claire un año después y me puso al día de su vida. En aquel momento, llevaba un año sin medicarse y no

había sufrido más ataques de pánico. Padeció unos seis miniepisodios de ansiedad que pudo controlar ella misma. Su bebé tuvo que ser sometido a una operación quirúrgica a los dieciocho días de haber nacido porque presentaba una estenosis de píloro (estrechamiento de la válvula que existe entre el estómago y los intestinos que provoca que el bebé vomite lo que ingiere y que puede impedir una alimentación adecuada y la consiguiente ganancia en peso). Durante ese tiempo, Claire vivía prácticamente en el hospital para estar con su bebé, y para permanecer tranquila, tener las ideas claras y no permitir que su mente comenzase a preguntarse «qué pasaría si...», procuraba concentrarse en su respiración en todo momento. El niño está ya perfectamente y crece con toda normalidad. Claire cree que nunca hubiera podido manejar una situación semejante con eficiencia si no hubiese aprendido las estrategias que le enseñamos en la clínica antiestrés.

La historia de Claire es ilustrativa de cómo la ansiedad y el pánico crónicos son potencialmente controlables mediante la práctica de la meditación, al menos para personas con un elevado grado de motivación. Su experiencia y la de muchas otras personas de la clínica antiestrés sugieren que la meditación es efectiva en estos casos y debe probarse antes de comenzar sin más a tomar medicamentos desde el principio, sobre todo en el caso de personas que no deseen hacer tal cosa.

Lo dicho no implica que no existan empleos adecuados de medicamentos para el tratamiento de la ansiedad y el pánico. Determinados tranquilizantes y antidepresivos han dado pruebas de su extraordinaria eficacia para controlar trastornos asociados a este tipo de problemas, han conseguido que personas afectadas recuperasen su autocontrol. También las medicinas pueden ser utilizadas eficazmente *en combinación* con una buena psicoterapia y buenos consejos sobre el comportamiento, empleando toda una gama de técnicas diferentes, como la terapia cognoscitiva, la hipnosis y los métodos de disminución del estrés. Sin embargo, la experiencia de Claire, por desgracia, no tiene nada de atípica. Son muchos los pacientes con trastornos de ansiedad que no creen que los medicamentos que les recetan sirvan de mucho, como también es cierto que esos medicamentos son empleados frecuentemente *en vez* de escuchar a la gente y guiarla hasta que encuentre el terreno de la autorregulación y del equilibrio interior. Claire estaba decidida a enfrentarse a su ansiedad y a intentar controlarla por sí misma, porque se dio cuenta de que le estaba destrozando la vida. Además, el hecho de tener que depender de los tranquilizantes reforzaba aún más la

visión que tenía de sí misma de ser un manojo de nervios, un caso imposible. Llegó a probarse a sí misma que no estaba equivocada, que no tenía por qué pasarse el resto de su vida como una inválida, tomando medicinas siempre para controlar sus estados mentales igual que si se tratara de un problema de tiroides.

Analicemos a continuación más detalladamente cómo la práctica de la meditación puede ser utilizada para trabajar con nuestros sentimientos de pánico y de ansiedad, a fin de que ya no nos controlen más la vida. Estas sugerencias van acompañadas por los enfoques que exploramos en el capítulo anterior sobre cómo trabajar con el dolor emocional.

### ***Cómo utilizar la meditación para trabajar con la ansiedad y el pánico***

Nuestra práctica de la meditación constituye un laboratorio perfecto para trabajar con la ansiedad y el pánico. En la exploración corporal, la meditación sentada y el *yoga*, nos esforzamos en reconocer y aceptar cualquier sensación de tensión de nuestro cuerpo y en cualesquiera pensamientos y sentimientos agitados que puedan darse mientras residimos en el terreno de ser. Cuando meditamos no tenemos que hacer *nada* en relación con nuestras sensaciones corporales o sentimientos de ansiedad, basta con tener conciencia de ellos y no enjuiciarlos ni condenarnos.

De esta forma, practicar la conciencia de cada momento equivale a enseñar a nuestro cuerpo y a nuestra mente a desarrollar la calma cuando nos sentimos dominados por sentimientos de ansiedad. Es exactamente lo que hizo Claire. Cuanto más meditemos, más nos acercaremos a la percepción de que nosotros no somos nuestra ansiedad y nuestros temores, y, por tanto, éstos no tienen por qué dominar nuestra vida.

Al llegar a gozar de breves momentos de bienestar y relajación, podemos notar, tanto durante la meditación como en cualquier otro momento, que no sentimos ansiedad *siempre*, y que ésta varía en intensidad, y que viene y se va como todas las demás cosas de esta vida. Se trata de un estado mental temporal, igual que el aburrimiento o la felicidad.

Recordemos la historia de Gregg del capítulo 3, el bombero, a quien la ansiedad había incapacitado y no le permitía ni respirar cuando se tenía que colocar su máscara. Cuando comenzó el tratamiento en la clínica antiestrés, el mero hecho de contemplar su respiración durante la exploración

corporal le hacía sentirse agitado y dominado por el pánico. Sin embargo, trabajando con su reacción de aversión a su propia respiración, aprendió rápidamente a relajarse, a pasar “por debajo” de su agitación para alcanzar un estado de calma más profunda.

Si meditamos con regularidad, aprenderemos a entrar en contacto con nuestra capacidad para relajarnos psicológicamente y emplear esta capacidad incluso en las ocasiones en que los problemas exijan que nos enfrentemos a ellos y que los resolvamos. Al actuar de esta forma, aprenderemos también que es posible contar con un núcleo estable en nuestro interior en el que podamos tener confianza, y que sea inquebrantable. Poco a poco, la tensión del cuerpo y las preocupaciones y la ansiedad se impondrán menos y perderán parte de su fuerza. Puede que a veces la superficie de la mente permanezca agitada como una marejadilla en la superficie del océano, pero al saber que la mente es así experimentaremos, al mismo tiempo, esa paz interior que subyace en un espacio que siempre está ahí, un espacio en que el oleaje se ve reducido, como máximo, a una ligera ondulación.

Parte importante de este proceso de aprendizaje consiste en ver, como hemos insistido ya en varias ocasiones, que nosotros no somos nuestros pensamientos ni nuestros sentimientos, que no tenemos ni que creer en ellos, ni reaccionar a ellos, ni ser empujados o tiranizados por ellos. Al practicar, concentrándonos en aquello a lo que prestemos nuestra atención primordial en la meditación, lo más probable es que lleguemos a ver nuestros pensamientos y sensaciones como acontecimientos discretos y de corta duración, como si fuesen pequeñas olas solitarias en el mar. Esas olas se levantan en el océano de nuestra conciencia durante un instante para deshacerse después. Podemos contemplarlas y percibirlas como si fueran “sucisos en el campo de nuestra conciencia”.

Si observamos en cada momento el desarollo de nuestro propio pensamiento, advertiremos que los pensamientos acarrean diferentes niveles de carga emocional. Algunos son sumamente negativos y pesimistas, generadores de ansiedad, inseguridad, miedo, tristeza, perdición y condena. Otros son positivos, optimistas, alegres, abiertos, solícitos y atentos. También existen otros que son neutros, ni positivos ni negativos en su contenido emocional; simplemente son pensamientos realistas. Nuestros procesos de pensamiento funcionan con pautas de reacción y asociación más bien caóticas, elaborando su propio contenido, construyendo mundos imaginarios y llenando el silencio con bullicio. Los pensamientos que tienen un elevado contenido emocional suelen repetirse una y otra vez. Cuando nos llegan, acaparan nuestra atención como un poderosísimo imán y arrastran nuestra mente lejos de la respiración o de la conciencia del cuerpo.

Cuando vemos nuestros pensamientos como simples pensamientos, sin reaccionar, a propósito, ni a su contenido ni a su carga emocional, nos liberamos un poco de su atracción o repulsión. Posiblemente no nos veremos absorbidos por ellos tan a menudo ni con tanta intensidad. Cuanto más fuerte sea la carga, más probabilidades habrá de que el contenido del pensamiento capture nuestra atención y nos aleje de vivir el momento. Nuestro trabajo es ver y dejar pasar, ver y dejar pasar; a veces, si es necesario, debemos hacerlo despiadada e implacablemente y, siempre, con intención y valor. Nada más que eso. Ver y dejar pasar.

Si practicamos de esta manera con *todos* los pensamientos que nos vienen a la cabeza durante la meditación, ya sean de contenido “bueno”, “malo” o “neutro”, ya tengan una carga elevada o reducida, probablemente los que tengan un contenido relacionado con la ansiedad o el temor parcerán menos fuertes y amenazadores. Atraerán menos nuestra atención porque ahora los veremos como “sólo pensamientos” y ya no como “realidades” o “verdad”. Se hace más fácil ver cómo contribuimos a la fuerza progresiva de determinados pensamientos temiéndolos e, irónicamente, aferrándonos a ellos.

Al contemplarlos desde este enfoque se rompe la insidiosa cadena mediante la que un pensamiento de ansiedad conduce a otro, y a otro hasta que nos perdemos en un mundo de temores y ansiedades creado a sí mismo. En vez de esa cadena, se tratará sólo de un pensamiento con contenido de ansiedad, verlo, dejarlo pasar y volver a la tranquilidad; otro pensamiento con contenido de ansiedad, verlo, dejarlo pasar y calma. Así una y otra vez, un pensamiento tras otro, aferrándonos a la respiración para poder navegar en esos momentos de más marejada.

Trabajar con atención plena los pensamientos y sentimientos de elevada carga emocional no quiere decir que no valoremos la expresión de los sentimientos fuertes, ni que éstos sean malos, problemáticos o peligrosos, ni que no debamos escatimar esfuerzos a la hora de “controlarlos”, de liberarnos de ellos o de eliminarlos. Observar nuestros pensamientos con atención plena, aceptarlos y dejarlos partir acto seguido no implica que intentemos invalidarlos o liberarnos de ellos. Lo que implica es que sabemos lo que experimentamos. ¡Tampoco quiere decir que no vayamos a actuar en razón de nuestros pensamientos y sentimientos, ni que no vayamos a expresarlos con toda su fuerza! Sencillamente, que, cuando actuemos, es más probable que lo hagamos con claridad y equilibrio interno por contar con alguna perspectiva gracias a nuestra experiencia, y sin ser empujados

por reacciones estúpidas. Así, la fuerza de nuestros sentimientos puede ser aplicada de forma creativa para resolver o disolver problemas en vez de para incrementar las dificultades y causarnos daño a nosotros mismos –o a los demás–, como con tanta frecuencia sucede cuando perdemos nuestro centro. Centrarnos de forma simultánea en nuestras emociones y en los problemas es una estrategia complementaria de la práctica de la atención plena.

Al prestar atención a nuestro proceso de pensamiento, nuestra relación con éste cambia, y puede que entonces advirtamos que tal vez deberíamos cambiar también la forma en que pensamos o hablamos de nuestros pensamientos y sensaciones. En vez de decir “temo” o “siento ansiedad”, cosas ambas que «nos» convierten *en el temor o la ansiedad*, sería más exacto decir “tengo cantidad de pensamientos llenos de miedo”. De este modo resaltaríamos que nosotros no constituimos el contenido de nuestros pensamientos, y que no existe razón absurda para que nos identifiquemos con éste, sino que, en su lugar, podemos tener conciencia de él, aceptarlo y escucharlo con solicitud. De esa manera, nuestros pensamientos no nos empujarán a sentir más pánico, miedo y ansiedad, sino que, por el contrario, podremos utilizarlos para ayudarnos a ver con más claridad lo que en realidad hay en nuestra mente.

Si miramos con más detenimiento el proceso de nuestro propio pensamiento desde la perspectiva de la calma y la atención plena, observaremos, como dijimos ya en los capítulos 15 y 24, que muchos de nuestros pensamientos y emociones se producen siguiendo pautas reconocibles impulsadas por un tipo u otro de incomodidad. Tenemos la incomodidad de no estar satisfechos con nuestro presente y de desear que ocurra algo más, de poseer algo diferente que haga que nos sintamos mejor, más completos, más íntegros. Esta pauta puede ser descrita como el impulso de conseguir lo que queremos y de aferrarnos a ello, de forma muy parecida a la del mono que vimos en el capítulo 2, que se agarraba al plátano y caía en la trampa.

Si consideramos el tema en profundidad, probablemente advertiremos que, en un nivel inconsciente, esos impulsos son forzados, por mucho que no nos guste admitirlo, por cierto grado de codicia, por el deseo del “quiero más” para ser felices. No importa que queramos sea amor, control o reconocimiento, el hecho es que, en ese momento, ser arrastrados por esos impulsos implica que, en un nivel profundo, no creemos ser tan completos como somos.

También tenemos la pauta contraria, dominada por pensamientos y sensaciones de desear que *no* se produzcan determinadas cosas, o que dejen de

producirse; por el deseo de liberarnos de determinados elementos o cosas en nuestra vida que creemos nos impiden sentirnos mejor, más felices y más satisfechos. Estas pautas de pensamientos se encuentran asociadas con sentimientos del odio, no gustar, rechazo o con una necesidad de desembarrazarnos de lo que no queremos o no nos gusta para poder, así, ser felices.

La atención plena llevada a nuestra conducta real puede ayudarnos a comprender que podemos vernos atrapados en nuestra mente y en nuestros actos entre estas dos motivaciones motrices de gustarnos/querer (codicia) y disgustarnos/no querer (aversión) –por muy sutiles e inconscientes que puedan ser ambas–, hasta el punto de que nuestras vidas se conviertan en una incesante vacilación entre la prosecución de lo que nos gusta y la huida de lo que nos disgusta, lo que nos proporcionará muy escasos momentos de paz o de felicidad. ¿Cómo iba a hacerlo? Siempre existirán razones para la ansiedad. Podemos perder en cualquier momento lo que teníamos, o conseguir algo y darnos cuenta de que no es lo que queríamos. Podríamos seguir sintiéndonos incompletos.

A menos que podamos poner atención plena en la actividad de nuestra propia mente, ni siquiera nos daremos cuenta de que está llevándose a cabo. Actuar de forma inconsciente, con el piloto automático puesto, hace que sigamos yendo de un lado a otro, sin tener control alguno sobre nuestras vidas. Y ello, porque, básicamente, creemos que la felicidad depende sólo de que consigamos lo que queremos (véase, en el capítulo 24, «Meditar sobre nuestra manera de hacer las cosas»).

Vivimos gran parte de nuestra vida de forma inconsciente y, por ello, no podemos darnos cuenta de que podríamos sentirnos bien en este momento, que sería posible hallar un núcleo de armonía en nosotros en medio de la catástrofe total de nuestro temor y ansiedad. En realidad, si nos ponemos a pensarla, ¿dónde, si no es en nuestro interior, podemos encontrar la paz?

La única manera de evitar ser tiranizados por nuestros propios procesos de pensamiento –suframos o no de ansiedad excesiva– es llegar a ver los pensamientos como lo que son y saber localizar las, a veces, sutiles –aunque, con frecuencia, no tan sutiles– semillas del anhelo y de la aversión que bullen en ellos. Cuando logremos dar un paso atrás y ver que no somos nuestros pensamientos ni nuestras sensaciones, que no tenemos por qué creer en ellos, que, por supuesto, no tenemos que ejercer acción alguna sobre ellos; cuando veamos que la mayoría son inexactos, poco objetivos y que están llenos de codicia, habremos encontrado la clave para mantener nuestro propio equilibrio, y ni el miedo ni el pánico ni la ansiedad seguirán siendo más nuestros incontrolables demonios, ya que los veremos como estados mentales naturales con los que podemos tra-

jar y que podemos aceptar como cualquier otra experiencia de nuestra vida. Entonces —¡mira por dónde!—, puede que los demonios dejen de aparecer y de molestarnos, puede que dejemos de verlos durante largas temporadas. Nos preguntaremos adónde se fueron, o incluso si existieron alguna vez. En ocasiones, podremos ver un poco de humo, aunque sólo sea para recordarnos que la guarida del dragón está todavía habitada y que el miedo forma parte de la vida, pero que no es algo de lo que debamos asustarnos.

Creer en nuestra capacidad de asumir lo que nos ocurra es básico para el poder de sanación que cultivamos. Una mujer llamada Beverly, que hace poco se inscribió en el programa de disminución del estrés, vivía con un fuerte sentimiento de inseguridad. El año anterior había sufrido un aneurisma cerebral (ruptura de un vaso sanguíneo en el cerebro), y aunque había sido reparado con cirugía, había quedado un punto débil en la arteria que podía dar lugar a un segundo aneurisma. Llegó a la clínica antiestrés porque sufría mucha ansiedad. Tenía la impresión de que ya no era ella misma y de que su cuerpo y su sistema nervioso se descontrolaban a veces. Tenía ataques de miedo impredecibles, mareos y problemas con la visión. Se sentía insegura con otras personas. Llegó a pensar que se había vuelto mucho más emotiva, pero tampoco estaba demasiado segura de ello. Se sentía confusa y asustada.

Los especialistas le hacían TAC a menudo para comprobar que todo iba bien, pero estas pruebas le producían a Beverly mucha ansiedad e incomodidad. No le gustaba nada tener que introducir la cabeza en una enorme máquina y permanecer echada y absolutamente quieta durante largos períodos de tiempo. Por supuesto, también le asustaban los resultados de esas pruebas.

A las dos semanas de programa de reducción del estrés, tuvo que hacerse otro TAC. No le hacía ninguna gracia, pero mientras introducían suavemente su cabeza en el interior del aparato, se le ocurrió que podía centrar su atención en sus pies, como había hecho las últimas dos semanas cuando realizaba el ejercicio de la exploración corporal. Mantuvo su atención centrada en los pies durante todo el tiempo que duró la prueba, mientras espiraba e inspiraba a través de los dedos de los pies, que era la parte de su cuerpo más alejada de la máquina. De esta forma, sintió que controlaba más la situación y podía relajarse. Salió del aparato sin haber sentido pánico alguno y muy tranquila, lo que no sólo sorprendió a su marido, sino a ella misma. Cuando llegó a la siguiente clase, se sentía muy satisfecha de

haber descubierto su nueva capacidad de poder controlar lo que parecía incontrolable.

El cuerpo de Beverly continúa haciendo cosas que a ella le preocupan mucho, pero ahora ya sabe que cuenta con algunas herramientas que puede utilizar a diario para mantener su equilibrio. Encuentra especialmente útil la imagen de la montaña, estable e inamovible en medio de todos los embates del tiempo, y, con frecuencia, invoca esa "imagen interna" tanto durante su meditación como en otros momentos. Dice que ahora ya acepta la incertidumbre de su estado, lo cual le proporciona más tranquilidad mental. La catástrofe total no se ha desvanecido, pero Beverly maneja la situación de forma diferente, lo que le hace sentirse mejor en el momento actual y ser más optimista respecto al futuro.

Confiar en nuestra imaginación y en nuestros propios recursos para enfrentarnos a los problemas que puedan llegarnos supone que contamos con poderosas "herramientas" con las que trabajar y con la experiencia suficiente para saber cómo utilizarlas, y que somos flexibles y también perseverantes, puesto que siempre nos acordamos de aplicarlas en los momentos difíciles. Beverly demostró todas esas cualidades cuando decidió concentrar su mente en los dedos de sus pies y meditar mientras le realizaban el TAC.

Pocas semanas después de esta prueba le hicieron una resonancia magnética e intentó relajarse como ya lo había hecho durante el TAC. Sin embargo, cuando trató de concentrarse en los dedos de los pies se dio cuenta de que no le era posible porque el sonido que emitía el aparato le distraía demasiado. En vez de asustarse, trasladó su atención al propio sonido y de nuevo pudo sumergirse en un estado de quietud durante toda la prueba. Así que comprobó que podía crear las herramientas necesarias para enfrentarse a su ansiedad y que también poseía imaginación y flexibilidad para utilizarlas de la forma adecuada. Respondió a la resonancia magnética como a un desafío en vez reaccionar de forma automática a aquella situación tan estresante. La flexibilidad es esencial si queremos mantener nuestro equilibrio frente a lo inesperado.

Otro ejemplo de cómo enfrentarse a la ansiedad con éxito. Un hombre nos contó la siguiente historia en el curso de la clínica antiestrés. Siempre había tenido miedo y le habían asustado las multitudes, pero hacía seis meses que no sufría un ataque de pánico. Se había inscrito en el programa a causa de un problema que no estaba relacionado con ningún tipo de ansiedad. Estando en el curso, fue un día con unos amigos a ver un partido de baloncesto de los Celtics en el Boston Garden. Al sentarse en su localidad, muy arriba en la grada, notó la sensación familiar de claustrofobia y de te-

mor al sentirse atrapado en un espacio limitado en medio de una muchedumbre. Antes, esa sensación hubiese constituido el presagio de un ataque de pánico que le hubiese obligado a salir corriendo en busca de la salida; aunque lo más probable es que el miedo le hubiese impedido acudir siquiera al partido.

En vez de salir corriendo, se recordó a sí mismo que estaba respirando. Se recostó en su asiento y cabalgó por las oleadas de su respiración durante unos minutos concentrándose en ellas y dejando partir sus ideas de pánico. Tras unos minutos, la sensación había desaparecido, y él lo pasó estupendamente durante el resto de la velada.

Se trata de dos ejemplos de cómo se puede utilizar la meditación para superar los sentimientos de ansiedad y pánico y llegar a calmarlos. Estas y otras historias contadas en este libro pueden ayudarnos a comprender cuán necesario es alcanzar nuestro centro de estabilidad y tranquilidad de espíritu en medio de las tormentas de miedo, pánico y ansiedad que a veces soplan en nuestras vidas. Sólo de esta forma podemos salir sanos y salvos de esas turbulentas profundidades sintiendo, además, que sabemos más y que somos más libres.



## 26. EL TIEMPO Y EL ESTRÉS PRODUCIDO POR EL TIEMPO

«Practica el no-hacer y todo encajará.»

Lao-tzu, Tao Te Ching

En nuestra sociedad, el tiempo cronológico se ha convertido en uno de los más importantes causantes de estrés. En algunas etapas de la vida, podemos tener la sensación de que nunca nos queda tiempo para hacer todo lo que necesitamos. A veces, no tenemos ni idea de adónde se nos ha ido; los años pasan tan deprisa... En otras etapas, el tiempo puede convertirse en algo sumamente oneroso. Los días y las horas parecen interminables. Son momentos en que no sabemos qué hacer con el tiempo que tenemos. Por extraño que parezca, lo que vamos a sugerir es que el antídoto contra el estrés producido por el tiempo sea el no-hacer intencionado, y que este no-hacer se pueda aplicar tanto al estrés que sufrimos por la "falta de tiempo" como al padecido por contar con "demasiado tiempo". El guante está lanzado; sólo nos queda poner esta propuesta a prueba en nuestra vida para comprobar por nosotros mismos que nuestra relación con el tiempo puede transformarse con la práctica del no-hacer.

Si nos sentimos abrumados por las presiones debidas al tiempo, podemos preguntarnos cómo sería posible robar tiempo a lo que "tenemos que hacer" para poder practicar el no-hacer. Por otro lado, si nos sentimos solos, aburridos y lo único que tenemos entre las manos es tiempo, también podemos hacernos la pregunta de cómo sería posible llenar esta carga de tiempo vacío con "nada".

La respuesta es sencilla y nada inverosímil. *La paz interior existe fuera del tiempo*. Si nos comprometemos a pasar algunos momentos todos los días en quietud interior –aunque sólo sea durante dos, cinco o diez minutos–, tendremos la experiencia de estar fuera del correr del tiempo. La cal-

ma, la relajación y el equilibrio que genera dejar que el tiempo corra transforman nuestra forma de experimentarlo, y puede que entonces nos resulte posible dejarnos ir con el tiempo durante el día en vez de estar siempre luchando contra él, o sintiéndonos empujados por él, y ello por el simple hecho de aportar conciencia a la experiencia de vivir cada momento.

Cuanto más practiquemos el buscar en nuestro día un poco de tiempo para no-hacer, nuestro día entero cada vez será más no-hacer. Dicho de otro modo, se verá bañado por una conciencia basada en el momento presente y, por tanto, fuera del tiempo. Tal vez, si hemos practicado la meditación sentada, la exploración corporal o el *yoga*, hayamos tenido ya esta sensación. Quizás ya nos hayamos dado cuenta de que tener conciencia no requiere tiempo extra, que lo que hace la conciencia es sencillamente llenar cada momento, hacerlo más completo, inspirarle vida. De modo que, si nos sentimos presionados por el tiempo, colocarnos en el presente, al experimentar la plenitud de todos los momentos, nos proporciona más tiempo. Con independencia de lo que suceda, podemos centrarnos en la percepción y aceptación de las cosas como son. Después, ya podemos tener conciencia de lo que necesita hacerse en el futuro, sin que ello nos genere una injustificada ansiedad o una perdida de perspectiva. Y más tarde podemos pasar a hacerlo, dejando que el hacer brote de nuestro propio ser, de la paz.

Por otra parte, si nos encontramos en un momento de nuestra vida en que no sabemos qué hacer con todo el tiempo que tenemos, sentiremos que éste nos pesa. Tal vez nos sintamos vacíos y desconectados del mundo y de todas las cosas importantes que en él ocurren. Quizás no tengamos fuerzas para salir a trabajar, o no nos sintamos capaces de abandonar la cama durante mucho tiempo, o de leer para “pasar el rato”. A lo mejor estamos solos, sin parientes ni amigos, o éstos se encuentran lejos. ¿Cómo podría ayudarnos el no-hacer? ¡Si llevamos ya mucho tiempo no haciendo nada y nos estamos volviendo locos!

En realidad, es muy probable que estemos haciendo muchísimo aunque no tengamos conciencia de ello. Primero, “hacemos” infelicidad, aburrimiento y ansiedad. Probablemente nos pasemos algún tiempo, quizás, mucho, rumiando nuestros pensamientos y recuerdos, reviviendo momentos agradables del pasado o acontecimientos desgraciados. Podemos “hacer” ira, soledad, resentimiento, autocompasión o desesperanza. Estas actividades internas de la mente pueden secar todas nuestras energías. Pueden ser agotadoras y hacer que el paso del tiempo se haga interminable.

De alguna forma, nuestra experiencia subjetiva del paso del tiempo parece estar unida a la actividad del pensamiento. *Pensamos* en el pasado y *pensamos* también en el futuro. El tiempo se mide como el espacio que

existe entre nuestros pensamientos y la interminable corriente de éstos. Si practicamos la observación del ir y venir de nuestros pensamientos, cultivamos nuestra habilidad para residir en el silencio y la quietud que hay tras la propia corriente de pensamientos, en un presente sin límites. Como el presente siempre está aquí y ahora, ya se encuentra fuera del paso del tiempo.

No-hacer quiere decir dejar pasar *todo*. Sobre todo, quiere decir ver y dejar pasar nuestros pensamientos a medida que se presentan y se van. Significa ser nosotros mismos. Si nos encontramos atrapados en el tiempo, el no-hacer es una manera de salirnos del tiempo con que contamos introduciéndonos en la temporalidad sin límites. Al actuar así, podemos, además, salirnos, aunque sólo sea de momento, de nuestro aislamiento, de nuestra infelicidad y de nuestro deseo de vernos comprometidos y ocupados, de sentirnos parte del mundo haciendo algo que tenga sentido. Al entrar en contacto con nosotros mismos fuera de la corriente del tiempo, ya hacemos lo más importante que podíamos hacer, estar en paz con la propia mente, ponernos en contacto con nuestra completitud y volvemos a poner en contacto con nosotros mismos.

Tiempo pasado y tiempo futuro.

Permitamos algo de conciencia.

Tener conciencia es no estar en el tiempo.

T.S. Eliot, «Burnt Norton», *Cuatro cuartetos*

Podemos considerar todo el tiempo que tenemos como una oportunidad para comprometernos en el trabajo interno de ser y medrar. Entonces, aunque nuestro cuerpo no trabaje “bien” y nos veamos confinados a nuestra casa o al lecho, todavía existe la posibilidad de convertir nuestra vida en una aventura y de encontrar significado a cada momento. Si nos comprometemos a trabajar la atención plena, nuestro aislamiento físico puede cobrar otro significado. Nuestra incapacidad de mostrarnos activos de otras formas y el dolor y pesar que podamos sentir por ello pueden ser equilibrados por la alegría de otras posibilidades, por una nueva perspectiva de nosotros mismos, una perspectiva desde la que veamos con optimismo y volvamos a considerar el tiempo que tanto nos pesaba en las manos como un tiempo para llevar a cabo el trabajo de ser, el trabajo de no-hacer, el trabajo de la comprensión y de la conciencia de nosotros mismos.

Por supuesto, este trabajo carece de fin y tampoco se puede predecir hacia dónde nos conducirá. Aunque, dondequiera que sea, será lejos de sufrimientos, aburrimientos, ansiedades y autocompasiones, en dirección a la sanación. Los estados mentales negativos no pueden sobrevivir mucho cuando se cultiva el tiempo sin límites. ¿Cómo podrían hacerlo cuando nos sentimos en paz? Siendo conscientes podemos transformar nuestros estados mentales negativos.

Y si nos encontramos bien físicamente para llevar a cabo algunas cosas en el mundo exterior, el hecho de morar en el no-hacer nos conducirá con toda probabilidad a visiones penetrantes sobre la forma de ponernos en contacto con la gente, las actividades y los acontecimientos potencialmente llenos de significado para nosotros y útiles y provechosos para los demás. Todos tenemos algo que ofrecer al mundo, algo que, de hecho, ninguna otra persona puede ofrecer, algo único y que no tiene precio: *nuestro propio ser*. Si practicamos el no-hacer, en vez de sentir que no sabemos qué hacer con el tiempo que tenemos en nuestras manos, tendremos la sensación de que el día no tiene suficientes horas para hacer todo lo que queremos. En este tipo de trabajo, uno jamás está en el paro.

Si adoptamos una perspectiva más cósmica del tiempo, tomaremos conciencia de lo breve que es nuestra vida. Los seres humanos llevamos muy poco tiempo habitando el planeta, y nuestra vida en particular no es más que una infinitésima parte de la vastedad del tiempo geológico. El paleontólogo Stephen Jay Gould señala que: «las especies humanas llevan habitando el planeta desde hace unos 250.000 años, es decir, grosso modo, un 0,0015% de la historia de la vida planetaria, el último milímetro del kilómetro cósmico». Sin embargo, por la forma en que la mente se representa el tiempo, da la impresión de que nos quedase todavía mucho por vivir. De hecho, a veces, especialmente en los comienzos de nuestra vida, nos engañamos con sentimientos de inmortalidad y de permanencia. Otras veces, sin embargo, nos damos cuenta de la inevitabilidad de la muerte y de la rapidez con que transcurren nuestras vidas.

Tal vez el conocimiento, consciente o inconsciente, de la muerte sea lo que, en último lugar, nos empuje a sentir que nos falta tiempo. La expresión de “fecha tope” lo demuestra a las mil maravillas. Tenemos muchas fechas tope, las impuestas por nuestro trabajo y por otras personas, y las que nos imponemos a nosotros mismos. Corremos de un sitio a otro, haciendo un montón de cosas, intentando llegar “a tiempo”. A menudo nos sentimos tan estresados por esa necesidad de tiempo que terminamos ha-

ciendo lo que hacemos sólo para terminar con ello, para poder decir “me lo he quitado de encima”. ¡Y a seguir con lo próximo que haya que hacer, añadiendo más y más presión a nuestra vida!

Algunos médicos creen que el estrés producido por el tiempo constituye una causa fundamental de las enfermedades de la era en que vivimos. Las prisas fueron presentadas originalmente como una de las más claras características de la conducta de las personas propensas a enfermedades coronarias o del Tipo-A. El síndrome del Tipo-A es descrito a veces como “enfermedad de las prisas”. Las personas que entran dentro de esta categoría sienten la necesidad de realizar con más premura todas sus actividades diarias y pensar en más de una cosa al mismo tiempo. No saben escuchar. No paran de interrumpir y de concluir las frases de los demás. Se impacientan fácilmente, no saben estar sentadas sin hacer nada y les resulta imposible hacer cola. Además, suelen hablar con gran rapidez y tratan de dominar tanto en situaciones sociales como profesionales. Las personas de Tipo-A suelen ser muy competitivas, se irritan con facilidad y son cínicas y hostiles. Como hemos señalado con anterioridad, en diversos estudios se ha demostrado que la hostilidad y el cinismo son muy perjudiciales para las personas con propensión a sufrir enfermedades coronarias. Y aun en el caso de que ulteriores investigaciones demuestren que las prisas no constituyen un factor de importancia en las enfermedades del corazón, es evidente que resultan dañinas por sí mismas. El estrés producido por el tiempo puede erosionar con enorme facilidad la *calidad* de vida de una persona y amenazar su salud y bienestar.

El doctor Robert Eliot, conocido cardiólogo e investigador del estrés, describía así su propio estado mental y su relación con el tiempo antes de haber sufrido un ataque cardíaco:

Mi cuerpo reclamaba descanso, pero mi cerebro no le escuchaba. Yo estaba en el último lugar de mi lista de prioridades. Segundo mis planes, a los cuarenta años ya debía ser jefe de cardiología de una universidad importante. Tenía cuarenta y tres años cuando abandoné la Universidad de Florida en Gainesville y acepté el puesto de jefe de cardiología en la Universidad de Nebraska, en 1972. Sólo tenía que correr un poco más deprisa para que las cosas fueran conforme yo las había planeado.

Pero se encontró corriendo una auténtica carrera de obstáculos en su esfuerzo por establecer un centro de investigaciones cardiovasculares innovador.

Empecé a creer que las paredes se me caían encima y que nunca sería lo bastante libre para hacer mi sueño realidad.

Intenté desesperadamente hacer lo que llevaba haciendo toda mi vida. Volví a meterme en la carrera. Intenté forzar las cosas. Atravesé el estado en todas direcciones y sentidos para proporcionar educación cardiológica sobre el terreno a los médicos rurales de Nebraska y conseguir que apoyasen el programa cardiovascular de la universidad. Di conferencias académicas por todo el país, y tenía que volar continuamente. Recuerdo que en un viaje en el que Phyllis, mi esposa, me acompañaba para ayudarme, después de haber dado una conferencia que fue a las mil maravillas, ella trató de comentar conmigo en el avión de vuelta a casa lo bien que había ido todo, pero yo me pasé todo el viaje repasando papeles y más papeles, preocupado porque la siguiente conferencia fuese mejor todavía.

No me quedaba tiempo para la familia y las amistades, ni para relajarme o divertirme. Cuando Phyllis me compró una bicicleta estática para Navidades, me sentí ofendido. ¿A quién se le podía ocurrir que tenía tiempo para sentarme en una bicicleta y ponerme a pedalear?

Con frecuencia me sentía excesivamente fatigado, pero no hacía caso de ello. Mi salud no me preocupaba. ¿Por qué debía hacerlo? Era un experto en enfermedades del corazón y sabía que no padecía ninguno de los síntomas de riesgo. Mi padre vivió hasta los setenta y ocho años, y mi madre, a los ochenta y cinco, no daba muestras de enfermedad cardiovascular alguna. No fumaba. No tenía exceso de peso. No tenía hipertensión. No tenía un alto contenido de colesterol. No tenía diabetes. Creía estar inmunizado contra las enfermedades del corazón.

Pero corría un grave peligro por otra razón. Desde hacía mucho tiempo estaba trabajando demasiado. Ahora, todo ese trabajo me parecía fútil... Se apoderó de mí una sensación de desencanto, de haber caído en una *trampa invisible*.

Entonces no lo sabía, pero mi cuerpo reaccionaba todo el tiempo a aquella turbulencia interior. Durante nueve meses me fui ablandando para el golpe. Me llegó dos semanas después de cumplir cuarenta y cuatro años.

El doctor Robert Eliot cuenta que un día, tras un desagradable enfrentamiento, se sintió furioso e incapaz de calmarse, y pasó toda la noche sin dormir. Al día siguiente tuvo que conducir varios kilómetros para llegar al lugar donde tenía que impartir una conferencia. Una vez finalizó la charla y asistió a un pesado almuerzo, intentó diagnosticar algunos casos, pero su mente estaba cubierta por una nebulosa, sus ojos veían borroso, y él se sentía mareado. Eran los síntomas que precedían a un ataque al corazón.

El ataque al corazón que sufrió le llevó a escribir un libro titulado *Is It Worth Dying For?* En él cuenta cómo llegó a contestarse a esa pregunta con un resonante ¡no! y cómo cambió su relación con el tiempo y el estrés. En la obra describe su vida hasta que se produjo el ataque al corazón como «el recorrido, sin alegría, de una noria».

Norman Cousins explica las circunstancias que le llevaron a sufrir un ataque cardíaco de una forma muy parecida en su libro *The Healing Heart*:

Las principales causas de mi estrés en los últimos años estaban asociadas con los aeropuertos y los aviones, por culpa de una apretada agenda de charlas y conferencias. Luchar contra los embotellamientos, correr por todos los aeropuertos, hacer cola para conseguir la tarjeta de embarque para encontrarme al final con que el avión estaba ya completo, esperar en las recogidas de equipajes maletas que se habían perdido, los cambios de husos horarios, las comidas irregulares, la falta de sueño... Desde hacía años, todo ello me causaba una gran melancolía, en especial en los últimos meses de 1980... Acababa de volver de un viaje muy ajetreado por la costa Este justo antes de Navidad y, al cabo de sólo unos días, me dijeron que tenía que volver a viajar al Sudeste. Pregunté a mi secretaria qué posibilidades tenía de posponer o cancelar ese viaje. Revisamos juntos la agenda y comprobamos que era prácticamente imposible librarme del compromiso. A menos que me ocurriese algo realmente... grave. Mi cuerpo lo estaba escurriendo todo. Al día siguiente sufrí un ataque de corazón.

Las expresiones que utilizan Eliot y Cousins en sus obras reflejan la presión que en sus vidas ejercía el factor tiempo: "planes", "horario", "intente forzar las cosas", "no me quedaba tiempo para la familia y las amistades", "el recorrido, sin alegría, de una noria", "correr por los aeropuertos", "hacer cola", "esperar para recoger el equipaje", "husos horarios".

Las presiones producidas por el tiempo no las sufren sólo los ejecutivos, médicos y académicos con éxito que viajan mucho. En nuestra sociedad postindustrial, todos estamos expuestos al estrés producido por el factor tiempo. Nos ponemos el reloj en la muñeca por la mañana, y, ¡hala!, ¡en marcha! Controlamos nuestras vidas con el reloj, que es el que nos dicta cuándo tenemos que estar en tal sitio, y ¡ay de nosotros, si nos olvidamos de él con demasiada frecuencia! El tiempo y el reloj son los que nos zarandeán de un lugar a otro. Para muchos de nosotros, el hecho de vivir acuciados por nuestras obligaciones y responsabilidades para caer al final del día reventados en la cama se ha convertido en una "forma de vida". Si mantenemos esta pauta durante períodos largos de tiempo, sin descansar lo

suficiente y sin poder recargar nuestras reservas de energía, inevitablemente sufriremos una crisis de un tipo u otro. Por muy estables que estén nuestros mecanismos homeoestáticos, en cualquier momento pueden verse afectados si no les hacemos reajustes de vez en cuando.

En nuestros días, también transmitimos la idea de urgencia a nuestros hijos. ¿Acaso no les decimos demasiado a menudo: «¡Venga, deprisa! No hay tiempo», o «No tengo tiempo»? Les metemos prisas para vestirse, para comer, para prepararse para el colegio. Por la forma en que hablamos, por nuestro lenguaje corporal, por cómo nos precipitamos de un sitio a otro, les transmitimos continuamente el mensaje de que nunca hay bastante tiempo.

No es extraño que los niños se sientan estresados desde su más tierna infancia. En vez de seguir sus propios ritmos internos, son obligados a seguir el ritmo frenético de sus padres. Se les enseña a darse prisa y a tener en cuenta el tiempo, lo que puede producir efectos deletéreos en sus ritmos biológicos, además de estrés psicológico, igual que en los adultos. Por ejemplo, la hipertensión arterial comienza, en la sociedad actual, en la infancia, con pequeñas aunque importantes subidas incluso en niños de cinco años, algo que no ocurre en las sociedades no industrializadas, donde la hipertensión es prácticamente desconocida. Es evidente que el estrés con que vivimos, independiente de factores dietéticos, es la causa de ello. Y seguramente se trate del estrés producido por la presión que ejerce en nosotros el factor tiempo.

En el pasado, las actividades humanas se adaptaban mucho más al ritmo de los ciclos de la naturaleza. Nuestros antepasados no se desplazaban tanto ni viajaban tan lejos. La mayoría moría en el mismo lugar donde había nacido, y todo el mundo conocía a todo el mundo. El día y la noche dictaban los diferentes ritmos vitales. Eran muchos los trabajos que no podían ser llevados a cabo por la noche por falta de luz. Sentarse por la noche alrededor del hogar, única fuente de luz y de calor, proporcionaba a la gente la oportunidad de relajarse. Tenía un efecto calmante además de calorífico. Contemplando las llamas y las ascuas, la mente podía concentrarse en el fuego disfrutando de ese momento, noche tras noche, mes tras mes, año tras año, a lo largo de todas las estaciones, y el tiempo se detenía en el fuego. Quizás el rito de sentarse alrededor de una hoguera haya sido la primera experiencia de meditación que tuvo la humanidad.

En el pasado, la vida de nuestros antepasados estaba regida por los ciclos de la naturaleza. El agricultor sólo podía arar una determinada cantidad de tierra al día a mano o con un buey. Una persona sólo podía recorrer

una determinada distancia andando o a caballo. La gente estaba en contacto con los animales y con las necesidades de éstos, y los animales eran los que imponían los límites del tiempo. Si el caballo era realmente valioso para su dueño, éste sabía que no podía obligarle a recorrer largas distancias.

Hoy en día, vivimos alejados de los ritmos de la naturaleza. La electricidad nos ha proporcionado luz en la oscuridad, lo que ha generado una distinción mucho menos clara entre el día y la noche, y podemos trabajar después de ponerse el Sol si estamos obligados a ello, o si queremos hacerlo. Nunca tenemos que ir más lentos por falta de luz. También contamos con automóviles y tractores, teléfonos y aviones a reacción, radios y televisores, máquinas fotocopiadoras y ordenadores personales y fax. Todos estos aparatos han hecho el mundo más pequeño y reducido de forma exorbitante el tiempo que nos lleva hacer las cosas, encontrarlas, comunicarnos, ir a algún lugar o acabar un trabajo. Los ordenadores han aumentado hasta tal punto nuestra capacidad de trabajo que, aunque por un lado sean liberadores, por otro, nos vemos sometidos a más presiones que nunca para realizar un trabajo de forma más rápida. Las expectativas propias y de los demás aumentan al tiempo que la tecnología nos proporciona el poder de hacer las cosas más deprisa. En lugar de sentarnos por la noche alrededor del fuego en busca de luz y de calor y para mirar algo, ahora podemos abrir y cerrar interruptores y seguir haciendo lo que *teníamos que hacer*. Después, también podemos mirar la televisión y creer que nos relajamos y que ralentizamos nuestro ritmo, pero la verdad es que viendo la tele nos sometemos a lo que podríamos llamar un “bombardeo sensorial”.

Y en el futuro, con los teléfonos móviles en los coches e incluso en nuestros bolsillos, con los ordenadores portátiles, con el correo electrónico, con las compras por Internet, con la televisión inteligente y la televisión restringida, y con los robots personales, tendremos muchas más maneras de permanecer ocupados y de hacer más cosas en el mismo tiempo, con lo que aumentarán proporcionalmente las expectativas. Podemos conducir un coche y cerrar un negocio, podemos hacer ejercicio y procesar información, podemos leer y mirar la televisión en pantallas divididas en las que podamos ver simultáneamente tres o cuatro programas. Jamás perderemos el contacto con el mundo, aunque... ¿estaremos alguna vez en contacto con nosotros mismos?

### ***Cuatro formas de liberarnos de la tiranía del tiempo***

El hecho de que el mundo se haya acelerado a causa de la tecnología no es razón suficiente para que ésta gobierne nuestras vidas hasta el pun-

to de sentirnos estresados permanentemente y, tal vez, empujados hacia una temprana sepultura debido al ritmo enloquecido de la vida moderna. Existen muchas maneras de librarnos de la tiranía del tiempo. La primera consiste en recordarnos que el tiempo sólo es un producto del pensamiento. Los minutos y las horas son convenciones que nos ayudan a encontrarnos, trabajar y comunicarnos unos con otros a nuestra conveniencia y con armonía, pero carecen de significado alguno, como a Einstein le encantaba explicar a sus auditórios legos en la materia. Parafraseando su explicación sobre el concepto de la relatividad: «Si uno está sentado encima de una estufa caliente, un minuto puede parecerle una hora, pero si, en cambio, hace algo que le produzca placer, una hora puede parecerle un minuto».

Todos, por supuesto, sabemos esto por experiencia propia. La verdad es que la naturaleza es muy justa. Todos tenemos veinticuatro horas al día para vivir. Cómo las aprovechamos y lo que hagamos con ellas marca la diferencia entre tener “tiempo suficiente”, “demasiado tiempo” o “poco tiempo”. Por ello, hemos de considerar las expectativas que tengamos de nosotros mismos. Necesitamos darnos cuenta de lo que intentamos hacer y si estamos o no pagando un precio demasiado alto por ello, o, como decía el título del libro del doctor Eliot, “si vale la pena morir por ello”.

Una segunda forma de liberarnos de la tiranía del tiempo consiste en vivir más el presente. Desperdiciamos una enorme cantidad de tiempo y de energía elucubrando sobre el pasado y preocupándonos por el futuro. Es muy difícil que esos momentos puedan procurarnos satisfacción, porque, por lo general, suelen producir ansiedad, necesidad de más tiempo y pensamientos como “el tiempo se acaba”, o “aquellos tiempos sí que eran buenos”. Como ya hemos visto numerosas veces, la práctica de prestar atención plena en cada momento nos conecta con la vida en el instante que podemos vivirla; es decir, ahora. Cualquier cosa que hagamos adquiere mucha más riqueza cuando desconectamos el piloto automático y actuamos con conciencia y aceptación. Si estamos comiendo, comamos de verdad durante ese tiempo. Ello puede implicar la *opción* de no leer una revista, ni mirar la televisión mientras comemos. Si estamos cuidando de nuestros nietos, *estemos* de verdad con ellos, comprométámonos. El tiempo desaparecerá. Si ayudamos a nuestros hijos en sus tareas del colegio, o simplemente estamos un rato charlando con ellos, no lo hagamos a toda prisa. Realicemos el esfuerzo de estar con ellos en cuerpo y alma. Hagamos uso del contacto visual. Seamos dueños de esos momentos; así no consideraremos a la gente como “ladrona” de nuestro tiempo. Todos nuestros momentos serán nuestros. Y si queremos recordar el pasado, o hacer

planes para el futuro, *hagámoslos* también con conciencia. Recordemos *en el presente*. Planifiquemos *también en el presente*.

La aplicación de la atención plena en la vida diaria es hacer que cada momento sea esencialmente nuestro. Incluso cuando tenemos que hacer las cosas deprisa, lo que a veces ocurre, vivamos ese momento con atención plena. Tengamos conciencia de nuestra respiración y de la necesidad de ir deprisa hasta que podamos relajarnos y dejar pasar ese momento de estrés con pleno conocimiento. Si nuestra mente se dedica a hacer listas de cosas pendientes y nos quiere obligar a que lo hagamos todo, aportemos conciencia a nuestro cuerpo y a las presiones que podamos ir acumulando y recordemos que probablemente haya algo que pueda esperar. Si nos acercamos demasiado al borde del precipicio, detengámonos y hagámonos la siguiente pregunta: «¿Vale la pena morir por ello?», o «¿Hacia dónde corro?».

Una tercera forma de liberarnos de la tiranía del tiempo es dedicar un rato cada día sólo a ser; en otras palabras, a meditar. Tenemos necesidad de proteger nuestro tiempo para la práctica de la meditación porque es demasiado fácil considerarla innecesaria o “un lujo”; después de todo, está vacía de “hacer”. Cuando la eliminamos y dedicamos ese tiempo a hacer cosas, acabamos perdiendo la parte más valiosa de nuestra vida, es decir, nuestro tiempo para sólo ser.

Como hemos podido ver, practicando la meditación nos salimos del fluir del tiempo y nos instalamos en la quietud, en un eterno presente. Ello no quiere decir que siempre que meditemos tengamos la experiencia de vivir un momento intemporal, ya que eso depende del grado de concentración y de tranquilidad que aportemos a cada instante. Sin embargo, el solo hecho de comprometernos a practicar el no-hacer, de dejar pasar la lucha, de no juzgar, ralentiza ese tiempo y alimenta nuestro tiempo carente de límites. Al dedicar parte del día a aminorar el paso del tiempo con el fin de concedernos a nosotros mismos tiempo para solamente ser, reforzamos nuestra capacidad para actuar *fuera* de nuestro ser, en el presente, durante el resto del día, cuando el ritmo del mundo interior y del mundo exterior pueda ser mucho más implacable. Por eso cobra tanta importancia organizar nuestra vida reservando algún tiempo cada día sólo para ser.

Una cuarta forma de liberarnos de la tiranía que nos impone el tiempo es simplificar de alguna manera nuestra vida. Como ya hemos explicado, en una ocasión realizamos un programa de ocho semanas en la clínica antiestrés sólo para jueces, profesionales que soportan mucho estrés debido a la enorme responsabilidad que tienen. Uno de ellos se quejaba de que nunca tenía suficiente tiempo para revisar las causas ni para prepararlas

y creía que tampoco pasaba bastante tiempo con su familia. Cuando se puso a pensar en cómo empleaba su tiempo fuera del trabajo, se dio cuenta de que leía tres periódicos al día y miraba durante una hora el telediario. Sólo los periódicos requerían hora y media de su tiempo. Era como una adicción.

Por supuesto, sabía cómo pasaba su tiempo, pero no había caído en la cuenta de que dedicaba dos horas y media diarias a las noticias, la mayor parte de las cuales se repetía en los tres periódicos y en la televisión. Cuando hablamos sobre ello, se dio cuenta de que ganaría tiempo para las cosas que quería hacer si dejaba de leer la prensa y ver la televisión, así que en la actualidad sólo lee un periódico y no mira el telediario, por lo que le sobran dos horas al día para realizar otras cosas.

Simplificar nuestras vidas, aunque sólo sea en pequeños detalles, puede lograr que las cosas sean muy diferentes. Si ocupamos todo nuestro tiempo, no nos quedará ninguno libre, y ni siquiera nos daremos cuenta de ello. Simplificar puede implicar dar prioridad a las cosas que queremos y tenemos que hacer y, al mismo tiempo, *optar con plena conciencia por dejar de lado otras cuestiones*. Puede significar también aprender a decir no en algunas ocasiones, incluso a cosas que querríamos hacer, o a personas por las que nos preocupamos y a las que desearíamos ayudar, para de esta manera proteger y reservarnos algo de espacio para el silencio, para el no-hacer.

Al final de una sesión de veinticuatro horas, una mujer que llevaba sufriendo dolores durante varios años descubrió que, al día siguiente, no tenía ninguno. Se levantó sintiendo que la foma en que experimentaba el tiempo era completamente diferente aquel día, le pareció que el tiempo era enormemente valioso aunque de una manera distinta. Cuando recibió una llamada rutinaria de su hijo para decirle que le iba a llevar los niños para que ella y su marido hiciesen de canguros, se descubrió a sí misma diciéndole que no, que no podía ocuparse de ellos, que necesitaba estar sola. Sentía la necesidad de proteger aquel maravilloso momento de liberación de su dolor. Sentía que tenía que conservar la riqueza de la quietud que estaba experimentando aquella mañana en lugar de llenarla con otras cosas, aunque, entre éstas, se vieran incluidos sus nietos, a los que, por supuesto, adoraba. Hubiese querido echar una mano a su hijo, pero esta vez no le quedaba más remedio que decir que no y hacer algo para sí misma. Su marido, al percibir algo diferente en ella, tal vez una tranquilidad interior, de forma desacostumbrada la apoyó en su decisión.

Su hijo no podía creerlo. Nunca le había negado nada. Además, sabía que su madre no tenía nada que hacer aquel día. La reacción de su madre

le pareció muy rara. Sin embargo, ella supo ese día, tal vez por primera vez en mucho tiempo, que vale la pena proteger algunos momentos, aunque sólo sea para que no ocurra nada. Porque esa "nada" tiene un enorme valor.

Hay un refrán que dice: «El tiempo es oro». Sin embargo, hay mucha gente que tiene mucho dinero y poco tiempo. A esas personas les iría muy bien cambiar parte de su dinero por algo de tiempo. Durante muchos años trabajé sólo tres o cuatro días a la semana, y mi sueldo se veía reducido por ello. Desde luego que necesitaba cobrar todo el sueldo, pero tenía la impresión de que el tiempo era mucho más importante, en especial el que pasaba con mis hijos cuando eran pequeños. Quería estar con ellos el máximo tiempo posible. Ahora trabajo todos los días, lo que quiere decir que estoy mucho menos tiempo en casa y que siento cada vez más las tensiones ocasionadas por el tiempo. No obstante, intento practicar el no-hacer en el terreno del hacer y recordar que no debo adquirir demasiados compromisos.

He tenido la suerte de saber cómo controlar la cantidad de trabajo que realizaba, pero no todo el mundo sabe hacerlo. Sin embargo, existen muchas maneras de simplificar nuestra vida. Quizá no necesitamos dar tantas vueltas o tener tantas obligaciones ni compromisos. Quizá no tenemos que tener encendida la televisión durante todo el día. Quizá no es necesario que cojamos el coche tantas veces. Y, quizás, no necesitamos ganar tanto dinero. El hecho de prestar atención y pensar cómo podríamos simplificar las cosas nos coloca en el punto de salida del camino que nos lleva a hacer que nuestro tiempo sea verdaderamente nuestro. De todas maneras, ya sabemos que es nuestro, y lo mejor que podemos hacer con él es disfrutarlo.

Un periodista preguntó una vez a Mahatma Gandhi: «Lleva usted trabajando quince horas diarias, todos los días, desde hace casi cincuenta años. ¿No cree que ya va siendo hora de tomarse unas vacaciones?». A lo que Gandhi repuso: «Yo siempre estoy de vacaciones».

La palabra *vacación* quiere decir "vacío, vacante". Cuando practicarnos situarnos por completo en el presente, la vida nos es totalmente accesible en cualquier momento porque nos instalamos fuera del tiempo. El tiempo se vacía, al igual que lo hacemos nosotros. Entonces, también nosotros podemos estar siempre de vacaciones. Incluso podemos llegar a aprender, si practicamos durante todo el año, cómo pasar unas vacaciones mejores.

Pero sólo con el tiempo puede el momento pasado en el jardín,  
el momento en que la lluvia se abate sobre el puerto,  
el momento en que la iglesia es  
atravesada por las corrientes de aire al caer la niebla,  
ser recordados, mezclados con el pasado y el futuro.  
Sólo con tiempo se conquista el tiempo

T.S. Eliot, «Burnt Norton», *Cuatro cuartetos*

## 27. EL SUEÑO Y EL ESTRÉS CAUSADO POR EL SUEÑO

De todas las cosas que hacemos con regularidad, el sueño tal vez sea una de las más extraordinarias y de las menos apreciadas. Una vez al día, nos tumbamos sobre una cómoda superficie y abandonamos nuestros cuerpos durante varias horas seguidas. Es, además, un tiempo sagrado. Nos sentimos muy vinculados al sueño y casi nunca consideramos la posibilidad de dedicar expresamente parte del tiempo de dormir a alcanzar objetivos personales. ¿Cuántas veces hemos oído decir: «Necesito dormir mis ocho horas porque si no no sirvo para nada»? Y si se nos ocurre decir a alguien que se levante una hora o quince minutos antes con el fin de hacer alguna cosa importante para la que carece de tiempo, seguramente nos encontraremos con una enconada resistencia. La gente se siente amenazada si le tocamos su tiempo.

Sin embargo e irónicamente, uno de los síntomas iniciales y más corrientes del estrés es tener problemas con el sueño. O no podemos dormirnos porque nuestra mente no cesa de dar vueltas a las cosas, o nos despertamos en mitad de la noche y no podemos volver a conciliar el sueño. Por lo general, damos vueltas y más vueltas en la cama intentando calmarnos y diciéndonos lo duro que va a ser el día siguiente si no logramos dormir. No sirve de nada. Cuanto más intentamos dormir, más despejados nos sentimos.

La verdad es que no podemos *obligarnos* a dormir. Se trata de uno de esos estados, como la relajación, ante el que uno debe dejarse llevar. Cuanto más intentamos dormir, más ansiosos y tensos nos sentimos, y también más despiertos..

Decimos “ir a dormir”, lo que nos sugiere que tenemos que “ir a algún sitio”. Quizás, cuando las condiciones son las adecuadas, sería más correcto decir que esperamos que el sueño “se apodere de nosotros”. Poder dormir constituye una señal de armonía en nuestra vida. Dormir lo suficiente

es fundamental para disfrutar de una buena salud. Cuando nos vemos privados del sueño, nuestra forma de pensar, nuestro humor y nuestro comportamiento pueden volverse erráticos y poco fiables, nuestro cuerpo se cansa y nos hacemos más susceptibles a la enfermedad.

Nuestras pautas de sueño están íntimamente relacionadas con el mundo de la naturaleza. El planeta da una vuelta alrededor de su eje cada veinticuatro horas produciendo ciclos de luz y de oscuridad a los que parecen unirse también los organismos vivos, como se puede ver en los cambios diurnos conocidos por *ritmos circadianos*, que adoptan la forma de fluctuaciones diarias en la liberación de neurotransmisores en el cerebro y el sistema nervioso, así como en la bioquímica de todas nuestras células. Estos ritmos planetarios básicos están incorporados en nuestros sistemas. De hecho, los biólogos suelen citarlos como un “reloj biológico”, controlado por el hipotálamo, que regula nuestro ciclo de dormir-despertar y que puede ser alterado por viajes en aviones a reacción, por trabajar en turnos de noche, etc. Seguimos el ciclo del planeta, y las pautas de nuestro sueño reflejan este hecho. Cuando se ven interrumpidas, nos lleva algún tiempo volver a ajustarlas, devolverlas a la normalidad.

Una señora de setenta y cinco años llegó a la clínica antiestrés con un problema de sueño que se había iniciado año y medio antes. Además, había sufrido recientemente una subida de su tensión arterial que había sido controlada con medicación. Había trabajado en escuelas públicas y se había jubilado hacía diez años. Nos contó que la mayoría de las noches era incapaz de dormirse y que las pasaba “cómoda y tranquila”, pero despierta. Su médico le había recetado una dosis muy baja de Xanax para ayudarle a relajarse, aunque ella pensaba todavía en las medicinas “temblando y con temor”. Tomó media pastilla, algunas veces, y notó que le ayudaba a dormir, pero no podía soportar la idea de tener que medicarse, dejó de hacerlo. Llegó a la clínica antiestrés con la esperanza de aprender a dormir mejor sin depender de medicación alguna.

Y lo logró. Estuvo practicando la meditación durante todo el curso. No le gustaba meditar sentada porque decía que su mente se evadía demasiado, pero le encantaba el *yoga* y lo practicaba a diario y durante más tiempo que el que nosotros le indicábamos. Al final de las ocho semanas, dormía, según dijo ella misma, “maravillosamente” todas las noches y se mostraba feliz por haberlo conseguido sin medicamentos.

Si tenemos problemas de sueño, puede ser porque nuestro cuerpo intenta comunicarnos algo sobre cómo estamos llevando nuestra vida. Al igual

que con los demás síntomas transmitidos por nuestro cuerpo o nuestra mente, vale la pena escuchar ese mensaje. Por lo general, consiste nada más que en una señal de que atravesamos un período de estrés, por lo que en cuanto éste finalice volveremos a dormir bien. A veces, el problema se asocia con la falta de ejercicio. Hacer ejercicio con regularidad, ya sea nadar, caminar o practicar *yoga*, puede ayudarnos a mejorar la calidad de nuestro sueño, como descubriremos si lo intentamos.

En ocasiones, la gente se empeña en creer que necesita dormir más de lo necesario. Nuestra necesidad de dormir varía con los años, y se sabe que va disminuyendo cuanto mayores nos hacemos. Hay personas que funcionan a las mil maravillas con cuatro horas de sueño, aunque tengan la sensación de que “deberían” dormir un poco más.

Cuando cuesta conciliar el sueño, lo mejor es levantarse y hacer algo diferente durante un rato; algo que nos guste hacer, o que sepamos que hacerlo hará que nos sintamos mejor. Me gusta pensar que, si no puedo dormir, es porque quizás no necesito hacerlo en ese momento. La segunda cosa que hago cuando tengo problemas para dormir es meditar (la primera es dar vueltas y más vueltas en la cama y sentirme incómodo hasta que me doy cuenta de lo que estoy haciendo). Me levanto, me envuelvo en una manta cálida, me siento en mi cojín y empiezo a observar mi mente. Todo ello me da la oportunidad de reconocer lo que es tan urgente y excitante como para no permitirme conciliar un sueño tranquilo.

Hay veces en que meditar durante una media hora tranquiliza la mente y podemos volvernos a dormir. Otras veces, puede inducirnos a hacer algo diferente, como trabajar en algún proyecto que nos guste, hacer listas de cosas, escuchar música, o, sencillamente, aceptar el hecho de que estamos molestos, enfadados o tenemos miedo por alguna razón –la que sea– y ahora somos conscientes de ello. La noche constituye también un buen momento para hacer *yoga* si estamos levantados.

Para controlar así la falta de sueño necesitamos reconocer y aceptar que ya estamos despiertos. No sirve de nada dramatizar sobre lo terrible que va a ser el día siguiente porque estaremos cansados. Tampoco sirve de nada forzar el sueño, así que ¿por qué no dejamos que el futuro se ocupe de sí mismo, en especial si la verdad es que ya estamos despiertos? ¿Por qué no despertarnos por completo?

Como mencionamos de pasada al principio del libro, la práctica de la atención plena proviene principalmente de la tradición meditativa budista, aunque, bajo una forma u otra, se encuentre también en todas las tradicio-

nes y prácticas espirituales. Es interesante que en el budismo no haya Dios, puesto que ello lo convierte en una religión poco corriente. El budismo se basa en la reverencia por un principio encarnado en un personaje histórico conocido como el Buda. Según la tradición, alguien se acercó al Buda, considerado como un gran sabio y maestro, y le preguntó: «¿Eres algún dios?». Él respondió: «No, yo estoy despierto». La esencia de la práctica de la atención plena es trabajar para despertarnos del duermevela en que con tanta frecuencia nos sume la falta de conciencia.

Funcionamos tanto tiempo con el piloto automático encendido que bien puede decirse que estamos más dormidos que despiertos incluso estando despiertos. Si nos comprometemos con nosotros mismos a estar *totalmente* despiertos cuando estemos despiertos, nuestra visión de ser incapaces de dormir en determinadas ocasiones cambiará al igual que lo harán nuestras visiones de todas las demás cosas. Cada vez que estamos despiertos en el ciclo de veinticuatro horas del giro del planeta puede ser considerado como una oportunidad de poner en práctica el estar totalmente despiertos y aceptar las cosas como son, incluyendo el hecho de que nuestra mente esté agitada y de que, por ello, seamos incapaces de dormirnos. Al actuar de esta forma, la mayoría de las veces nuestro sueño se ocupará de sí mismo, aunque puede que no llegue en el momento en que creamos que debería hacerlo y que no dure tanto como quisiéramos.

Si este enfoque nos parece radical, podría valer la pena pensar por un momento en sus alternativas. Existe una industria multimillonaria en dólares construida en torno a los medicamentos para controlar el sueño. Esta industria es consecuencia de nuestra pérdida colectiva de homeostasis y de lo extendido que está este desarreglo. Son muchas las personas que dependen de pastillas para poder dormir. Para restaurar su homeostasis, entregan el control y la regulación de los ritmos y ciclos internos a un agente químico. ¿No sería mejor que ésta fuese la última instancia a la que recurrir después de que todo lo demás hubiera fracasado?

En la clínica antiestrés logramos que muchas personas vuelvan a dormir bien, y no porque lo intentemos de forma expresa, sino porque la exploración corporal es sumamente relajante. Si la hacemos cuando estamos cansados, es fácil que nos quedemos dormidos en vez de sumirnos en un profundo estado de conciencia relajada; muchas personas tienen que hacer verdaderos esfuerzos para mantenerse despiertas durante toda la exploración. Algunas tardan semanas enteras en llegar a oír el final de la cinta, y otras están ya dormidas cuando llegan a la rodilla izquierda.

A las personas que acuden a la clínica antiestrés a fin de solucionar sus problemas de sueño, les damos permiso para que utilicen la cinta de la exploración corporal para dormirse por la noche, siempre y cuando también la usen en algún otro momento del día para "mantenerse despierta". ¡Funciona! La mayoría nos informa de importantes mejoras tras unas pocas semanas de practicar la exploración corporal (véase, por ejemplo, la somnografía de Mary en la figura 3 del capítulo 5), y son muchas las que dejan de tomar somníferos antes de que concluyan las ocho semanas.

Hay personas que para dormirse o volver a conciliar el sueño les resulta más fácil y eficaz concentrarse en la respiración mientras están echados en la cama, dejando que su mente siga el aire al entrar en el cuerpo, acompañándolo cuando sale y dejando que, al mismo tiempo, su cuerpo se vaya hundiendo cada vez más en el colchón. Podríamos decir que se trata de espirar el aire hasta los límites del universo e inspirarlo desde allí hasta devolverlo a nuestro cuerpo.

Pensemos por unos instantes acerca de cómo "vamos" a dormir. En un determinado momento, nos acostamos sobre una superficie acolchada, cerramos los ojos y nos relajamos. Las cosas empiezan a desdibujarse y... ¡ya nos hemos "ido"! Cuando practicamos la exploración corporal, al hacerla echados y con los ojos cerrados, hemos de aprender a viajar por el camino de una relajación cada vez más profunda y a reconocer cuándo llegamos a una bifurcación. Por uno de los lados discurren la nebulosidad, la pérdida de conciencia y el sueño. Es un excelente camino para seguir de forma regular, porque nos ayuda a conservar un buen estado de salud y a recuperar nuestros recursos físicos y psicológicos. En el otro camino nos encontraremos con la meditación, una condición relajante y una conciencia *intensificada*. También éste constituye un estado sumamente restaurador, que vale la pena cultivar con regularidad. Lo ideal sería cultivar ambas opciones y saber cuándo una cobra más importancia que la otra.

Nuestro apego al sueño hace que generalmente nos sintamos demasiado preocupados por las consecuencias de perder tiempo de dormir. Sin embargo, si creemos que nuestro cuerpo y nuestra mente son capaces de autorregularse y de corregir algunos de los trastornos que experimentamos, podremos usar nuestros problemas de sueño como vehículos para nuestro ulterior desarrollo, como hemos visto que se puede hacer en otros casos, como cuando se siente dolor o se sufre ansiedad.

Yo personalmente he pasado once años padeciendo problemas de sueño. Durante todo ese tiempo muy pocas noches he dormido de forma ininterrumpida. En primer lugar, mis hijos eran pequeños y daba la impresión de que contaban con un gen que les obligaba a despertarse con frecuencia

desde el día en que nacían hasta que cumplían cuatro o cinco años. Mi esposa y yo decidimos desde el principio aceptar este hecho en lugar de imponer nuestra *idea* de cuántas horas seguidas deberían dormir nuestros hijos. Ello implicaba tener que vivir levantándonos de la cama tres o cuatro veces cada noche durante varios años. De vez en cuando, me acostaba con las gallinas para recuperar sueño, pero lo más importante fue que mi sistema fue adaptándose a dormir y a soñar menos. La verdad es que me las arreglé bastante bien durante aquellos años.

Creo que una de las razones por las que no acabé agotado y enfermo fue porque no luché contra la situación. La acepté y la utilicé para meditar. Ya he explicado en el capítulo 7 que era frecuente encontrarme con un niño en los brazos paseándome por las habitaciones y calmándole, cantándole, mediéndole y utilizando el paseo, las canciones y los golpecitos en la espalda como oportunidades para recordarme a mí mismo que debía tener conciencia de que eran mis hijos, de sus sentimientos, de sus cuerpos, del mío propio y de que yo era su padre. La verdad es que me hubiese apetecido mucho más estar en la cama, pero puesto que no lo estaba y tampoco podía estarlo, aprovechaba que estaba despierto para practicar el estar despierto de verdad. Desde este punto de vista, estar levantado por la noche se convirtió en otra manera más de entrenarme y mejorar como persona y como padre.

Y ahora que los niños duermen ya de un tirón toda la noche, de vez en cuando me despierto en mitad de la noche porque tengo demasiadas cosas en la cabeza, no porque yo lo quiera así, y me levanto para meditar, hacer *yoga* o para ambas cosas. Después, dependiendo de cómo me encuentre, o me vuelvo a la cama o me pongo a trabajar sin hacer ruido. Pienso que la noche es muy tranquila y apaciguadora. Nadie llama por teléfono, ni hay interrupciones. Las estrellas, la Luna y el alba pueden constituir un auténtico espectáculo y producir una sensación de vinculación que no conseguimos sin tener conciencia del cielo nocturno. La mente se suele relajar en cuanto dejo de intentar volver a conciliar el sueño y me concentro en emplear ese tiempo en estar atento.

Todos no somos iguales; algunos funcionamos mejor por la noche, y otros por la mañana temprano. Por ello es útil averiguar cuál es la mejor manera para nosotros de emplear las veinticuatro horas del día, y esto sólo lo podemos lograr escuchando atentamente nuestra mente y nuestro cuerpo, y dejando que ambos nos enseñen lo que necesitamos saber. Como casi siempre, ello requiere dejar de lado nuestra resistencia al cambio y a la experimentación y nos permite entusiasmarnos con la exploración de las fronteras de nuestra vida. Nuestra relación con el sue-

ño constituye un objeto de atención plena muy provechoso que nos enseñará mucho sobre nosotros mismos si no nos preocupamos tanto por dormir menos y prestamos más atención a estar completamente despiertos.



## 28. EL ESTRÉS PRODUCIDO POR LA GENTE

Otra importante fuente de estrés en nuestras vidas es la gente. Todos hemos tenido alguna vez la sensación de que otras personas controlan nuestras vidas, requieren nuestro tiempo, se muestran difíciles u hostiles, no hacen lo que esperamos de ellas, o no se preocupan de nosotros ni de lo que sentimos. Todos, probablemente, tenemos a alguien en la cabeza que nos produzca estrés; gente a la que preferimos evitar si es posible, aunque a menudo no lo sea, porque tenemos que vivir o trabajar con ella, o porque nos sentimos responsables de ella. La verdad es que, generalmente, las personas que más estrés nos crean son aquellas por las que sentimos un profundo cariño. Todos sabemos que las relaciones amorosas, además de alegría y placer, pueden causar en ocasiones profundos dolores emocionales.

Las relaciones con los demás nos proporcionan infinitas oportunidades de practicar la atención plena y, por tanto, de disminuir el “estrés producido por la gente”. Como ya vimos en la tercera parte de esta obra, no podemos decir que el estrés se deba sólo a factores estresantes externos, porque el estrés psicológico se produce por la *interacción* entre nosotros y el mundo, de modo que cuando alguien “nos produzca estrés” tendremos que asumir la responsabilidad que nos corresponda en esa relación, a causa de nuestra forma de ver las cosas, nuestras ideas, nuestras sensaciones y nuestro comportamiento. Al igual que en cualquier otra situación desagradable o amenazadora, cuando se nos presenta un problema con otra persona, podemos reaccionar inconscientemente luchando o huyendo, lo que a la larga suele empeorar las cosas.

Muchos hemos desarrollado estrategias para enfrentarnos a los conflictos y encuentros interpersonales, que muchas veces forman parte de la herencia recibida de nuestros padres en relación con sus formas de relacionarse entre sí y con otras personas. Hay personas que se sienten tan ame-

nazadas por el conflicto o por los sentimientos negativos provenientes de los demás que harían cualquier cosa por evitar una bronca. Si somos así, seremos propensos a no mostrar o decir a la gente lo que de verdad sentimos, e intentaremos evitar el conflicto a cualquier precio mostrándonos pasivos, calmando al otro, cediendo siempre, echándonos la culpa, disimulando y haciendo lo que haga falta.

Hay quienes se enfrentan a sus sentimientos de inseguridad creando conflictos allí donde estén. Experimentan todas sus relaciones en términos de poder y control. Cada relación se convierte en una ocasión de ejercer el control de una manera u otra, de salirse con la suya sin pensar ni preocuparse por los demás. Las personas que tienen esta forma de relacionarse suelen ser agresivas y hostiles, pero no tienen conciencia de cómo los ven los demás. Pueden mostrarse, abusivas e insensibles por pura costumbre, su habla suele ser desabrida, tanto por el vocabulario que utilizan como por el tono, y actúan como si las relaciones con los demás fueran sólo oportunidades para pelearse o para afirmar su dominación. Como resultado de todo ello, suelen dejar a los demás con mal sabor de boca.

Como ya vimos en el capítulo 19, el impulso inconsciente de luchar o huir influye en nuestro comportamiento, aun en el caso de que nuestras vidas no peligren. Cuando tenemos la sensación de que nuestros intereses o nuestra posición social están amenazados, podemos reaccionar de forma inconsciente para protegernos o defendernos sin darnos cuenta de lo que hacemos. Por lo general, este comportamiento, al incrementar el nivel del conflicto, multiplica nuestros problemas. También puede ocurrir que actuemos de forma sumisa, ignorando nuestros puntos de vista, nuestros sentimientos y el respeto que nos debemos a nosotros mismos. Pero tenemos la capacidad de reflejar, pensar y tener conciencia y contamos con una amplia gama de diferentes opciones que van más allá de nuestros instintos más inconscientes y más profundamente arraigados. Lo que pasa es que tenemos que cultivar esas opciones conscientemente, porque no afloran como por arte de magia, en especial si la forma de relacionarnos con otras personas se ha visto dominada por un comportamiento automáticamente agresivo o preparado para la defensa sobre el que nunca hemos reflexionado. Una vez más, de lo que se trata es de optar por una respuesta y no de permitir ser arrastrado por una reacción.

Las relaciones se basan en la vinculación. Cuando la gente se comunica, se produce un intercambio de puntos de vista que puede llevarnos a nuevas formas de ver las cosas y de estar junto a otras personas. Cuando nuestros sentimientos forman parte de la esfera de nuestra conciencia, podemos comunicar a los otros mucho más que miedo e inseguridad. Incluso

cuando nos sentimos amenazados o estamos enfadados o tenemos miedo, contamos con la posibilidad de mejorar nuestras relaciones si aportamos atención plena al terreno de la propia comunicación. Como vimos en el capítulo 15, la confianza en los demás, por ejemplo, que se vio reforzada en las personas que asistieron al programa de disminución del estrés, puede ser una saludable alternativa a la implacable y unidireccional persecución del poder en las relaciones.

La palabra *comunicación* sugiere una corriente de energía a través de un nexo común. Al igual que ocurre con el término *comunión*, implica una unión, un conjunto, un reparto, así que comunicar es unir, tener un encuentro o unión de las mentes, lo que no quiere decir, necesariamente, que las personas siempre tengan que mostrarse de acuerdo, pero sí implica que tengan una perspectiva más amplia y traten de entender los puntos de vista de los otros.

Cuando nos encontramos totalmente absortos en nuestros sentimientos, en nuestros puntos de vista y en nuestro orden de preferencias, es prácticamente imposible que podamos tener una comunicación auténtica. Nos sentiremos amenazados con suma facilidad por cualquiera que no vea las cosas como nosotros y tenderemos a relacionarnos nada más que con aquellos cuya visión del mundo coincide con la nuestra. Encontraremos muy estresante cualquier encuentro con personas que tengan puntos de vista diametralmente opuestos a los nuestros. Cuando reaccionamos sintiéndonos amenazados personalmente, es muy fácil que preparemos nuestras líneas de combate y que la relación degenera hacia un “ellos” contra “nosotros”, lo que convierte las posibilidades de comunicarnos en algo francamente difícil. Si nos encerramos en determinados y limitados búnkeres mentales, no podremos ir más allá de los nueve puntos y percibir la totalidad del sistema, del que, tanto nosotros como nuestros puntos de vista, constituimos sólo una parte. Sin embargo, cuando las dos partes de una relación amplían el terreno de su forma de pensar, se muestran dispuestas a tener en cuenta el punto de vista del otro y consideran el sistema como un todo, surgen extraordinarias y nuevas posibilidades y desaparecen las restrictivas fronteras mentales.

La posibilidad de alcanzar una armonía en la comunicación puede aplicarse tanto a grandes grupos de personas –naciones, gobiernos y partidos políticos–, como a individuos aislados. ¿Cómo, si no, podríamos explicar que países que hace muy poco tiempo eran enemigos, como Estados Unidos, Alemania y Japón, sean en la actualidad aliados, y que Estados Unidos

y Rusia empiecen a hablar de intereses y problemas comunes, reconociendo la relación de interdependencia que existe entre ellos, en lugar de centrarse en sus intereses particulares, lo que sólo les conduciría a su recíproca y segura destrucción?

Incluso en los casos en que sólo una de las partes se responsabiliza de pensar en la totalidad del sistema, se pueden producir nuevas posibilidades para la resolución y comprensión del conflicto. Por supuesto, esas posibilidades también pueden verse dañadas si una de las partes retrocede de forma unilateral y adopta de nuevo el viejo estilo de actuar y de contemplar las cosas, como quedó demostrado en la matanza de manifestantes en Beijing a manos del Ejército chino, en junio de 1989, y las consiguientes y enérgicas medidas adoptadas contra la naciente democratización.

En nuestra clínica para tratar el estrés que se produce como consecuencia de nuestras relaciones con otras personas, a veces hacemos que los pacientes se junten por parejas para hacer ejercicios de conciencia adaptados del arte marcial, del *aikido*, por el autor y practicante de ese arte George Leonard. Estos ejercicios ayudan a que actuemos con nuestros cuerpos, junto a la otra persona, para experimentar con la respuesta, en vez de con la reacción, a situaciones estresantes y amenazadoras. Simulamos distintas relaciones posibles de energía entre las dos personas y las contemplamos y sentimos “desde dentro”.

En el *aikido*, el objetivo es intentar mantener el equilibrio y la tranquilidad ante un ataque físico y, al mismo tiempo, utilizar la energía irracional y desequilibrada del atacante para eliminarla sin que nosotros suframos daños, cosa que entraña mostrarnos dispuestos a acercarnos a nuestro contrincante y, de hecho, entrar en contacto con él sin colocarnos directamente en el lugar de mayor peligro, es decir, frente a la persona que nos va a atacar.

En estos ejercicios de la clase, el “atacante” representa siempre a alguien que quiere causarnos estrés. El atacante se dirige hacia su víctima con los brazos extendidos hacia adelante con el objetivo de propinarle un buen “golpe”.

En el primero de los ejercicios, al acercarse el atacante, la otra persona se tira al suelo al tiempo que dice: «Está bien, haz lo que quieras. Tienes razón, la culpa es mía», o «¡No me hagas nada! No tuve la culpa, lo habrá hecho otro». Se pide a los participantes que se observen y, luego, se intercambian los papeles. Todos los pacientes encuentran ambos papeles muy desagradables, pero reconocen que es así como generalmente actuamos en

el mundo “real”. Muchos admiten que en sus familias ocupan el lugar del felpudo, o que se sienten atrapados en su propia pasividad, intimidadas por personas más poderosas. Los atacantes suelen declarar que este ejercicio les hace sentirse profundamente frustrados.

A continuación, pasamos al segundo ejercicio, en el que cuando el atacante se acerca el otro se aparta de su trayectoria *en el último momento*, tan deprisa como pueda para que pase justo por su lado. No se produce ningún roce físico, y ello, por lo general, provoca que el atacante se sienta más frustrado todavía. Esperaba contacto y no se produjo. En este caso, el que se echa a un lado suele sentirse muy satisfecho. Por lo menos, no ha sido avasallado. Sin embargo, también se da cuenta de que no puede actuar siempre así, porque se pasaría la vida escapando y huyendo de la gente. Las parejas suelen tener este tipo de comportamiento: uno busca continuamente el contacto, y el otro lo rechaza o lo evita a cualquier precio. Este tipo de papeles pasivo y agresivo (y a veces, cuando evitamos el contacto para desquitarnos del otro, pasivo-agresivo), cuando se convierten en hábitos arraigados, pueden ser sumamente dolorosos para ambos miembros de la pareja, dado que no se producen contacto ni comunicación. Es algo que hace que nos sintamos profundamente solos y frustrados, aunque la gente pueda pasarse la vida, y, de hecho, se la pase, valiéndose de estas estrategias para relacionarse, incluso con aquellas personas con las que más cercanas se sienten.

En otro de los ejercicios, la persona atacada, en vez de apartarse, devuelve el empujón al atacante. Se atrincherá en su terreno y resiste. Las dos partes acaban dándose empujones una a la otra. Para conseguir una situación más intensa y más cargada de emociones, hacemos que ambos contrincantes se griten, por ejemplo: «El que tiene razón soy yo, y tú estás equivocado», mientras se empujan. Cuando detenemos la acción, pedimos a los pacientes que cierran los ojos y trasladen la atención a sus cuerpos y sensaciones. Una vez recuperado el aliento, casi todos dicen sentirse mejor tras realizar este ejercicio que en cualquiera de los otros dos anteriores, en los cuales una de las personas se mostraba pasiva. Al menos, en éste, se produce contacto, y descubren que, aunque pelearse puede ser agotador, también puede ser muy estimulante. Entramos en contacto, nos afirmamos en nuestras posiciones y dejamos que salgan nuestros sentimientos, y todo ello hace que nos sintamos francamente bien. Tras realizar este ejercicio, entendemos mejor la razón por la que tanta gente se haya hecho adicta a este tipo de relación, ya que, de una forma un tanto limitada, se sienten muy bien.

Sin embargo, este ejercicio también nos deja vacíos. Por lo general, los dos contendientes creen que tienen razón, y cada uno de ellos intenta obli-

gar al otro a ver las cosas “a su manera”, aunque ambos, en el fondo, saben que existen escasas probabilidades de lograr cambiar el punto de vista del oponente usando la fuerza o la intimidación. Lo que sucede es que o nos adaptamos a una vida de lucha continua, o una de las personas tiene que someterse siempre, por lo general, arguyendo que lo hace para “salvar la relación”. A veces, caemos en la trampa de creer que es normal que este tipo de pautas se den en nuestras relaciones. Aunque sean dolorosas y agotadoras, acabamos sintiéndonos cómodos y seguros con lo que ya conocemos, con lo que estamos familiarizados. Al menos, no tenemos que enfrentarnos a los ignotos peligros de optar por ver o hacer las cosas de otra manera y poner así en peligro el *statu quo*.

Con demasiada frecuencia nos olvidamos de los costos físicos y psicológicos de vivir de esta forma, no sólo para las dos personas que conforman la relación, sino para todos los demás que los rodean, como los hijos y abuelos, que pueden pasarse la vida contemplando esta forma de relacionarse y soportando lo peor de ellas. Al final, nuestras vidas pueden verse embarrancadas en una visión sumamente limitada de nosotros mismos, de nuestras relaciones y de nuestras opiniones. Estar peleándose siempre no parece la mejor manera de comunicarse para medrar o cambiar.

El último ejercicio recibe, en *aikido*, el nombre de *combinación* y representa la *respuesta al estrés* en oposición a las diferentes reacciones al estrés que hemos analizado. Se basa en estar centrados y despiertos, y requiere que, sin perder nuestro equilibrio mental, observemos a la otra persona como causante del estrés que sentimos. Es preciso centrarse en la respiración y ver la situación como un todo, evitando reaccionar sólo por miedo, aunque exista el miedo, que es generalmente la causa más habitual de que tengamos encuentros estresantes con la gente en la vida real. La combinación, o respuesta, implica que pongamos los pies en el terreno del atacante, colocándolos de tal manera que podamos avanzar de frente hacia él, dirigiéndonos hacia uno de sus brazos extendidos para asirle por la muñeca. Este movimiento recibe, en *aikido*, el nombre de *entrada*. Al entrar en el ataque, logramos reducir su potencia, al tiempo que nos acercamos y entramos en contacto. La postura de nuestro cuerpo comunica que estamos dispuestos al encuentro y a hacer frente a cualquier cosa que suceda, porque no nos vamos a apagar. No intentamos controlar al atacante por medio de la fuerza bruta, sino que agarramos una de sus muñecas y “combinamos” su energía con la nuestra girando con su propio impulso para encontrarnos ambos mirando en la misma dirección, mientras nosotros seguimos sujetándole por la muñeca. En ese preciso momento, los dos vemos lo mismo porque miramos en la misma dirección. Al combinarnos, evitamos el

impacto frontal, que podría causarnos daño, o en el que podríamos vernos dominados por el simple impulso del atacante, pero establecemos un contacto firme y le mostramos, al movernos y girar con él, que estamos dispuestos a mirar las cosas desde su punto de vista, que nos mostramos receptivos y que queremos comprenderle y escucharle. Ello permite que el atacante conserve su propia integridad, pero, simultáneamente, le comunica que no nos asusta el contacto y que no vamos a permitir que su energía nos domine o nos haga daño. En ese momento, nos convertimos en socios y dejamos de ser adversarios, lo quiera nuestro oponente o no.

Desconocemos lo que pueda ocurrir en el instante siguiente, pero contamos con muchas posibilidades. Una de ellas es la de hacer girar al atacante mientras va perdiendo resuello y mostrarle cómo contemplamos nosotros las cosas mirando ambos en otra dirección. Lo que viene a continuación se convierte en un baile. Ni nosotros tenemos el control completo de la situación, ni tampoco él. Sin embargo, al mantener nuestro centro, estamos en situación de controlarnos a nosotros mismos y somos mucho menos vulnerables. Es imposible hacer demasiados planes sobre lo que vendrá después, porque todo dependerá de la propia situación. Debemos confiar en nuestra capacidad para imaginar formas de ver las cosas más claras en ese momento.

Una vez tuve un supervisor que solía llamarle “hijo de la gran puta” al tiempo que me mostraba una de sus mejores sonrisas. Me creaba un enorme estrés porque su hostilidad me impedía mantener con él una relación laboral eficaz. Por fin me di cuenta de que él no tenía ni idea de que lo que mostraba era hostilidad, y de que muchas personas no lograban centrarse en su trabajo bajo su supervisión y acababan discutiendo con él y yéndose furiosas, dolidas y frustradas por su falta de apoyo. Un día, mientras sonreía tras haberme dicho algo hostil, le pregunté si se daba cuenta de que cada vez que se dirigía a mí lo hacía humillándome, y que por tanto me daba a entender que yo no le caía bien y que no le gustaba el trabajo que hacía. Como consecuencia de esta conversación, nuestra relación laboral mejoró mucho y me resultó mucho menos estresante. Habíamos conseguido entendernos, en parte porque yo opté por actuar en combinación con sus ataques, en vez de resistirme a ellos y planificar mi propio ataque al sentirme furioso, dolido y frustrado.

El camino de la combinación entraña, como es obvio, algunos peligros, ya que desconocemos qué será lo próximo que haga el atacante y de qué manera responderemos nosotros. Sin embargo, si nos comprometemos a enfrentarnos con conciencia, mostrándonos tranquilos y aceptando la situación como es, idearemos nuevas soluciones más armónicas a medida

que vayamos precisando de ellas. Esta forma de actuar requiere mantenernos en contacto con nuestras sensaciones, aceptarlas, reconocerlas y compartir las. Cuando una persona se encuentra en una situación de oposición a otra y acepta esta responsabilidad, toda la relación cambia por completo, incluso aunque la otra persona no se muestre dispuesta a ello. El mero hecho de que veamos las cosas de manera diferente y de que nos mantengamos centrados, nos ayudará a manejar la situación mucho mejor que si nos limitáramos a reaccionar de forma automática. ¿Por qué permitir que el impulso de los actos de otra persona nos catapulte a la pérdida de equilibrio de nuestro cuerpo y nuestra mente en el preciso momento en que necesitamos que nuestros recursos internos sean más nítidos y sólidos?

La paciencia, la sabiduría y la firmeza que se originan en un momento de atención plena en medio del calor de una situación estresante entre dos personas casi siempre producen sus frutos inmediatamente, porque la otra persona suele darse cuenta de que no podemos ser dominados ni intimidados. Nuestro oponente advertirá que estamos tranquilos y que tenemos confianza en nosotros mismos y, con toda probabilidad, se sentirá inclinado a buscar en él mismo la calma y la confianza porque entraña paz interior.

Cuando nos mostramos dispuestos a escuchar lo que los demás tengan que decir y a contemplar las cosas sin pasar de inmediato a reaccionar, objetar, discutir, luchar y resistirnos por creernos en posesión de la verdad, los demás se sentirán escuchados, bienvenidos y aceptados. A todos nos gusta eso. Así será mucho más probable que también escuchen lo que nosotros tengamos que decir, tal vez no en ese preciso momento, pero sí en cuanto las emociones vayan perdiendo intensidad. Se producirán más posibilidades de comunicarnos y, de hecho, de ponernos de acuerdo, de que nuestras mentes se acerquen y de que reconozcamos las diferencias y nos adaptemos a ellas. De esta manera, nuestra práctica de la atención plena puede producir un efecto sanador en nuestras relaciones.

Las relaciones pueden ser objeto de sanación al igual que nuestros cuerpos y nuestras mentes. La forma básica de lograrlo es mediante el amor, la amabilidad y la aceptación. Sin embargo, para promover la sanación en las relaciones, o para generar una comunicación eficiente como requiere la sanación, tendremos que cultivar la conciencia de la *energía* de las relaciones, teniendo en cuenta las mentes y cuerpos, pensamientos, sensaciones, palabras, gustos y disgustos, motivaciones y objetivos, no sólo de los demás, sino también los nuestros, a medida que vayan apareciendo en cada

momento. Si esperamos sanar o resolver el estrés que nos producen las relaciones con otras personas, sean éstas quienes sean –hijos, padres, cónyuge o ex cónyuge, jefes, colegas, amigos o vecinos–, la atención plena en la comunicación se convierte en algo de vital importancia.

Una buena forma de incrementar la atención plena en la comunicación es mantener durante siete días un diario de comunicaciones estresantes –algunos pacientes lo hacen antes de asistir a la clase de comunicación que se lleva a cabo en la quinta semana–. La tarea consiste en identificar una comunicación estresante al día mientras se está produciendo, lo que implica conocer a la persona con la que tenemos dificultades, cómo se produjeron éstas, qué es lo que realmente queríamos de ese persona o situación, qué es lo que ella quería de nosotros, qué sucedía en realidad y cuáles fueron las consecuencias y cómo nos sentíamos nosotros en ese momento. Todos estos puntos se anotan a diario en un cuaderno de trabajo, para poder hablar de ellos y discutirlos en clase (véase el calendario de muestra que aparece en el apéndice).

Generalmente acuden a clase con agudas observaciones sobre las personas que les producen estrés de las que no se habían dado cuenta antes. El mero hecho de estar atentos a lo que ocurre en esos encuentros estresantes y de observar nuestros propios pensamientos, sensaciones y comportamiento mientras se producen, proporciona importantes pistas sobre la forma de poder actuar de otra manera para alcanzar nuestros objetivos con mayor efectividad. Hay personas que llegan a darse cuenta de que gran parte de su estrés es achacable a que no saben cómo afirmarse en sus propias prioridades cuando se relacionan con otros. Puede que no lleguen a saber siquiera cómo comunicar lo que sienten en realidad, o que tengamos la sensación de que no tienen derecho a sentir como lo hacen. Es posible también que tengan miedo a expresar sus sentimientos. Hay personas incapaces de decir “no” a otro, aunque sepan que decir “sí” les ayudaría a desarrollar y poner a prueba sus recursos personales. También existe gente que se siente culpable de hacer algo para sí misma o de tener planes personales. Son personas que siempre están dispuestas a ayudar a los demás aunque ello les suponga a veces grandes esfuerzos, pero no lo hacen porque supediten sus necesidades psíquicas y físicas a las de los otros por haberse convertido en santas, sino porque creen que es así como “deben” actuar para ser “buenas”. Por desgracia, a menudo ocurre que se pasan el tiempo ayudando al prójimo, aunque se sientan totalmente incapaces de alimentarse o de ayudarse a sí mismas. Sería demasiado “egoísta”

ta”, demasiado “egocéntrico”, y por eso siempre anteponen los sentimientos de los demás a los propios, aunque por razones erróneas. En el fondo, puede ser que, al servir a los demás, huyan de sí mismas, o puede ser también que lo hagan para ganarse la aprobación de la gente, o porque se les enseñó que debían actuar así y ahora creen que ésa es la forma de ser “bueno”.

Este comportamiento puede generar una enorme cantidad de estrés, ya que no se reponen los recursos internos, ni se reconoce el apego al papel que se ha adoptado. Este tipo de personas puede agotarse dando vueltas a “hacer el bien” y a ayudar a los demás y, al final, sentirse tan vacías que son incapaces de hacer ninguna clase de bien ni de ayudarse a sí mismas. No es el hacer cosas para los demás lo que aquí causa el estrés, sino la falta de paz y de armonía en la propia mente al empeñarse en hacer tanto.

Si tomamos la decisión de decir “no” más a menudo y de definir ciertos límites en nuestras relaciones para poder equilibrar nuestra vida, descubriremos que existen muchas maneras de poder hacerlo. No obstante, muchas de esas maneras de decir “no” crean más problemas de los que resuelven. Si reaccionamos a las solicitudes de otros con un “no” malhumorado, crearemos malestar y estrés a nuestro alrededor. Con frecuencia, cuando nos sentimos molestos por algo, atacamos inmediatamente a la otra persona haciendo que se sienta culpable, amenazada o incompetente. El empleo de un tono y de un lenguaje ásperos contribuyen a este tipo de ataque. Por lo general, lo primero que hacemos es *reaccionar* diciendo “no”. Inflexiblemente. En algunos casos, hasta podemos llegar a insultar a la otra persona. Es entonces cuando trabajar la asertividad puede resultar muy útil, puesto que supone practicar la atención plena en relación con los sentimientos, palabras y obras.

La asertividad conlleva ponernos en contacto con lo que en realidad sentimos y va mucho más allá de si podemos o no decir “no” cuando queramos. Tiene que ver con nuestra capacidad de conocernos a nosotros mismos, de interpretar situaciones de forma adecuada y de enfrentarnos a ellas con conciencia. Si tenemos conocimiento de nuestros sentimientos en cuanto *sentimientos*, dejaremos de mostrarnos pasivos u hostiles de forma tan automática cuando nos sentimos molestos o amenazados. Así que el primer paso para hacernos más asertivos es aprender a conocer nuestros sentimientos, o, dicho en otras palabras, aplicar la atención plena a nuestros sentimientos. No es fácil, en especial si durante toda la vida hemos creído que no está bien tener determinados tipos de pensamientos o sensaciones, ya que cuando los experimentamos nuestra primera reacción es ig-

norarlos, o bien condenarnos, sentirnos culpables por lo que sentimos e intentar ocultarlo a los demás. De esta forma podemos quedar atrapados en nuestras creencias sobre el bien y el mal y acabar negando o eliminando nuestros sentimientos.

La primera lección sobre la asertividad es que nuestros sentimientos ¡sólo son eso, *sentimientos*! No son ni buenos ni malos. “Bueno” y “malo” son sólo juicios que nosotros o los demás imponemos *sobre* nuestros sentimientos. Actuar de forma asertiva requiere un conocimiento que no enjuicie nuestros sentimientos.

Muchos hombres han crecido en un mundo en el que existía el importantísimo mensaje de que los “hombres auténticos” no tienen –y, por tanto, no deben mostrar– determinados tipos de sentimientos. Este condicionamiento social dificulta en gran medida que los chicos y los hombres tengan muchas veces conciencia de sus verdaderos sentimientos porque éstos son “inaceptables” y, por ello, son borrados, negados o reprimidos. Por este motivo les resulta especialmente difícil comunicarse eficazmente en momentos muy cargados de emociones, como ocurre cuando nos sentimos amenazados o vulnerables y cuando experimentamos, dolor, pena o daño.

La mejor manera de romper con este dilema es suspender el juicio o censura en relación con los sentimientos en cuanto se tenga conciencia de lo que se está haciendo, y que el hombre se arriesgue a escuchar sus sentimientos y a aceptarlos porque ya están ahí. Sin embargo, como es natural, esto implica querer ser más abiertos, al menos con nosotros mismos, y, tal vez, comunicarnos también de otra forma.

Incluso en situaciones no amenazadoras, a los hombres puede resultarles muy difícil dar a conocer lo que sienten. Les han enseñado desde pequeños a subestimar la comunicación de sus verdaderos sentimientos y ahora creen que ni siquiera es posible tal cosa. Se limitan a “tirar para adelante” y a esperar que la gente *sepa* lo que quieren o lo que sienten sin que ellos tengan que decirlo. También puede ser que haya hombres a los que todo esto no les importe. Hacen lo que hacen sin considerar las consecuencias que ello pueda tener. Contar a los demás sus planes e intenciones o sus sentimientos podría amenazar su autonomía. A las mujeres, esta conducta por parte de los hombres puede llegar a desesperarles.

Cuando sabemos lo que sentimos y hemos practicado el recordarnos que nuestros sentimientos son sólo sentimientos y que es perfectamente correcto tenerlos y sentirlos, comenzamos a explorar las formas de ser leales a ellos sin dejar que nos creen más problemas. Los problemas asociados con nuestros sentimientos suelen estar causados por dos motivos, o

porque no contamos con ellos, o porque nos volvemos agresivos, exageramos lo que sentimos y reaccionamos con demasiada intensidad. Ser asertivo implica conocer nuestros sentimientos y saber comunicarlos de tal forma que nos permita mantener nuestra integridad y respetar la de los demás. Por ejemplo, si sabemos que queremos o necesitamos decir que "no" en determinadas situaciones, podemos intentar decirlo de forma que no parezca que lo empleamos como un arma. Podemos decir a la otra persona que nos encantaría complacerla si las circunstancias fueran distintas (si, de hecho, ése es el caso), pero que... O podemos, también, reconocer el respeto que sentimos hacia el otro y sus necesidades. No es necesario contar a la otra persona la razón por la que nos negamos, aunque podemos hacerlo si así lo queremos.

Para ser asertivos resulta de gran ayuda decir cómo sentimos o contemplamos la situación utilizando el *yo* en vez del *tú*. Las afirmaciones en primera persona envían información sobre nuestros sentimientos y puntos de vista. No son incorrectas, son afirmaciones sobre *nuestros* sentimientos. Sin embargo, si no nos sentimos cómodos con éstos, acabaremos echando la culpa de cómo nos sentimos a la otra persona sin darnos cuenta de ello, y entonces podemos encontrarnos diciendo cosas parecidas a: «Me pones furioso», o «Siempre estás pidiéndome cosas».

Tales afirmaciones equivalen a decir que es la otra persona la que controla *nuestros* sentimientos. Lo que hacemos es entregar, de forma literal, a otra persona el poder sobre nuestros sentimientos, sin responsabilizarnos de la parte de la relación que nos corresponde..

Tal vez el otro no entienda nuestra negativa, pero lo importante es que habremos intentado comunicarnos sin entablar una batalla. Aquí es donde comienza el baile. Lo próximo que digamos o hagamos dependerá de las circunstancias del momento, pero si observamos atentamente la situación y nuestros sentimientos y sensaciones, tendremos muchas más posibilidades de abrirnos a algún tipo de entendimiento, a pesar de no estar de acuerdo con el otro, sin perder nuestra dignidad ni nuestra integridad, sin mostrarnos pasivos o agresivos.

La parte más importante de una comunicación eficaz consiste en mostrarse atentos a los propios pensamientos, sensaciones y palabras, y a la propia situación. También es esencial recordar que tanto nosotros como nuestra "postura" forman parte de un sistema social. Si ampliamos el campo de nuestra conciencia hasta incluir la totalidad del sistema, podremos ver y respetar también el punto de vista del otro. Entonces podremos escuchar de verdad, ver y entender, hablar y saber lo que decimos, actuar con eficiencia y de forma asertiva, todo ello con dignidad. Optar por este ca-

mino, que podríamos llamar *senda del conocimiento*, resolverá posibles conflictos y creará una mayor armonía y respeto entre nosotros y las personas con las que nos relacionemos, y será mucho más probable que, en este proceso, obtengamos lo que deseamos y lo que necesitamos de nuestros encuentros con los demás, y que ellos también satisfagan sus necesidades.



## 29. EL ESTRÉS PRODUCIDO POR NUESTROS DIFERENTES PAPELES

Uno de los mayores obstáculos para una comunicación eficaz, el cual nos impide *conocer* nuestros verdaderos sentimientos, es quedarnos atascados en nuestras diferentes obligaciones personales y profesionales. O no nos damos cuenta de ello, o nos sentimos incapaces de romper las rígidas ataduras que imponen en nuestras actitudes y comportamientos. Los diversos papeles que desempeñamos en la vida están determinados por las propias funciones que llevan, por la forma en que otros hicieron las cosas, por las expectativas que tenemos de nosotros mismos y de la manera que tenemos de hacer las cosas y por las expectativas que creemos que los demás tienen de nosotros. Los hombres adoptan inconscientemente determinados papeles en sus relaciones con las mujeres, y éstas hacen lo mismo al relacionarse con los hombres. Es algo que también ocurre en la relación padres e hijos. Asumimos un papel concreto en nuestro trabajo, con nuestros amigos, en nuestras relaciones sociales e, incluso, cuando caemos enfermos, y ello puede limitarnos mucho si no tenemos conciencia de cómo esas funciones moldean nuestro comportamiento en tantas y tan distintas situaciones.

El estrés que nos produce todo esto afecta a nuestros arraigados hábitos de hacer las cosas cuando perdemos el terreno de ser y puede convertirse en un importante obstáculo a nuestro crecimiento psicológico y en fuente de muchas frustraciones y sufrimientos. Todos tenemos opiniones firmes sobre nuestras situaciones, lo que hacemos y la forma en que deberían hacerse las cosas, los parámetros dentro de los que podemos trabajar y sobre cuáles son las reglas del juego. Por lo general, éstas vienen matizadas por profundas creencias acerca de lo que puede y no puede hacerse, cuál es el comportamiento adecuado para una determinada situación, con qué nos sentiríamos cómodos y lo que significa ser un/a \_\_\_\_\_, donde noso-

tros mismos rellenamos el espacio en blanco: padre, madre, hijo, hijo adulto, cónyuge, jefe, trabajador, amante, atleta, abogado, juez, sacerdote, paciente, hombre, mujer, director, ejecutivo, médico, cirujano, político, artista, banquero, conservador, liberal, radical, capitalista, socialista, éxito.

Todos estos terrenos del hacer, del actuar en el mundo, poseen un componente estilizado; a menudo, un conjunto de expectativas no escritas que tenemos sobre nosotros mismos acerca de lo que significa ser “buenos” en lo que hacemos. Transmiten una especie de manto de importancia, de autoridad o poder al papel de ser bueno en uno u otro campo. Aunque algo de esto es básico para conocer el papel o el “trabajo”, la mayor parte constituye una simple “pose”, una creación de nuestra propia mente, un apego a una visión y una expectativa particulares de nosotros mismos que, acto seguido, representamos y en las que nos vemos atrapados. Si no llegamos a percibir que podríamos estar caminando por esa senda, estos embrollos podrían terminar ocasionándonos una gran angustia e impedirnos ser quienes somos en realidad cuando hacemos lo que hacemos. Los requisitos de nuestros papeles, unidos a las expectativas que sin darnos cuenta nos hemos impuesto a nosotros mismos, pueden conducirnos a un punto en que aquéllos se conviertan en cárceles en vez de en vehículos para expresar nuestro ser y nuestra sabiduría.

La atención plena puede ayudarnos a liberarnos de los efectos negativos del exceso de estrés producido por los papeles que asumimos, porque gran parte de éste proviene de la falta de conocimiento, de una visión sesgada o de una mala percepción. Cuando seamos capaces de ver cómo nosotros mismos contribuimos a proporcionarnos el estrés que creímos nos creaban los diferentes papeles que representamos en la vida, podremos idear formas nuevas de actuación para re establecer el equilibrio y la armonía y salir de nuestro estancamiento.

Un día, en clase, haciendo el ejercicio de empujarnos unos a otros, Abe, un rabino de sesenta y cuatro años que había ingresado en nuestra clínica a causa de una enfermedad coronaria y que tenía dificultades para hacer el ejercicio de combinación que describimos en el capítulo anterior, se quedó quieto y algo desconcertado después de haber intentado golpear a su oponente. Su cuerpo reflejaba el estado de confusión en que se encontraba. De repente, exclamó: «¡Se acabó! ¡No vuelvo más! ¡Me da miedo hacerme daño!».

Se había dado cuenta de que no *giraba* cuando era atacado, de que su cuerpo permanecía rígido cuando intentaba agarrar la muñeca del otro. Ésta era la razón por la que no se producía una combinación armónica de su energía y la del atacante.

En un destello metafórico de profunda lucidez, relacionó lo anterior con sus relaciones en general. Se dio cuenta de que nunca “giraba”, de que siempre permanecía rígido, de que siempre mantenía su punto de vista, aunque jugara a ver el de la otra persona. Y todo porque tenía miedo de hacerse daño a sí mismo.

Fue entonces cuando Abe dio un paso más. Señaló a su contrincante y dijo: «Puedo *confiar* en él. Intenta ayudarme».

Abe sacudió la cabeza y se quedó en silencio mientras realizaba el ejercicio. Dijo que había sido para él una nueva forma de aprendizaje. Su cuerpo le había enseñado en unos minutos algo que las palabras nunca hubieran podido. Durante un instante le había liberado de un papel en el que él se encontraba tan atrapado que le era imposible verlo. Ahora ha de mantener viva esta conciencia recién hallada y encontrar medios alternativos para relacionarse con la gente y con posibles conflictos.

A veces sentimos que el papel en que nos vemos confinados no podía ser peor. Imaginamos que los papeles que desempeñan otras personas les causan menos problemas, pero no es verdad. Hablando con los demás nos daremos cuenta de que muchos se encuentran en la misma situación y de que otros se sienten estresados en circunstancias totalmente diferentes. Conocer esta realidad nos ayudará a tener una perspectiva más amplia. Nos sentiremos menos aislados y solos en nuestro sufrimiento si sabemos que hay gente que siente como nosotros y que desempeña papeles parecidos a los nuestros.

Si estamos dispuestos a hablar de nuestros papeles, otras personas nos hablarán de los suyos, y ello contribuirá a que veamos como posibles opciones que nuestra mente no había considerado por estar muy apegada a una manera de ver las cosas, o porque nosotros desempeñamos nuestros diferentes papeles en la vida sin ser conscientes de ellos.

Un día, en clase, una mujer de unos cuarenta años que había sido enviada a causa de una enfermedad del corazón y de ataques de pánico nos contó lo difícil que era para ella la relación con uno de sus hijos adultos, que se mostraba muy exigente con ella y se negaba a marcharse de casa a pesar de que tanto ella como su esposo así se lo habían pedido. Estaban siempre como el perro y el gato; el hijo negándose a irse y la madre diciéndole que se fuera y sintiéndose culpable al mismo tiempo por no quererle en casa. Además, tenía miedo de que le ocurriese algo si se iba. Su historia generó una espontánea cascada de simpatía y de consejos por parte de otros asistentes a la clase que habían pasado por circunstancias pare-

cidas. Intentaron que comprendiera que el amor que sentía por su hijo le impedía ver con claridad que él necesitaba marcharse de casa y que incluso, con su conducta, le estaba pidiendo que le arrojase al mundo dándole una patada en el trasero. Sin embargo, el amor de un padre es tan fuerte que puede llevar a verse atrapado en un papel que ya no sirve y que ni ayuda al hijo ni al progenitor.

Todos sufrimos estando constreñidos en nuestros diferentes papeles. Por lo general, no es el papel propiamente dicho sino nuestra relación con él lo que nos produce estrés. De forma ideal, queremos usar nuestros papeles como oportunidades para realizar un buen trabajo, aprender, medrar y ayudar a los demás. Sin embargo, debemos mostrarnos precavidos y no identificarnos demasiado con una visión o una sensación que nos ciega, nos proporcione una perspectiva sesgada de realidad y limite nuestras opciones confinándonos a rutinas que acaban por frustrarnos e impedirnos crecer.

Cada papel cuenta con un juego especial de factores estresantes potenciales. Por ejemplo, supongamos que una persona tiene un papel en su trabajo que la identifica como líder y como innovadora y descubridora de soluciones a problemas difíciles. En este caso, si esa persona contribuye a que su empresa tenga éxito y a que las cosas estén más o menos controladas, puede que acabe sintiéndose descontenta y más bien incómoda, porque este tipo de personas funciona mejor bajo presión, con amenazas constantes, crisis y “desastres” inmediatos a los que puede dedicar todas sus energías. Son personas que no saben adaptarse a situaciones a las que ya se haya logrado aportar alguna estabilidad, y siguen luchando y buscando nuevos molinos a los que enfrentarse para sentirse cómodas y comprometidas. Ese tipo de pauta indica que la persona empieza a estar atrapada en su papel. Tal vez esté alimentando una adicción al trabajo al tiempo que devalúa otros papeles y obligaciones de su vida. Si esta adicción al trabajo tiene como resultado un deterioro de la calidad de vida familiar, por ejemplo, puede que esté plantando las semillas de una gran infelicidad.

Muchas veces sucede que cosechamos muchos éxitos en algunos campos mientras que, al mismo tiempo, ya no nos relacionamos demasiado bien con nuestra esposa e hijos, y nos sentimos separados de ellos por un gran vacío. Puede que estemos pensando siempre en problemas de trabajo que nuestros familiares ni conocen ni les interesan, o que pasemos poco tiempo con ellos, física y psíquicamente. Puede que ya no sepamos mucho de sus vidas, qué piensan y qué hacen durante la jornada. Sin saberlo, tal vez hasta hayamos perdido nuestra capacidad de sintonizar con las personas a quienes amamos y que más nos quieren. Puede que nos hayamos que-

dado atrapados en nuestro papel laboral y que no sepamos funcionar con comodidad en muchos otros papeles. Puede que nos hayamos olvidado de lo más importante. Puede que hasta nos hayamos olvidado de quiénes somos.

Todas las personas que ocupan puestos de autoridad y poder en su vida laboral corren el peligro de sufrir este tipo de enajenación conocido como “el estrés del éxito”. El poder y el control, la atención y el respeto que obtenemos desempeñando nuestras funciones profesionales pueden volverse embriagadores y adictivos. Es difícil abandonar el papel de quien ordena, dicta y toma decisiones importantes que influyen en las personas y en las normas institucionales, para asumir el de padre o madre, marido o esposa, donde sólo somos personas normales, no autoridades. Nuestra familia puede no sentirse impresionada en lo más mínimo por el hecho de que tomemos decisiones que valen millones de dólares o seamos personas importantes e influyentes. Tenemos que sacar la basura, fregar los platos, pasar tiempo con los niños y ser personas normales como todas las demás. Nuestra familia sabe quiénes somos. Conoce lo bueno, lo malo, lo feo, y todo lo que ocultamos en nuestra vida laboral para dar la impresión de ser más perfectos y más autoritarios. Nuestra familia nos ve cuando nos sentimos confusos e inseguros, estresados, enfermos, molestos, enfadados o deprimidos. Nos quiere por lo que somos, no por lo que hacemos. Sin embargo, nuestros hijos y nuestro cónyuge pueden echarnos de menos y sentirse alejados de nosotros si no le damos la debida importancia al papel que desempeñamos en nuestra familia y no abandonamos nuestro papel profesional. De hecho, si nos perdemos en el papel que tenemos en nuestra vida profesional, podemos poner en peligro nuestras relaciones, creando una distancia tan grande que después sea difícil de superar, porque, llegados a tal punto, ya nadie quiera ni quisiera realizar el esfuerzo de arreglar la situación.

Las disyuntivas en las que nos sitúan nuestros diferentes papeles nos conducen en muchas ocasiones a la catástrofe total. Hemos de enfrentarnos y trabajar con ellos. Debemos encontrar algún tipo de equilibrio. Sin conciencia de los potenciales peligros del estrés que nos produce desempeñar un determinado papel, podemos provocar mucho dolor sin darnos cuenta y dañar las relaciones con nuestra familia. Podemos crecer y cambiar sin dejar de desempeñar nuestros papeles y sin abandonarlos, siempre que no permitamos que nos limiten e impidan nuestro crecimiento como personas.

Aportando conciencia al desempeño de nuestros diferentes papeles, funcionaremos eficazmente sin vernos atascados en ellos. Podríamos in-

cluso ser nosotros mismos en *todos* nuestros diferentes papeles. En algún momento, podríamos sentirnos lo bastante seguros como para ser fieles a nosotros mismos y más auténticos. Por supuesto, esto implica estar dispuesto a reconocer el antiguo equipaje que ya no nos sirve y deshacernos de él. Tal vez nos hayamos visto atrapados en el papel del malo, el de víctima, el de felpudo, el de débil, el de incompetente, el de dominador, el de gran autoridad, el de héroe, el de enfermo o el de sufridor. Ahora, hartos de desempeñar un papel, podemos optar por aportar un elemento de sabia atención a esos papeles. Podemos dejarlos ir y permitirnos expandirnos en toda la dimensión de nuestro ser, cambiando la forma en que *hacemos* las cosas y respondemos a ellas. Sólo hay una manera de lograrlo e implica el despiadado compromiso de ver cómo nuestros impulsos nos conducen hacia lo familiar, hacia las pautas habituales y los pensamientos confinantes, para luego desprendernos de ellos en el preciso momento en que aparezcan. Como Abe vio con tanta claridad, tenemos que girar, girar, girar para permanecer frescos y evitar los caminos ya trillados.

## 30. EL ESTRÉS PRODUCIDO POR EL TRABAJO

Todos los factores estresantes potenciales que hemos examinado hasta el momento –las presiones causadas por el tiempo, por otras personas y por los papeles que desempeñamos– se dan cita en el campo del trabajo y pueden verse amargamente multiplicados por nuestra necesidad de ganar dinero. Muchos tenemos que hacer algo para ganarnos el pan, y la mayoría de los puestos de trabajo son, al menos de forma potencial, estresantes de muy diversas maneras. Sin embargo, el trabajo constituye, además, una forma de conectar con un mundo más ancho, una manera de hacer algo útil, algo con algún significado y que tenga alguna recompensa aparte del cheque mensual. La sensación de contribuir a alguna cosa, de crear, de ayudar a los demás, de utilizar nuestros conocimientos y habilidades nos ayuda a sentirnos parte de algo más grande, alguna cosa por lo que vale la pena trabajar. Si pudiésemos contemplar de esta manera nuestro trabajo, se haría mucho más tolerable incluso en circunstancias difíciles.

Las personas que no pueden trabajar por estar enfermos debido a algún tipo de lesión darían cualquier cosa por trabajar, por no tener que permanecer en la cama o en casa, dando vueltas y vueltas. Cuando nos vemos limitados en nuestra capacidad de salir y de conectarnos con el mundo de esta manera, tenemos la sensación de que cualquier puesto de trabajo es gratificante. A menudo nos olvidamos o damos por hecho que el trabajo puede prestar significado y coherencia a nuestras vidas, aunque este significado y esta coherencia que proporciona depende en gran medida de lo que nos preocupe y de la fe que tengamos en él.

Desde luego que es cierto, no obstante, que algunos puestos de trabajo son demasiado exigentes y explotadores, y que en otros las condiciones laborales pueden ser muy perjudiciales para la salud física o psicológica, o para ambas. Algunos estudios llevados a cabo con hombres demuestran

que los que ocupan puestos de trabajo de poca responsabilidad, pero con un elevado nivel de actividad, como los camareros, operadores informáticos o cocineros, muestran una mayor incidencia de ataques al corazón que aquellos que tienen cargos de responsabilidad, con independencia de la edad o de otros factores, como ser fumador o no.

Sin embargo, aun en aquellos casos en que el trabajo proporcione al individuo gran autonomía y un buen sueldo y le permita hacer tareas de importancia y que le gusten, nunca tendrá todo el control. La ley de la temporalidad sigue vigente. Las cosas siguen cambiando. Y eso no lo podemos controlar. Por mucho poder que creamos haber acumulado, siempre surgen personas o fuerzas susceptibles de detener nuestro trabajo, amenazar nuestro puesto y nuestro papel, o hacer que lo que un día calificamos de "imposible" se pueda hacer al siguiente. Además, por lo general, existen límites intrínsecos a la cantidad de cambios que podemos introducir en las cosas o a la resistencia a determinados cambios en las organizaciones, incluso aunque contemos con mucho poder e influencia.

El trabajo puede producir estrés, inseguridad, frustración y fracaso a cualquiera, ya sea encargado de la limpieza, director ejecutivo, camarero, obrero, conductor de autobús, abogado, médico, científico o político. Muchos puestos de trabajo, causan estrés, tanto aquellos en los que la persona tiene poco poder de decisión como aquellos otros en los que el nivel de responsabilidad es alto. Para evitarlo se necesita reorganizar el propio puesto de trabajo, o conceder a los empleados una mayor compensación para hacer su tarea más tolerable. Sin embargo, dado que muchos puestos de trabajo no serán revisados a corto plazo para disminuir el estrés de quienes los ocupan, los trabajadores deben utilizar sus propios recursos para mejorar su vida laboral. El grado en que podemos vernos afectados por circunstancias estresantes puede verse reducido si tenemos las herramientas necesarias. Como ya vimos en la tercera parte de este libro, el nivel de estrés psicológico depende de como interpretamos las cosas; dicho de otro modo, depende de nuestra actitud y de si somos capaces de dejarnos llevar por la corriente de los cambios, o, por el contrario, convertirnos cualquier circunstancia en una ocasión de combate o de preocupación.

Para enfrentarnos con eficacia al estrés laboral es preciso aprender a ver la situación en su totalidad, sin analizar los pormenores del puesto de trabajo, ello contribuye a ver las cosas como son cuando preguntamos acerca del tipo de trabajo que hacemos y cómo podríamos ser más eficaces. Como ya hemos visto, en nuestros trabajos podemos caer en rutinas o caminos ya

trillados, en especial si llevamos mucho tiempo en ese puesto. Si no tomamos las medidas necesarias para evitarlo, no podremos ver cada momento como uno nuevo, cada día como una aventura, al contrario, tendremos la sensación de que todo se repite y de que nuestros días son absolutamente previsibles. Estaremos resistiéndonos a la innovación y al cambio, protegiendo demasiado lo que hemos construido al sentirnos amenazados por las ideas o requerimientos nuevos o por las personas,

No es raro que actuemos en el trabajo como lo hacemos en otros momentos de nuestra vida; es decir, con el piloto automático. ¿Por qué tendríamos que estar despiertos y vivos en el trabajo si en nuestras vidas en general no aplicamos la atención plena? Como ya hemos explicado, el piloto automático nos impulsa en la travesía de nuestros días, pero no nos ayuda cuando nos sentimos agotados por las presiones o la rutina. Podemos sentirnos tan atrapados en nuestro trabajo como en otros terrenos de nuestra vida. Incluso más. Podemos sentir que no contamos con demasiadas alternativas, que nos encontramos limitados por la realidad, por nuestras elecciones pasadas, por todas esas cosas que nos impiden cambiar de trabajo, o alcanzar un puesto superior, o hacer lo que de verdad nos gustaría. Puede ser, no obstante, que no nos encontremos tan atrapados como creemos. El estrés que produce el trabajo puede disminuir en muchos casos si nos comprometemos a cultivar la calma y la conciencia mientras trabajamos y permitirnos que la atención plena guíe nuestros actos y respuestas.

Como ya hemos visto en repetidas ocasiones, la mente puede generarnos más limitaciones de las que ya existen. Todos trabajamos porque tenemos que ganarnos la vida y cubrir determinadas “necesidades”, pero a menudo desconocemos cuáles son los límites de esas necesidades, igual que tampoco conocemos cuáles son los límites de la capacidad sanatoria que posee nuestro cuerpo. Lo que sí sabemos es que tener una visión clara de las cosas no suele hacer daño y puede, en cambio, proporcionar una perspectiva nueva sobre lo que sería posible.

La meditación puede ayudarnos a llevar el peso de nuestra vida laboral y a generar importantes mejoras en ella, con independencia de cuál sea el puesto que ocupemos. No siempre tenemos que dejar un trabajo que nos resulta estresante para introducir cambios positivos en nuestra vida. A veces, convertir el trabajo en parte de nuestra práctica de la meditación, en parte del trabajo que hacemos con nosotros mismos, puede hacer cambiar la perspectiva que tenemos de nosotros en relación con el trabajo: dejaremos de “ser” moldeados por nuestro trabajo y pasaremos a saber lo que hacemos y a elegir hacerlo. Este cambio de perspectiva puede hacer cambiar

el significado que nuestro trabajo tiene para nosotros. El trabajo puede convertirse en un vehículo útil para nuestro propósito de aprender y crecer. Entonces, los obstáculos se convierten en desafíos y oportunidades; las frustraciones, en ocasiones para practicar la paciencia; lo que los demás hacen o dejan de hacer, en ocasiones de afirmarnos y comunicar con eficacia, y las luchas por el poder, en ocasiones de contemplar el juego de la codicia, de la aversión, de la falta de conciencia en los demás y también en nosotros mismos. A veces, como es natural, tenemos que dejar nuestro trabajo porque, dadas las circunstancias, no vale la pena el esfuerzo de seguir por ese camino.

Cuando introducimos la atención plena como si fuera un rayo de sol que guía nuestros actos en cada momento en el trabajo, cuando nos levantamos por la mañana y nos preparamos para salir y cuando vamos del trabajo a casa, nuestra vida laboral se convierte realmente en algo que hemos decidido hacer todos los días, en algo más importante que tener un trabajo para ganar dinero o “llegar a alguna parte” en la vida. Podemos aportar a nuestra vida laboral todo lo que hemos aprendido en relación con la atención plena, para que el trabajo deje de gobernar por completo nuestra vida.

Es verdad que existen obligaciones, responsabilidades y presiones a las que debemos enfrentarnos y que, por estar más allá de nuestro control, pueden causarnos estrés, pero ¿no ocurre lo mismo también en otros aspectos de nuestra vida? Si no existieran determinadas presiones, ¿no se presentarían otras al poco rato? Necesitamos comer. Necesitamos conectarnos con el mundo. Siempre habrá algún aspecto de la catástrofe total al que tengamos que hacer frente en algún lugar y en algún momento. Lo importante es *cómo* lo hagamos.

Cuando aportamos atención plena a nuestro trabajo –no importa si somos autónomos o trabajamos para una gran empresa o para una pequeña, si realizamos nuestro trabajo fuera o dentro de un edificio, si nos gusta ese trabajo o no podemos soportarlo–, estamos empleando todos nuestros recursos internos, lo que nos permite adoptar más de un enfoque sobre cómo resolver problemas y, por tanto, enfrentarnos mejor a los factores estresantes del trabajo. Entonces, aunque en un determinado momento debamos hacer frente a algún cambio importante en nuestra vida –porque nos echaron del trabajo, o nosotros decidimos dejarlo o ir de huelga–, estaremos mejor preparados para ello y actuaremos de forma equilibrada, con fuerza y sabiendo lo que hacemos, sabiendo controlar la confusión y la reacción emocionales que suelen acompañar las crisis y los cambios más importantes de nuestras vidas. Dado que, en tales circunstancias, nos vere-

mos obligados a afrontar de un modo u otro la situación, es mejor que lo hagamos empleando todos nuestros recursos para salir de ella lo mejor posible.

Muchas personas llegan a nuestra clínica, aconsejadas por sus médicos, a causa de problemas relacionados con el estrés producido por el trabajo. Suelen ir a la consulta del médico quejándose de palpitaciones, dolor de estómago, jaquecas o insomnio, y pidiendo que se les dé un tratamiento para solucionar sus problemas, y cuando el médico les dice que se trata “sólo de estrés”, suelen mostrarse furiosos e indignados.

Un ejecutivo de la más importante fábrica de productos de alta tecnología del país vino a la clínica porque sufría mareos y tenía la sensación de que su vida estaba completamente “fuera de control”. Al principio, cuando su médico le sugirió que sus síntomas se debían a estrés laboral, se negó a creerlo. Tenía la responsabilidad de que el sistema de producción de la fábrica funcionara sin problemas, y sin embargo se negaba a reconocer que estaba estresado. Reconocía que había cosas que le molestaban de su trabajo, pero, según él, no tenían importancia. Él creía que sus problemas se debían a que tenía un tumor cerebral o algún otro tipo de enfermedad. Nos dijo: «Creí que estaba enfermo... Más de una vez en el trabajo estuve a punto de caerme y tuve que agarrarme a algo. Pensé que algo así no puede producirlo el estrés, que debía estar realmente enfermo para que me pasara algo así». Se sentía tan mal físicamente cuando estaba en el trabajo y tan tenso cuando llegaba a casa por la noche que con frecuencia tenía que aparcar su camión en el arcén para lograr controlarse. Pensaba que se estaba volviendo loco y que se iba a morir porque le resultaba imposible conciliar el sueño. Nos contó que a veces se pasaba días enteros sin pegar ojo. Miraba las noticias hasta las once y media de la noche y se iba a la cama. A lo mejor dormía una hora, por ejemplo de las dos a las tres de la madrugada, y entonces se despertaba pensando en todo lo que tenía que hacer ese día. Su esposa lo encontraba muy estresado, pero él se negaba a verlo de esta manera, no sólo porque no podía creer que el estrés le hiciera sentirse tan mal, sino porque que le ocurriera algo así no casaba con la imagen de líder que tenía de sí mismo. Cuando fue enviado a la clínica antiestrés, hacía más de tres años que tenía problemas con su trabajo, pero ahora temía que las cosas acabaran realmente mal.

Cuando concluyó el curso, ya no sufría ataques de mareo y dormía profundamente durante toda la noche. Las cosas comenzaron a cambiar hacia la cuarta semana, cuando escuchó a otras personas de su clase contar que

habían sentido las mismas cosas que él, pero que finalmente habían logrado hacerse con el control de sus vidas. Empezó a creer que tal vez, también él, pudiese hacer algo para controlar su cuerpo y sus problemas. Se dio cuenta de que sus síntomas *estaban* relacionados con el estrés laboral, ya que advirtió que cuando peor se sentía era hacia finales de mes, cuando salían los envíos, se marcaban los objetivos y empezaban las presiones. En esos días, solía correr como un loco detrás de todos sus empleados, metiéndoles prisa y hostigándoles. Sin embargo, ahora que meditaba a diario, se daba cuenta de lo que hacía y sentía que podía usar la conciencia de su respiración para relajarse y romper el ciclo de reacción al estrés antes de que éste cobrase mayor importancia.

Al terminar el curso, reconoció que su nueva actitud hacia el trabajo era lo que estaba produciendo cambios en su vida, básicamente porque estaba prestando más atención a su cuerpo y a todo lo que le molestaba. Comenzó a observarse a sí mismo, a su mente y a su comportamiento bajo una nueva luz y se dio cuenta de que no tenía que tomarse las cosas tan en serio. Empezó a decirse a sí mismo: «Lo peor que me puede pasar es que me echen. No hay por qué preocuparse. Lo hago lo mejor que puedo. Hagamos las cosas día a día». Utilizaba su respiración para tranquilizarse y estar más centrado, para evitar llegar a lo que él llamaba “el punto sin retorno”. Ahora cuando se encuentra en una situación estresante y nota como la tensión se va acumulando en sus hombros, se dice: «Un poco de calma. Demos marcha atrás». Este ejecutivo nos dijo: «Puedo dar marcha atrás en cualquier momento. Ni siquiera tengo que sentarme. Lo hago así, por las buenas. Puedo estar hablando con alguien y tratar al mismo tiempo de relajarme».

Este cambio en la manera de ver las cosas se refleja en la forma en que en la actualidad se dirige a su trabajo todas las mañanas. Ahora va por carreteras secundarias, conduce más despacio y hace sus respiraciones durante el trayecto. Cuando llega a su destino, ya está listo para la jornada. Antes, solía ir por las avenidas principales de la ciudad, nos dice, «para plearse con la gente en los semáforos». Ahora se da cuenta —y lo admite— de que, en el pasado, ya era un manojo de nervios antes de llegar al trabajo. Ahora se siente diferente, como diez años más joven. Su mujer no puede creerlo, ni él tampoco.

Le sorprendía que las cosas hubieran llegado a tal extremo y que él hubiera acabado sumido en tal confusión mental. «De niño solía ser muy tranquilo, pero después las cosas cambiaron, en especial cuando empecé a ganar cada vez más dinero. ¡Ojalá me hubiese inscrito en este programa diez años antes!»

No fueron, no obstante, sólo su actitud frente al trabajo ni su toma de conciencia de su reactividad lo que cambiaron. Había dado los pasos necesarios para comunicarse mejor con sus empleados y había introducido importantes cambios en su manera de hacer las cosas. «Después de practicar la meditación durante algunas semanas, tomé la decisión de que ya era hora de empezar a fíarme más de la gente que trabajaba para mí. Organicé una gran reunión y dije: "Mirad. Se os paga un montón de dinero por hacer lo que hacéis, así que espero que asumáis vuestras responsabilidades. Lo que quiero que se haga es esto y esto, y si os parece demasiado, contrataremos a más gente, pero esto es lo que hay que hacer y lo que vamos a hacer todos juntos trabajando en equipo". Y funciona la mar de bien. Las cosas nunca salen por completo como yo quisiera, pero ellos son los responsables de que se lleven a cabo, y yo estoy dispuesto a ceder un poco y a aguantarme. Me imagino que la vida es así. Soy mucho más eficaz, y ganamos mucho dinero.» De modo que ahora se siente más productivo en su trabajo a pesar de experimentar muchísimo menos estrés. Se ha dado cuenta de que perdía mucho tiempo haciendo cosas que debían hacer otros. «Para ser director de una fábrica, tienes que hacer las cosas bien si quieres que el barco siga a flote y lleve el rumbo deseado. Creo que, aunque ahora no trabajo tanto, hago más cosas. Ahora tengo tiempo para sentarme en mi despacho y planificar, mientras que antes tenía siempre a cincuenta personas a mi alrededor preguntándome cosas.»

Éste es un ejemplo de cómo una persona llegó a ser capaz de llevar la práctica de la meditación a su vida laboral. Consiguió darse cuenta con claridad de lo que le ocurría en el trabajo y, como resultado de ello, hizo todo lo posible para reducir su estrés y liberarse de sus síntomas sin tener que dejar su puesto laboral. Si le hubiéramos dicho al principio que todo ello iba a producirse como consecuencia de tumbarse sobre su espalda y de examinar su cuerpo durante cuarenta y cinco minutos al día a lo largo de un período de ocho semanas, o por acompañar su respiración, hubiese pensado que estábamos locos y hubiese tenido razones para ello. Sin embargo, como se encontraba en una situación límite para él, se comprometió a hacer lo que su médico y nosotros le recomendamos a pesar de que el "tratamiento" podía parecer una "locura". De hecho, tardó cuatro semanas en comenzar a notar que la práctica de la meditación era tan importante para su caso. Una vez realizada la conexión, ya fue capaz él mismo de beneficiarse de sus recursos internos. Pudo ralentizar y apreciar la riqueza del presente, escuchar su cuerpo y poner su inteligencia en funcionamiento.

Somos pocos los que habitamos este planeta que, sin tener en cuenta el trabajo que realicemos, no nos beneficiemos de una toma de conciencia más profunda. Y no es sólo porque nos sentiríamos más tranquilos y relajados. Con toda probabilidad, si contemplásemos el trabajo como un campo en el que podemos potenciar nuestra fortaleza y sabiduría interiores en cada momento, tomaríamos mejores decisiones, nos comunicaríamos mejor, seríamos más eficientes y, tal vez, al final de la jornada, lo abandonaríamos un poco más felices.

## **Indicaciones y sugerencias para reducir el estrés laboral**

---

1. Al despertar, tomémonos unos momentos de tranquilidad para afirmar que hemos optado por ir a trabajar hoy. Si podemos, pasemos brevemente revista a lo que pensamos que vamos a hacer y recordemos que puede suceder de esa manera o no.
2. Tengamos conciencia de todo el proceso de prepararnos para ir al trabajo. Ello incluye ducharnos, vestirnos, comer algo y relacionarnos con las personas con quienes vivimos. Sintonicemos con nuestra respiración y con nuestro cuerpo de vez en cuando.
3. No nos despidamos mecánicamente de las personas. Establezcamos contacto visual con ellas, toquémoslas, estemos realmente con ellas "en" esos momentos prolongándolos un poco. Si salimos antes de que se despierten los demás, probemos a escribirles una notita para desearles buenos días y comunicarles lo que sentimos por ellos.
4. Si vamos a pie hasta el transporte público, tengamos conciencia de nuestro cuerpo al caminar, esperar de pie, subir al vehículo y bajar de él. Caminemos hasta nuestro trabajo con atención plena. Respiremos. Intentemos sonreír por dentro.

Si conducimos, tomémonos un momento, antes de poner el coche en marcha, para conectarlos con nuestra respiración. Recordemos que estamos a punto de salir para el trabajo. Intentemos conducir algún día sin poner la radio. Limitémonos a conducir y a estar con nosotros mismos en cada momento. Al aparcar, tomémonos un momento sólo para respirar antes de salir del vehículo. Andemos hacia el trabajo con atención plena. Respiremos. Si nuestro rostro está ya tenso y serio, intentemos sonreír, aunque sólo sea con una sonrisa a medias si se nos hace demasiado difícil.

5. En el trabajo, tomémonos un momento de cuando en cuando para pasar revista a nuestras sensaciones corporales. ¿Notamos tensión en los hombros, rostro, manos o espalda? ¿De qué forma estamos sentados o de pie en este momento? ¿Qué dice el lenguaje de nuestro cuerpo? Liberémonos, lo mejor que podamos y conscientemente, de cualquier tensión mientras exhalamos aire y cambiemos nuestra postura a una que exprese equilibrio, dignidad y estado de alerta.
6. Procuremos andar sin prisas cuando estemos en el trabajo. Caminemos con atención plena. No nos apresuremos a menos que tengamos que hacerlo y, si nos vemos obligados a ello, scamos conscientes de que estamos caminando deprisa, hagámoslo con atención plena.
7. Hagamos uso de cualquier descanso que tengamos para relajarnos de verdad. En vez de tomarnos un café o fumarnos un cigarrillo, intentemos salir del edificio durante tres minutos para respirar al tiempo que caminamos un poco o permanecemos quietos. Hagamos rotaciones de cuello y hombros en nuestro despacho (véase figura 7). Si podemos, cerremos la puerta y permanezcamos quietos durante cinco minutos observando nuestra respiración.
8. Pasemos nuestros momentos de descanso y la hora del almuerzo con gente con quien nos sintamos cómodos. Si ello no nos es posible, optemos por estar solos. Puede ser útil cambiar de ambiente a la hora del almuerzo. Comamos una vez o dos a la semana en silencio y con atención plena.
9. Otra alternativa es no almorzar. Salgamos y hagamos algún ejercicio todos los días, si es posible, o unos cuantos días a la semana. El ejercicio es una excelente forma de reducir la tensión, y nuestras posibilidades de practicarlo dependerán de la flexibilidad de nuestro trabajo. Si podemos hacerlo, nos ayudará a despejar la mente, disminuir la tensión y comenzar la tarde frescos y con nuevas energías. Por mi parte, intento salir del hospital al mediodía y correr entre media y una hora, dependiendo de mi horario. Muchas empresas han organizado para sus empleados programas de ejercicios, entre los que se encuentran los aeróbicos, el levantamiento de pesas, el *yoga* y la danza, tanto a la hora del almuerzo como después del horario laboral. Si tenemos la oportunidad de hacer ejercicio durante el trabajo, ¡aprovechémolas! Recorremos, sin embargo, que un programa de ejercicios requiere el mismo tipo de compromiso que la meditación, y que también es importante practicarlo con atención plena.
10. Intentemos pararnos un minuto cada hora para prestar atención a nuestra respiración. Perdemos mucho más tiempo al día soñando despiertos

en el trabajo. Empleemos estas minimeditaciones para sintonizar con el presente y simplemente para ser. Utilicémoslas como momentos de reagrupamiento y recuperación. Sólo necesitamos recordar hacerlo. Ello no es sencillo, ya que nos dejamos llevar fácilmente por el impulso de todo lo que hay que hacer.

11. Utilicemos todas las señales de nuestro entorno como recordatorios para centrarnos y relajarnos: el timbre del teléfono, el tiempo muerto en el terminal del ordenador, la espera hasta que alguien termine algo antes de poder empezar nosotros. En vez de relajarnos “distrayéndonos”, reclajémonos sintonizando.
12. Mostrémonos atentos a nuestras comunicaciones con la gente durante toda la jornada laboral. ¿Son satisfactorias o problemáticas? Pensemos en cómo mejorarlas. Tengamos conciencia de las personas que suelen relacionarse con nosotros de forma pasiva y aquellos que lo hacen con hostilidad. Pensemos en la forma de acercarnos a ellas con más éxito. Pensemos en cómo podríamos ser más sensibles a los sentimientos y necesidades de los demás. ¿De qué forma podríamos ayudar a otros en el trabajo si estuviéramos más atentos? ¿Cómo podría ayudarnos en la comunicación una mayor atención al tono de voz y al lenguaje corporal?
13. Al final del día, pasemos revista a lo que hemos logrado y hagamos una lista de lo que necesita hacerse mañana. Señalemos prioridades a los diferentes puntos de la lista para que sepamos cuáles son los que más importancia tienen.
14. Antes de salir del trabajo, prestemos atención a caminar y a respirar. Seamos conscientes de la transición que supone lo que llamamos “salir del trabajo”. Pasemos revista a nuestro cuerpo. ¿Está cansado? ¿Nos mantenemos derechos o inclinados? ¿Qué expresión muestra nuestro rostro?
15. Si utilizamos transporte público, observemos cómo andamos, qué postura adoptamos mientras esperamos de pie o sentados. Fijémonos en si nos apresuramos. ¿Podemos “ceder un poco” y ser dueños de esos momentos que transcurren entre la salida del trabajo y la llegada a casa tanto como si se tratase de otros momentos de nuestra vida?

Y si conducimos, tomémonos un momento otra vez para sentarnos en el automóvil antes de ponerlo en marcha. Conduzcamos hasta casa con atención plena.

16. Antes de entrar por la puerta, tomemos conciencia de que estamos a punto de entrar en casa. Tengamos conciencia de esa transición que llamamos “llegar a casa”. Tratemos de saludar a todos con atención plena y estableciendo contacto visual, en vez de ponernos a dar gritos para anunciar nuestra llegada.

17. En cuanto nos sea posible, quitémonos los zapatos y la ropa de trabajo. El cambio de ropa puede completar la transición de pasar del trabajo al hogar y permitirnos integrarnos con mayor rapidez y conciencia en nuestro papel de no-trabajo. Si podemos, tomémonos cinco minutos para meditar antes de hacer ninguna otra cosa, ya sea preparar la cena o cenar.

Ofrecemos todo lo anterior como ideas y sugerencias, no como parte de un programa diario. En última instancia, cada persona debe considerar su decisión de disminuir su estrés laboral como un reto personal.



## 31. EL ESTRÉS PRODUCIDO POR LA ALIMENTACIÓN

En una sociedad tan complicada como la nuestra, no podemos llevar una vida sana sin prestar un poco de atención a los alimentos que tomamos. En las últimas generaciones, nuestra relación con los alimentos ha cambiado de tal manera que puede resultar necesario el ejercicio de una nueva forma de inteligencia, todavía en desarrollo, para escoger lo que aún tenga algún valor en medio de la increíble cantidad de opciones que nos son presentadas.

Por ejemplo, aquellos días en que se comía directamente lo que producía la tierra, en que se consumía una pequeña cantidad de alimentos considerados básicos durante milenios, ya han desaparecido. Hasta el siglo actual, nuestra alimentación había cambiado muy poco de una generación a otra. Dependía de la capacidad que pudiera tener una persona para conseguir comida mediante la caza, las cosechas y el cultivo. Con los años, aprendimos qué productos de la naturaleza se podían consumir y cuáles no, y nuestros cuerpos se fueron adaptando a las dietas de las diferentes regiones, climas, grupos y culturas especialmente aisladas. Conseguir y cultivar alimentos eran las actividades en las que se invertía la mayor parte de las energías del grupo. Las personas comían lo que podían obtener de su entorno. Tanto para lo bueno como para lo malo, sometidos a toda suerte de veleidades e imprevistos, se vivía en un equilibrio intrínsecamente homeostático con el medio ambiente. Se vivía con la naturaleza, no separados de ella.

Todavía constituimos una gran parte de la naturaleza, pero puede ser que ahora nos demos menos cuenta de nuestras relaciones íntimas con ella porque podemos manipularla en la mayoría de los casos para que sirva a nuestros fines.

Nuestra relación con la alimentación en los llamados países desarrollados ha sufrido en épocas recientes una enorme transformación hacia una mayor complejidad. La mayoría de los miembros de nuestra sociedad vive

física y psicológicamente alejada de la producción de alimentos. Aunque por necesidades biológicas todavía tenemos que comer para vivir, se puede decir que mucha gente vive para comer a causa de las enormes preocupaciones físicas por la comida que tan poco tienen que ver con el hambre. Además, ahora nos vemos expuestos continuamente a alimentos que ni siquiera existían hace cinco o diez años, alimentos que son sintetizados o procesados en fábricas y que poco o nada tienen que ver con lo que se cosechaba o cultivaba en el pasado. Hoy en día, en los países desarrollados, es posible obtener en cualquier estación del año cualquier tipo de alimento gracias a sistemas de distribución que pueden transportar los productos a lugares lejanos en sólo cuestión de días. Muy pocas personas en estas sociedades dependen del cultivo de alimentos o de la caza y búsqueda por la tierra. Ya no necesitamos emplear todo nuestro tiempo y energía en conseguir alimentos a fin de tener suficiente para comer.

Nos hemos convertido en una sociedad de consumidores de alimentos. Sólo un pequeño porcentaje de habitantes está involucrado en la producción alimentaria, lo que constituye un enorme cambio respecto a épocas anteriores. Ahora compramos alimentos en grandes supermercados, auténticas cornucopias y templos de la abundancia y el consumismo. Nuestra experiencia es que los estantes de los supermercados siempre están llenos de comestibles, de millares de diferentes tipos de alimentos entre los que elegir, lo que nos permite liberarnos de tener que comprarlos todos los días. Sólo necesitamos dinero para pagarlos. La refrigeración, la congelación, el enlatado y el empaquetado nos han facilitado almacenar comida en nuestros hogares de modo que podamos comer lo que nos apetezca cuando nos venga en gana.

Nuestro sistema de producción y de distribución de alimentos constituye un ejemplo perfecto de nuestra interdependencia e interconexión colectivas. Los conductos de la distribución de alimentos constituyen la circulación arterial del cuerpo social, y los congeladores, camiones, vagones de tren y aviones, los vehículos de transporte especializado para el abastecimiento de las células y tejidos de la sociedad con una alimentación vital. Una huelga masiva de camioneros tendría como resultado ciudades enteras vacías de comida en unos pocos días. Sencillamente, no habría comida en las tiendas para que la gente pudiera comprarla. No solemos pensar demasiado en estas cosas.

La realidad es que tal vez estemos más sanos que nunca. Mientras mucha gente atribuirá este hecho a nuestras dietas, la verdad es que ello sólo es cierto en parte. De hecho, existen muchísimas pruebas de que la salud de

América está viéndose perjudicada en la actualidad por enfermedades relacionadas con un exceso de consumo de alimentos, en general, y con determinados alimentos, en particular, enfermedades todas ellas causadas por nuestra plenitud y abundancia.

Nuestra salud puede verse también amenazada por nuestra exposición al menos a algunos de los centenares de productos químicos que el cuerpo humano jamás había ingerido durante el transcurso de su evolución porque acaban de ser inventados. Muchos de esos productos químicos, residuos de fertilizantes, pesticidas, aditivos y conservantes impuestos por la industria de los alimentos, y contaminantes que se introducen en la cadena alimentaria gracias a un medio ambiente con cada vez más polución, colocan nuestras redes bioquímicas homeoestáticas ante un peligro desconocido de daños y trastornos en las células y tejidos. Sencillamente, no sabemos, por mucho que digan los expertos, a lo que la exposición a determinados productos químicos en nuestra alimentación conducirá a las futuras generaciones o a nosotros mismos a lo largo de toda una vida de ingesta. Lo que sí sabemos es que se juega con los cuerpos a algo parecido a una ruleta rusa química, en casi todos los casos sin que el consumidor se entere de que participa también de forma involuntaria en ese juego.

Dado que la comida que ingerimos a lo largo de toda la vida influye de forma decisiva en nuestra salud, necesitamos, si no lo hemos hecho ya, prestar atención a lo que comemos. El dicho de: «Eres lo que comes» está, en este caso, lleno de verdad.

Por ejemplo, no es exagerado decir que la dieta americana media constituye un importante factor, y en algunos casos hasta una receta, para sufrir una enfermedad coronaria. Ello se debe en gran parte a los elevados niveles de colesterol y grasas, especialmente animales en el caso de estas últimas, que hay en nuestra comida. El colesterol dietético es una sustancia grasa que sólo se encuentra en los alimentos de origen animal y que, parece ser, representa un importante papel en las enfermedades del corazón. Cuando los científicos quieren crear enfermedades coronarias en animales, someten a éstos a un régimen a base de bacon, huevos y mantequilla durante un período de seis meses. Este régimen basta para obstruir las arterias coronarias.

La mantequilla, las carnes rojas, las hamburguesas, los perritos calientes y los helados, todos ellos elementos básicos de la dieta americana, contienen altos niveles de colesterol y grasas. En países como China y Japón, que consumen mucha menos carne y grasa animal y más pescado y arroz, la incidencia de enfermedades coronarias es muy inferior, sin embargo es mayor la de determinados cánceres, como el de esófago y estómago, que, se-

gún parece, se encuentran relacionados con un elevado consumo de alimentos curados o escabechados con sal y ahumados.

Aunque la relación de dieta y cáncer es menos clara que en el caso de las enfermedades coronarias, algunos estudios han demostrado que la alimentación puede ser un factor causante del cáncer de mama, colon y próstata. También aquí la cantidad total de grasa en la dieta representa un importante papel. Diversos estudios han demostrado que el sistema inmunológico de las personas con una dieta rica en grasas resulta menos efectivo en algunas de sus funciones (por ejemplo, puede quedar afectada la actividad de las células *natural killer*, que, como hemos visto, tienen un importante papel en la protección de nuestro cuerpo contra el cáncer). Sin embargo, cuando esas mismas personas reducen la cantidad de grasas, tanto animales como vegetales, de su dieta, las células *natural killer* vuelven a aumentar su actividad. Numerosos estudios realizados en animales demuestran también que existe una asociación entre la alimentación y el cáncer, y que el desarrollo de esta enfermedad está relacionado también en el caso de los animales con la cantidad de grasas que ingieren. El consumo excesivo de alcohol, especialmente si va unido al tabaquismo, también es una adicción que favorece la aparición de determinados tipos de cáncer en las personas.

En 1977, el Senate Select Committee on Nutrition declaró que los americanos se estaban matando por comer en exceso. Recomendaba que se redujesen las calorías procedentes de las grasas en un 40-30%, y que sólo un 10% procedieran de grasas saturadas, mientras que el restante 20% debían ser grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, así como que la reducción de calorías procedentes de grasas debían compensarse aumentando la ingesta de calorías obtenidas de hidratos de carbono complejos. El Senate Committee on Nutrition señala que reducir al 30% las calorías procedentes de grasas es una meta que todos podemos alcanzar, pero ello no significa que sea el nivel óptimo de grasa de una dieta saludable, ya que los chinos consumen solamente un 15% de sus calorías totales en forma de grasas; y sociedades como la de los indios tarahumara, de México, sólo obtienen un 10% de sus calorías del consumo de grasas y casi ninguna de éstas es de origen animal. Los científicos que han estudiado esta tribu han observado que en su población existen pocos casos de enfermedades cardíacas y de hipertensión. En Estados Unidos, los Adventistas del Séptimo Día han sido sometidos a estudio por parte de científicos interesados en los problemas de la alimentación porque la mayoría de sus miembros son vegetarianos y es una comunidad con una baja incidencia de cánceres y de enfermedades coronarias.

Hace poco, el doctor Dean Ornish, del Preventive Medicine Research Institute, de Sausalito, y sus colaboradores, en un estudio revolucionario en

el que usaron métodos muy sofisticados para medir alteraciones en el corazón, como las angiografías cuantitativas, que determinan con exactitud el tamaño de los bloqueos en las arterias coronarias, y las tomografías de emisión de positrones, que miden el flujo sanguíneo al corazón pasados los bloqueos, demostraron de forma concluyente que la enfermedad coronaria puede controlarse sin medicamentos si la persona cambia de estilo de vida y de alimentación. Demostraron que personas con graves enfermedades cardíacas experimentaban importantes mejorías si adoptaban una dieta casi exclusivamente vegetariana con sólo un 10% de contenido graso y caminaban y practicaban *yoga* y meditación de forma regular durante un año. De esta forma, estas personas consiguieron disminuir los bloqueos que existían en sus arterias coronarias, las cuales restringían el paso del flujo sanguíneo al corazón. Al mismo tiempo, se observó que la disminución de los niveles de colesterol en la sangre fue más significativa que cuando se trataba este problema con medicamentos.

Los trabajos del doctor Ornish constituyen una interesante demostración de la flexibilidad del cuerpo humano y de su capacidad de sanarse a sí mismo (en este caso, invirtiendo el proceso de la arteroesclerosis) si se le concede la oportunidad. Dado que la arteroesclerosis –o estrechamiento de las arterias del corazón– constituye una enfermedad que va avanzando con los años en nuestro cuerpo antes de que suframos sus efectos malignos, el descubrimiento del doctor Ornish y sus colaboradores es francamente prometedor. Sugiere que, después de años de sufrir un proceso crónico patológico, no sólo podemos detenerlo, sino también reparar los daños sufridos sin necesidad de tomar medicamentos. Para ello, basta con cambiar nuestro estilo de vida y nuestra alimentación.

En el estudio llevado a cabo por el doctor Ornish, las personas que formaron parte del grupo de control recibieron, durante idéntico tiempo, excelentes cuidados médicos de carácter tradicional para su enfermedad coronaria. Siguieron las recomendaciones convencionales más modernas respaldadas por la mayoría de los cardiólogos, como disminuir su ingesta de grasa en la alimentación a un 30% y hacer ejercicio con regularidad. Sin embargo, no adoptaron los cambios drásticos en sus estilos de vida que llevaron a cabo los miembros del otro grupo. Los pacientes del grupo de control, a pesar de seguir las mencionadas recomendaciones, empeoraron, y al finalizar el año se comprobó que la enfermedad había evolucionado como cabía esperar en estos casos.

Este estudio ha demostrado por primera vez que cambiar el estilo de vida puede mejorar el funcionamiento del corazón y mejorar los síntomas de una enfermedad como la arteroesclerosis. Podríamos decir que todos

esos hombres y mujeres fueron, de hecho, capaces de inducir a sus propios corazones a sanar mediante el cambio de vida que habían adoptado practicando regularmente meditación y *yoga* –una hora diaria–, saliendo a caminar tres veces por semana, reuniéndose con regularidad para practicar y darse apoyo unos a otros y, por supuesto, cambiando su alimentación. En el momento en que escribo esto, el estudio se está haciendo desde hace un año. Es más que probable que, si todas esas personas mantienen su dieta y su cambio de estilo de vida, experimenten cada año mejorías en los síntomas asociados a su enfermedad coronaria, pero la comprobación de este hecho deberá realizarse en ulteriores investigaciones.

En un anterior experimento, mencionado en el capítulo 20, el doctor Ornish y sus colaboradores demostraron que era posible conseguir importantes cambios en el funcionamiento del corazón, disminuciones de la reactividad en la tensión arterial en situaciones estresantes y reducciones de los dolores en el pecho en pacientes con serios problemas coronarios, si se les sometía a un régimen bajo en grasas durante veinticuatro días y practicaban a diario *yoga* y meditación en una residencia especializada. Este estudio previo había demostrado que, incluso en un corto período de tiempo, si se producían las condiciones adecuadas, los cambios de estilo de vida pueden producir un profundo efecto en la fisiología del corazón y en la salud mental y física en general.

Sin embargo, cambiar nuestra relación con los alimentos no es cosa fácil, incluso en el caso en que decidimos hacerlo porque nos apetece, o porque lo necesitamos para mejorar nuestra salud, lo que es evidente si contemplamos todos los esfuerzos fallidos que realiza la gente para perder peso. Si, por cualquier razón, decidimos que tenemos que cambiar de dieta para aumentar la calidad de nuestra salud y para impedir el proceso de la enfermedad o ralentizarlo, tendremos que hacerlo con un compromiso profundo y una disciplina interior que nacen de la inteligencia y no del temor ni de la paranoia. Ello entraña prestar atención plena a nuestra relación con los alimentos a todos los niveles. Necesitaremos darnos mayor cuenta de nuestros comportamientos automáticos en relación con la comida, con las ideas y sensaciones y con las costumbres sociales relacionadas con el comer y la alimentación, zonas éstas donde no hay muchas probabilidades de que podamos examinar nuestra conducta de forma sistemática y objetiva a menos que nos comprometamos firmemente a liberarnos de nuestras pautas inadecuadas y a desarrollar una forma de vida más sana, coherente e integrada.

Como ya vimos, el entrenamiento sistemático de la mente puede ser beneficioso cuando intentamos enfrentarnos a nuestros comportamientos automáticos y sin conciencia, y cuando deseamos librarnos tanto de ellos como de los motivos e impulsos subyacentes que los originan y que tanto incrementan nuestros sufrimientos. A este respecto, no constituye una excepción nuestra relación con la comida. Por ello, la práctica de la atención plena puede ser especialmente útil para llevar a cabo cambios saludables en nuestra dieta y mantenerlos. De hecho, la conciencia y, hasta cierto punto, también el propio cambio llegan de forma natural al terreno de la alimentación y de la comida a medida que la práctica de la meditación se hace más intensa y aplicamos la atención plena a todas las actividades de nuestra vida diaria. Es difícil que no tengamos en cuenta la comida cuando empezamos a prestar atención a nuestra rutina de todos los días.

La comida ocupa, con toda seguridad, una gran importancia en la mayoría de nuestras vidas. Se gastan esfuerzos y energías en la compra de alimentos, en su preparación, en servirlos, ingerirlos, estar pendientes de los entornos físicos y sociales en que comemos y en limpiarlo todo una vez hemos terminado de comer. Todas las actividades que acabamos de mencionar entrañan conductas y opciones a las que podemos prestar atención. Además, podemos tener más conciencia en relación con la calidad de lo que comemos, cómo germinó o se hizo, su procedencia y su contenido, la cantidad de alimentos que ingerimos, la frecuencia con que lo hacemos, cuándo comemos y la forma en que nos sentimos después de comer. Por ejemplo, podríamos prestar atención a cómo nos sentimos *tras* ingerir determinados alimentos o cantidades de alimentos y a si nos sentimos diferentes si comemos deprisa o despacio o en ocasiones determinadas. Podemos aportar atención plena a las predilecciones y ansias que podamos sentir hacia determinados alimentos, a lo que –al igual que nuestros hijos– comeremos o no, así como a las costumbres que tenga la familia hacia los alimentos. Todo ello se evidencia cuando aportamos atención plena al terreno de la alimentación.

A muchos nos resulta difícil alterar nuestras costumbres, y las alimentarias no son una excepción. Comer es una actividad social y cultural cargada de emociones. La relación que tenemos con los alimentos ha sido condicionada y se ha ido reforzando durante toda nuestra vida. El hecho de comer encierra para nosotros muy diferentes significados. Tenemos asociaciones emocionales con algunos tipos de comida, con la ingesta de determinadas cantidades, con comer en algunos lugares concretos y en momentos especiales y con gente también especial. Estas asociaciones con los alimentos pueden haber pasado a formar parte de nuestra identidad y estar vinculadas

a nuestra sensación de bienestar, haciendo más difícil que cambiemos nuestra dieta, que introduzcamos otros cambios en nuestro estilo de vida.

Tal vez, la mejor forma de comenzar sería no intentar llevar a cabo ningún cambio, sino simplemente prestar atención a lo que comemos y a cómo nos sentimos haciéndolo. Intentemos observar con minuciosidad la apariencia que tiene nuestra comida y cómo sabe *cuando la comemos*. La próxima vez que nos sentemos a una mesa, *miremos* realmente lo que tenemos en el plato. ¿Qué textura tiene? Observemos los colores y formas de los alimentos. ¿Cómo huelen? ¿Qué impresión nos produce mirarlos? ¿Qué sabor tienen? ¿Agradable o desagradable? ¿Cómo nos sentimos después de haberlos comido? ¿Es lo que queríamos? ¿Nos han sentado bien?

Fijémonos en cómo nos sentimos una o dos horas después de haber comido. ¿Nos sentimos con suficiente energía? ¿Lo que comimos nos proporcionó más energía, o nos hizo sentirnos pesados y lentos? ¿Cómo se siente nuestro estómago? ¿Cuál es ahora nuestra opinión sobre lo que hemos comido?

Cuando nuestros pacientes de la clínica empiezan a prestar atención a lo que comen, suelen proporcionarnos observaciones muy interesantes. Hay quienes descubren que ingieren determinados alimentos más por costumbre que porque les gusten o quieran comerlos. Otros se dan cuenta de que comiendo determinadas cosas sus estómagos sufren trastornos, o ellos se sienten fatigados más tarde, cosas de las que nunca antes habían sido conscientes. Son numerosos los que nos dicen que disfrutan mucho más de la comida por tener conciencia de ella, ahora, de una forma diferente.

Muchos pacientes de la clínica introducen importantes cambios en sus regímenes incluso antes de que nos adentremos en detalle en el problema de la alimentación, cosa que no se produce hasta el final del programa. Esos cambios provienen, sencillamente, de aportar atención plena a su alimentación como parte de su práctica informal y diaria de la meditación. Casi ninguno de nuestros pacientes llega a la clínica con el objetivo de perder peso o de cambiar su dieta. Sin embargo, muchos empiezan a comer con más parsimonia, se sienten satisfechos comiendo menos y se muestran más atentos a sus impulsos de utilizar la comida para satisfacer sus necesidades psicológicas. Algunos llegan a perder peso a lo largo de las ocho semanas solamente por el hecho de prestar atención a todo lo asociado con su alimentación y sin *intentar* adelgazar de forma expresa.

Por ejemplo, Phil, el camionero con dolores en la espalda de quien hablamos ya en los capítulos 13 y 23, cambió también su relación con la ali-

mentación mientras asistía al programa de reducción del estrés. De hecho, llegó a perder más de siete kilos. Escuchemos sus propias palabras: «En realidad, no llevo ningún régimen especial, pero presto atención a lo que como. A veces, una vez que comienzo a comer, me detengo y respiro un poco más despacio. La vida es ya de por sí una carrera incesante aunque no nos dirijamos a ningún sitio. Corriendo, corriendo, siempre corriendo. Todo lo hacemos deprisa, nos metemos la comida en la boca y, dos horas después, ya tenemos hambre otra vez porque no nos supo a nada; lo comemos por comer. Nos sentimos llenos, pero, como digo, la papila gustativa tiene mucho que ver con todo ello. Si no te supo a nada, volverás a tener hambre porque lo que tomaste te supo a nada. Es como lo veo ahora. Si voy más despacio, como menos porque mastico mejor mi comida, la saboreo. Nunca lo había hecho antes, ¿sabe? Me gustaría perder otros siete kilos. Si sigo comiendo despacio, estoy seguro de que cuando esto acabe seguiré perdiendo un poco de peso como hago ahora todas las semanas. Si se pierde de mucho peso muy deprisa, cuando el régimen se termina es fácil volver a engordar. Con la meditación he aprendido que uno debe señalarse un objetivo y que, una vez se lo ha señalado, hay que ir a por él, sin distraerse con nada. Cuando vamos a alguna parte, llevamos siempre la meta en la cabeza, y ello afecta a todo lo demás de nuestras vidas».

Pasamos gran parte de una de las clases concentrándonos en nuestra relación con los alimentos y hablando de la relación entre la dieta y la salud. Lo hacemos así para que nuestros pacientes puedan comenzar a tomar decisiones, con conocimiento, con más información sobre dietas y nutrición. No recomendamos ningún régimen en especial. Lo que sí recomendamos es que se preste tanta atención a esta parte de la vida como a todas las demás, en vez de dejarla en manos del piloto automático. Animamos a los pacientes a que se mantengan informados y a que lleven a cabo los cambios que crean importantes e inteligentes durante un período de tiempo relativamente prolongado para que las posibilidades jueguen más a su favor en el tema de la salud. Pedimos que coman con atención plena las uvas pasas y que hagan al menos una comida con atención plena y en silencio, porque estas actividades siembran las semillas que germinan cuando más tarde hablamos de dietas y nutrición. Para entonces, la mayoría de las personas asistentes está convencida de que puede seguir una dieta sana, y hay algunas que ya han alterado en cierta medida sus comportamientos con la comida.

Pero aun en el caso de que hayamos decidido que queremos realizar cambios en la dieta para mejorar nuestra salud y prevenir el cáncer y las enfermedades coronarias, o simplemente para disfrutar más de lo que comemos, no siempre resulta fácil saber cómo empezar con estos nuevos hábi-

tos saludables y conseguir mantenerlos. Nuestros hábitos y costumbres de toda la vida tienen un impulso propio que necesita ser respetado y con el que hay que trabajar de forma inteligente. Las personas que participan en el estudio del doctor Ornish recibieron mucho apoyo al cambiar sus regímenes alimentarios y mantenerse en ellos. Se les enseñó cocina vegetariana para que dejaran de preparar platos que habían comido durante toda su vida y se les proporcionó toda una amplia gama de alimentos y comida congelada que podían conservar en la nevera para emplearlos si su creatividad culinaria era más bien pobre.

Es muy difícil que tengamos éxito si pretendemos introducir cambios en nuestros hábitos alimentarios, ya sea para disminuir la ingesta de colesterol y grasa o para limitar las cantidades de determinados alimentos, sin ayuda. Las costumbres y hábitos de toda una vida son difíciles de cambiar. Para modificar nuestros hábitos alimentarios, necesitamos en primer lugar saber *por qué* deseamos hacerlo. Después tendremos que *recordarnos* por qué todos los días e incluso en cada momento para no abandonar nuestro objetivo cuando nos sentimos frustrados o con ganas de enviarlo todo al garete. Dicho de otro modo, necesitaremos creer profundamente en nosotros y en lo que creemos que es sano para nosotros. Por supuesto, necesitaremos contar con información fiable sobre nutrición y alimentación y tener conciencia de cuál es nuestra relación con los alimentos y con la comida a fin de poder llevar a cabo elecciones inteligentes sobre dónde comprar, qué comprar y cuál es la mejor forma de prepararlo.

Aquí es donde el simple hecho de aplicar nuestra conciencia en cada momento a los alimentos y a las comidas puede ser crucial para alcanzar cambios positivos. De la misma forma que la atención plena puede tener una influencia positiva en nuestra relación con el dolor, el miedo y la gente, también puede tenerla a la hora de transformar nuestra relación con lo que comemos.

Por ejemplo, hay personas que utilizan la comida para reducir el estrés. Cuando sentimos ansiedad, comemos; cuando nos sentimos solos, comemos; cuando nos aburrimos, comemos; cuando nos sentimos vacíos, comemos; cuando falla todo, nos lanzamos a comer. Se come mucho de forma automática. La mayoría de las veces no lo hacemos para alimentarnos, sino para sentirnos mejor emocionalmente y para pasar el tiempo.

Lo que comamos en esos momentos puede resultar poco saludable. Los antojos y chucherías con que nos premiamos para sentirnos mejor suelen ser dulces y tener muchas calorías; generalmente, son pastas, caramelos, pasteles, galletas y helados, que son alimentos con un elevado contenido en grasas y azúcar. Pero a veces también optamos por aperitivos salados,

como las patatas fritas y las salsas que suelen acompañarlas, que también proporcionan un alto contenido de grasas.

En los restaurantes de comida rápida, especializados en platos con un elevado contenido de grasas animales, colesterol, sal y azúcar, siempre podemos encontrar comida de forma fácil y cómoda, lo que supone un peligro si nuestro objetivo es cambiar nuestros hábitos alimentarios. No obstante, últimamente este tipo de restaurantes ofrecen alternativas algo más sanas, como ensaladas y alimentos asados en vez de fritos. Aunque son muchos los restaurantes que, en la actualidad, presumen de tener alimentos saludables para el corazón, como el pescado y el pollo al horno, la mayoría no presta atención a estos temas y prepara los alimentos haciendo que alcancen un contenido graso mayor del necesario. No es fácil comer sano cuando no estamos en casa, por eso, en esos casos, debemos armarnos de paciencia e ignorar la sensación de vernos privados de algo.

Si lo que deseamos es mejorar nuestra salud, la dieta se convierte en algo de extremada importancia. Aparte de los problemas asociados con la grasa animal y el colesterol y con el riesgo de padecer cáncer o una enfermedad coronaria, la cuestión es que en Estados Unidos se come demasiado. Por regla general, se ingiere unas tres mil calorías diarias, que no quemamos porque somos una sociedad sedentaria. No quemamos tantas calorías en el trabajo como lo hacían nuestros antepasados, pasamos mucho tiempo conduciendo automóviles para ir a todas partes y hacemos sentados nuestro trabajo.

Seguramente, si comiéramos menos, nos sentiríamos mucho más sanos aunque no cambiásemos nuestra dieta de ninguna otra manera. Algunos estudios realizados con animales han demostrado que la vida puede prolongarse considerablemente con una dieta que proporcione los alimentos nutritivos necesarios, pero esté limitada en calorías. Algunos investigadores opinan que ocurre exactamente lo mismo con las personas y han presentando pruebas de que la función inmunológica mejora si limitamos la ingesta de calorías al tiempo que ingerimos los alimentos nutritivos requeridos. Sin embargo, en nuestra sociedad parece peligroso insinuar que comemos en exceso, debido a los problemas cada vez más frecuentes relacionados con la alimentación, en especial entre mujeres y muchachas jóvenes, que han mostrado ser las más proclives a obsesionarse de forma neurótica con su imagen física. A veces, la relación que tiene la gente con la comida se ve trastornada hasta el punto de matarse de hambre porque creen que sus encanijados cuerpos todavía son obesos (*anorexia nerviosa*), o atracarse de comida y purgarse voluntariamente (vomitar) para así no ganar peso (*bulimia*). Por lo general, tras este tipo de problemas se oculta también un fuerte componente emocional.

Los problemas alimentarios pueden deberse a una desafortunada consecuencia de la gran preocupación de nuestra sociedad postindustrial por la apariencia externa y a su tendencia a objetivar los cuerpos y las naciones sobre la belleza, especialmente en el caso de las mujeres. En lugar de prestar atención a la experiencia interior, ser amable con uno mismo y aceptarla, tendemos a condenarnos si no encajamos en las normas establecidas de peso, altura y apariencia externa. De ese modo, nos hemos convertido en una sociedad alienada de nuestros cuerpos como son, que busca un ideal eterno y sin edad, en una sociedad de adictos a dietas de emergencia y dietas fallidas, de consumidores de combinados químicos que nos proporcionarán el cuerpo "perfecto".

Y, sin embargo, ¡cuánta tontería en torno a las modas relacionadas con la alimentación y las dietas! ¿Por qué no beber agua en vez de "colas" lights? ¿Por qué seguir complicados régimenes y atiborrarnos después de todo aquello de lo que nos hemos privado? Tal vez vaya siendo hora de que nos demos cuenta de que nuestra energía está siendo mal dirigida. Quizás estemos excesivamente preocupados con nuestro peso y con nuestra apariencia y sea hora de empezar a preocuparnos más por nuestra sanación y por la optimización de nuestro bienestar. Si comenzamos a prestar atención a *qué estará preparando la mente* y qué estamos comiendo y por qué, lograremos mejorar mucho más rápidamente nuestro estado de salud, sin obsesionarnos por ello y sin desperdiciar energía. Para ello basta con que prestemos atención a cuánto comemos y con que seamos inteligentes a la hora de elegir los alimentos. Tiene más que ver con encontrar un equilibrio informal que con ser artificialmente rígidos. Si tomamos huevos todos los días, conseguir que sólo los comamos un día a la semana puede considerarse todo un éxito. Y lo mismo ocurriría en el caso de que comiéramos diariamente carnes rojas u otros alimentos que están relacionados con un mayor riesgo de padecer determinadas enfermedades.

En nuestra clínica solemos revisar con nuestros pacientes las directrices de las sociedades científicas y profesionales estadounidenses relacionadas con la dieta americana. Por ejemplo, la National Academy of Medicine recomienda que se reduzca el consumo de alimentos escabechados y ahumados y de carnes preparadas, o que se eliminen por completo, ya que son alimentos que se han asociado con la aparición de determinados tipos de cáncer. En términos prácticos, esto significa dejar de comer o reducir de forma drástica el consumo de salchichón, mortadela, hamburguesas, salchichas, jamón, tocino, etc. La American Heart Association recomienda reducir la ingesta de carnes rojas, tomar leche desnatada o semidesnatada y eliminar de la dieta la leche entera y la nata, disminuir el

consumo de quesos grasos y de huevos, ¡que contienen unos trescientos miligramos de colesterol por unidad! (El doctor Ornish recomienda que la dieta diaria no contenga más de dos miligramos de colesterol.)

¿Qué es lo que estas organizaciones nos recomiendan que comamos en lugar de los alimentos que nos dicen que eliminemos o reduzcamos? Pues frutas y verduras frescas, preferentemente crudas o hervidas, procurando que sus nutrientes no se destruyan durante su preparación. Algunas verduras, como el brécol y la coliflor, parecen tener un efecto protector contra determinados tipos de cáncer, tal vez por la cantidad de antioxidantes que contienen. Las organizaciones mencionadas recomiendan también introducir en la dieta más cantidad de cereales enteros, como el trigo, el arroz y la avena. Pueden comerse en panes, en cereales para el desayuno o en la merienda, y como plato principal en la cena. Constituyen las mejores fuentes de carbohidratos complejos, que deberían formar parte de, aproximadamente, el 75% de las calorías de nuestra ingesta diaria de alimentos.

Además de proporcionarnos carbohidratos complejos y nutrientes, los cereales completos, las frutas y las verduras también dan "cuerpo" a la dieta, ya que contienen la cáscara externa de los cereales y de los tejidos de las plantas, conocidos con el nombre genérico de *fibra*. La fibra favorece la peristalsis, el movimiento de contracción a lo largo de los intestinos para impulsar los materiales de la digestión. Cuando la comida que tomamos contiene fibra, tarda menos en cubrir su recorrido por los intestinos, y, por tanto el tiempo que los tejidos del tracto digestivo se encuentran expuestos a los productos residuales de la digestión, que pueden ser tóxicos y que el cuerpo necesita eliminar bien, puede verse reducido.

En resumen, el hecho de prestar atención a nuestra relación con los alimentos es de suma importancia para nuestra salud. Observar nuestro cuerpo y escuchar la actividad de nuestra mente en relación con la alimentación puede ayudarnos a realizar importantes cambios en nuestra dieta y a mantenerlos después. Si nuestra práctica de la meditación es intensa, nos pondremos en contacto con mayor naturalidad con nuestros alimentos y la forma en que éstos nos afectan. Por supuesto, seremos más capaces de identificar nuestros deseos de comer y muchas veces sabremos que simplemente son *ideas y sensaciones* y que debemos dejarlos ir en lugar de actuar para satisfacerlos.

Cuando llevamos puesto el piloto automático, solemos actuar –comer, en este caso– en primer lugar y, luego, al reflexionar sobre lo que hemos hecho, nos damos cuenta que, en realidad, no queríamos hacerlo. Si nos

acostumbramos a prestar atención a cuándo comemos, qué comemos, qué sabor tiene, de dónde viene, qué contiene y cómo nos sentimos después de comerlo, nos será más fácil introducir cambios en nuestra alimentación.

## Ideas y sugerencias para practicar la atención plena en todo lo relacionado con la alimentación

---

1. Comencemos por prestar atención a este terreno de nuestra vida igual que lo hemos hecho con nuestro cuerpo y con nuestra mente.
2. Intentemos realizar una comida con atención plena y en silencio. Hagamos que nuestros movimientos sean lo suficientemente lentos como para poder observar meticulosamente todo el proceso. Volvamos a leer con atención plena la descripción de cómo comer pasas que aparece en el capítulo 1. Procuremos tener desconectado el teléfono mientras comemos.
3. Observemos los colores y texturas de la comida. Pensemos de dónde procede y cómo fue cultivada o producida. ¿Es sintética? ¿Se trata de un producto industrial? ¿Se le ha añadido algo? ¿Conocemos cuáles han sido los esfuerzos realizados por diferentes personas para que nosotros podamos consumir este alimento? ¿Sabemos si estuve conectado de alguna manera con la naturaleza? ¿Podemos identificar la participación de elementos naturales, como la luz del Sol y la lluvia, en el sabor de las verduras, frutas y cereales?
4. Preguntémonos antes de comer si queremos introducir ese alimento en nuestro cuerpo. ¿Qué cantidad de él queremos que pase al estómago? Escuchemos a nuestro cuerpo mientras comemos. ¿Podemos darnos cuenta de cuando dice "ya basta"? ¿Qué hacemos entonces? ¿Qué ideas surgen en nuestra mente?
5. Fijémonos en cómo se siente nuestro cuerpo en las horas siguientes a haber comido. ¿Se siente pesado o liviano? ¿Nos sentimos cansados o con bastante energía? ¿Somos capaces de relacionar estos síntomas con alimentos en concreto o con combinaciones de alimentos a los que podamos ser sensibles?
6. Cuando vayamos de compras, leamos las etiquetas de alimentos como el pan, los cereales y los congelados. ¿Qué contienen? ¿Tienen un contenido elevado de grasas? ¿Se les ha añadido sal o azúcar? ¿Cuáles son los primeros ingredientes que aparecen en la lista? Legalmente, deben

aparecer en orden decreciente de cantidades, de forma que el primer ingrediente sea el más abundante, y así sucesivamente.

7. Démonos cuenta de nuestros antojos. Preguntémonos de dónde proceden. ¿Qué es lo que de verdad queremos? ¿Satisfaremos nuestro deseo al comer esa chuchería? ¿Somos capaces de comer sólo un poco? ¿Somos adictos a ese tipo de comida? ¿Podemos no comer ese alimento en esta ocasión y contemplar nuestro antojo como consecuencia de un pensamiento o una sensación? ¿Somos capaces de pensar en este momento en algo más sano y satisfactorio que podamos comer?
8. Al preparar una comida, ¿lo hacemos con atención plena? Intentemos meditar mientras pelamos las patatas o cortamos las zanahorias. Tratemos de tener conciencia de nuestra respiración y de todo nuestro cuerpo mientras pelamos verduras. ¿Qué cambios detectamos al hacer las cosa de esta manera?
9. Echemos una ojeada a nuestras recetas preferidas. ¿Qué ingredientes requieren? ¿Cuánta crema, mantequilla, huevos, manteca de cerdo, azúcar y sal llevan? Busquemos alternativas si llegamos a la conclusión de que no queremos utilizar ya esos ingredientes. Existen muchas recetas deliciosas que tienen contenidos bajos en grasa, colesterol y azúcar. Algunas de ellas emplean yogur desnatado en lugar de crema, aceite de oliva en lugar de mantequilla o manteca de cerdo, y jugos de fruta para edulcorar.



## 32. EL ESTRÉS PRODUCIDO POR EL MUNDO

Nunca podremos controlar por completo nuestra dieta en un mundo tan contaminado. Existen demasiados factores todavía desconocidos para nosotros que pueden tener efectos tóxicos a largo plazo. Por ejemplo, puede que nuestra dieta sea saludable –baja en colesterol, grasa, sal y azúcar y alta en hidratos complejos de carbono, frutas, verduras y fibra–, pero es posible que aun así corramos el riesgo de caer enfermos si el agua que bebemos está contaminada por vertidos ilegales, si el pescado que comemos está contaminado por mercurio o bifenil policlorado, o si existen restos de pesticidas en las frutas y verduras que ingerimos.

Por ello, cuando sometemos a consideración la relación entre la salud y la dieta, es importante que pensemos en esta última de una forma mucho más amplia de lo que lo hacemos por lo general. La *calidad* de los alimentos, el lugar en que fueron recolectados o recogidos, la forma en que fueron cultivados y lo que les fue añadido constituyen variables de gran importancia. El conocimiento profundo de estos aspectos nos permitirá adoptar decisiones inteligentes acerca de qué cosas podemos comer en abundancia, o sólo de vez en cuando para minimizar los riesgos, en el caso de que descubriremos por completo el estado de determinados alimentos.

Tal vez debamos ampliar nuestra definición de alimentación. Me gustaría pensar en ella como en algo que nos proporciona energía y nos permite usar la energía contenida en lo que comemos. Si entendemos la alimentación de esta manera, también debemos considerar el agua como alimento, ya que es absolutamente vital. Como el aire que respiramos. La calidad del agua que bebemos y del aire que respiramos afecta de forma muy directa a nuestra salud. En Massachusetts, algunos de los abastecimientos de agua a las ciudades se han visto tan contaminados que ha sido necesario importar agua de otras localidades. También muchos de los pozos locales de todo el Estado están ahora muy contaminados. En Los Ángeles, muchos días se

alerta a los ciudadanos del peligro de la contaminación del aire a causa de la elevada concentración de productos químicos. Esos días se recomienda que los niños, las personas mayores y las mujeres embarazadas se queden en sus casas. Si se entra en Boston conduciendo desde el Oeste, hay muchos días en que se ve el aire cerniéndose sobre la ciudad. Tiene un matiz pardo amarillento. Es difícil creer que sea sano respirar ese aire a diario durante toda una vida. Muchas de nuestras ciudades son así ahora; de hecho, algunas de ellas presentan ese nivel de contaminación durante todo el año.

Está claro que cada uno de nosotros tenemos que comenzar a pensar en nuestro aire y en nuestra agua como si fuesen alimentos, y a prestar atención a su calidad. Podemos filtrar el agua de grifo que utilizamos para beber y guisar o comprar agua mineral. Aunque pueda parecer una vergüenza tener que pagar más de lo que ya pagamos por el agua, puede que, a la larga, sea una medida inteligente hacerlo, en especial si hay alguna mujer embarazada en casa, o si queremos acostumbrar a nuestros hijos a beber agua en vez de bebidas carbonatadas. Por supuesto, antes de adoptar esta medida, será necesario informarse de cuál es la calidad del agua corriente y si resulta aconsejable sustituirla, ya que puede que en algunos casos no sea necesario.

Protegernos de la contaminación del aire puede resultar más complicado. Si vivimos cerca de centrales eléctricas o de otro tipo de industrias o, sencillamente, en el centro de una ciudad, poco podemos hacer, excepto permanecer alejados de los fumadores, o retener al aliento cuando pasa un autobús. Sólo la implantación de las acciones legales y políticas adecuadas llegarán a causar algún efecto en la calidad del aire y del agua. Éstas son las razones por las que las personas que se preocupan por su salud acaban implicándose en acciones que tienen como objetivo crear cambios sociales. Proteger la naturaleza nos interesa a todos. El entorno se contamina con gran facilidad, pero es muy difícil descontaminarlo. Nosotros no podemos detectar si nuestros alimentos están contaminados, hemos de confiar en que nuestras instituciones garanticen su salubridad. Si esas instituciones no son capaces de establecer los adecuados procedimientos de análisis y las normativas necesarias, tanto nuestra salud como la de las futuras generaciones pueden enfrentarse de mil maneras diferentes a riesgos mucho más importantes de los que ahora podemos siquiera imaginar.

Por ejemplo, el pesticida DDT o el BPC, de la industria electrónica, pueden encontrarse en la actualidad en cualquier lugar de la naturaleza, también en nuestra grasa corporal y, triste es decirlo, en la leche materna. Algunos fabricantes estadounidenses continúan vendiendo pesticidas prohibidos en nuestro país, como el DDT, al Tercer Mundo, donde, iróni-

camente, se utilizan en campos de cultivo de productos como el café y las piñas tropicales, que luego se exportan a Estados Unidos, con lo que nos devuelven en forma de alimentos los residuos de los venenos que exportamos. Este hecho ha sido narrado por David Weir y Mark Schapiro en su informe *Circle of Poison*.

El problema es que, mientras los fabricantes de pesticidas conocen perfectamente los hechos, los consumidores, por lo general, no saben nada de ellos. Creemos que estamos protegidos por nuestra legislación acerca de lo que podemos y no podemos utilizar en nuestros cultivos, pero esa legislación no es capaz controlar cuáles son los niveles de pesticidas que pueden utilizarse en los cultivos de países como Costa Rica, Chile, Brasil, Colombia y Filipinas, lugares de donde proceden con frecuencia el café, los plátanos, las piñas, los pimientos y los tomates que consumimos. Y no sólo eso, los pesticidas empleados en el Tercer Mundo son utilizados por granjeros a los que no se ha dado ninguna instrucción sobre la seguridad en el uso de esos productos a fin de reducir a un mínimo la contaminación de los alimentos, y ni siquiera se les ha dicho cómo deben protegerse a sí mismos de los peligros de su manipulación y uso. Según la Organización Mundial de la Salud, existen en el Tercer Mundo quinientos mil casos de personas envenenadas por pesticidas cada año, y sólo en 1981 se produjeron más de dos mil millones de kilos de dichos productos en todo el mundo. Los efectos continuados de este tipo de saturación del medio ambiente y de nuestra cadena alimentaria con pesticidas son todavía desconocidos, pero es seguro que no son beneficiosos.

Hace muy poco que nos hemos dado cuenta por fin de que vivimos y compartimos un pequeño planeta que puede verse estresado y, en último lugar, agobiado por nuestras actividades. Ahora ya sabemos que nuestra interconexión se extiende también al propio planeta. Nuestro ecosistema, al igual que el cuerpo humano, constituye un sistema dinámico, fuerte pero frágil a la vez, dotado de unos mecanismos homeostáticos propios que también pueden ser objeto de estrés. Tiene sus propios límites, y si no los respetamos, el equilibrio de nuestro medio ambiente puede romperse con facilidad. Si no conseguimos concienciarnos de que la actividad humana colectiva puede desequilibrar los ciclos del planeta, es muy posible que acabemos creando las semillas de nuestra propia destrucción, no sólo como personas, sino como especie.

Numerosos científicos opinan que ya hemos llegado a un punto demasiado peligroso de ese camino. Poco a poco, la población mundial está empezando a darse cuenta de que la actividad humana puede contaminar los mares hasta extremos impensables, deforestar los bosques de toda Eu-

ropa por culpa de la lluvia ácida y arrasar lo que queda de las selvas pluviosas, que son las que nos proporcionan gran parte del oxígeno que respiramos y que no podrán ser reemplazadas. Con nuestra actividad también estamos degradando las tierras de cultivo hasta el punto de que no pueden producir alimentos; contaminando la atmósfera con dióxido de carbono, haciendo que se eleve la temperatura de la superficie de la tierra; destruyendo la capa de ozono de la atmósfera, con lo que incrementa nuestro grado de exposición a las peligrosas radiaciones ultravioletas del Sol; contaminando las aguas y el aire, la tierra y los ríos y la vida silvestre con productos químicos de gran toxicidad.

A pesar de todo lo dicho, cuando leemos noticias sobre el peligro que corre el planeta, o las vemos en televisión, puede que todo ello nos parezca muy lejano y tengamos la impresión de que los amantes de la naturaleza sólo tratan de alarmarnos con sus invenciones, pero lo cierto es que, si en un decenio o dos no se detiene la destrucción de nuestro entorno, puede que la catástrofe anunciada por los ecologistas no tarde mucho en llegar, y esos problemas podrían convertirse en importantes factores estresantes para nosotros y para las generaciones futuras, e incrementar significativamente la incidencia de enfermedades como, por ejemplo, el cáncer de piel si la atmósfera deja de filtrar los peligrosos rayos ultravioleta, y otros tipo de cáncer, los abortos no voluntarios y los defectos de nacimiento causados por la exposición a los productos químicos que contaminan el medio ambiente y también los alimentos.

Aunque estos temas se traten y discutan a diario en los periódicos, la mayoría de las veces hacemos muy poco caso de ellos, como si nada tuvieran que ver con nosotros, ni existieran esperanzas de cambio. Tenemos la impresión de que, nosotros, como ciudadanos, no podemos hacer nada.

Sin embargo, el mero hecho de estar mejor informados de todos estos problemas y de conocer la relación que tienen con nuestra salud y con la del propio planeta ya supone un importante paso adelante hacia el objetivo de cambiar algo en el mundo. Al menos, al saber más y estar mejor informados, algo habremos cambiado nosotros. Ya somos una pequeña aunque importante porción del mundo, tal vez más importante de lo que creamos. Al cambiar nosotros y nuestro comportamiento, aunque sólo sea de forma modesta, como, por ejemplo, reciclando materiales, podemos introducir cambios en el mundo.

Todos estos temas afectan a nuestras vidas y a nuestra salud incluso en este preciso momento, nos demos cuenta de ello o no. Además, constituyen una fuente de estrés tanto psicológico como físico. Nuestro bienestar psicológico puede depender de que seamos capaces de encontrar algún lugar

al que podamos ir y en el que sólo se oigan los sonidos de la naturaleza, lejos de los ruidos asociados con las actividades humanas, los aviones, los automóviles y las máquinas. Un factor estresante al que nos hemos habituado es saber que una guerra nuclear entre las superpotencias podría destruir la vida que conocemos en tan sólo veinte minutos. Es algo que sabemos, aunque no nos guste pensar en ello. Pero nuestros hijos no ignoran este hecho, y existen estudios que muestran que se encuentran profundamente perturbados por la posibilidad de que la generación de sus padres pueda hacer que el planeta salte hecho añicos.

A no ser que cambiemos de manera radical el curso de la historia con una nueva forma de pensar basada en la comprensión de la integración, los ejemplos del pasado dejan poco resquicio al optimismo. Después de todo, sabemos que, excepto los misiles balísticos de alcance medio, todas las armas que se han inventado se han acabado utilizando. La reciente destrucción de los misiles balísticos de alcance medio en Estados Unidos y en Rusia constituye, con toda certeza, un paso adelante hacia la eliminación del riesgo de una posible guerra nuclear, pero, eso sí, es sólo un paso. Nosotros, los estadounidenses hemos destruido dos ciudades enteras con sus habitantes, así que no son sólo "los otros" quienes desencadenan la violencia en el seno de las poblaciones civiles si se produce el requerido cúmulo de circunstancias. Nosotros también somos "los otros". A lo mejor, lo que habría que hacer es dejar de pensar en términos de "nosotros" y "ellos" y empezar a pensar en "todos nosotros". Hace poco tiempo, los sucesos acaecidos en Rusia y Europa Oriental, catalizados en su mayor parte por la nueva forma de pensar y actuar de Mijail Gorbachov, fueron un esperanzador signo de que son posibles los cambios importantes dirigidos a disfrutar de una mayor armonía en el planeta.

La sociedad en general, además de cada individuo en particular, debe conocer más a fondo la amenaza que para el medio ambiente y nuestra propia salud representan los residuos radiactivos producidos en la fabricación de armas nucleares y en las centrales de energía nuclear. Actualmente no tenemos forma de impedir la contaminación del ambiente que producen estos residuos que siguen siendo altamente tóxicos durante centenares de años. Como siempre la industria nuclear y los gobiernos siguen quitándole importancia al peligro que corren las poblaciones civiles por la radiactividad. El peligro, no obstante, es innegable. El plutonio es la sustancia más tóxica que conocemos, y está hecha por el hombre. Un átomo de plutonio en el interior de nuestro cuerpo nos mataría. Centenares de kilos de plutonio con los que podrían fabricarse unas cuantas bombas nucleares caseras, han desaparecido de las industrias de armas nucleares.

Todas estas cuestiones merecen, sin duda, nuestra consideración. Todos los días nos llega información sobre estos temas, aunque no le prestemos atención. Tal vez, deberíamos ampliar nuestro concepto de dieta e incluir en él la información, la imagen y los sonidos que solemos absorber de una manera u otra, por lo general sin prestarles la más mínima atención. Vivimos inmersos en un mar de información. Las nuevas tecnologías han convertido esta era en la de la información. ¿Acaso no estamos expuestos a diario a una "dieta" constante de información que recibimos a través de los periódicos, la radio y la televisión? ¿Y no es cierto que toda esa información influye en nuestras ideas y sentimientos y conforma nuestra visión del mundo e incluso la nuestra propia mucho más de lo que nos encontramos dispuestos a reconocer? ¿No deberíamos darnos cuenta de que la información en sí es un importante factor estresante?

Nos pasamos el tiempo escuchando malas noticias procedentes de todo el mundo; las informaciones sobre muertes, destrucción y violencia han pasado a formar parte de nuestra dieta diaria, razón por la que estamos por no prestarles atención. Durante la guerra de Vietnam, lo corriente era que las familias, a la hora de comer, no pensasen en lo que comían, puesto que estaban viendo las noticias sobre la contienda y escuchando los comunicados que informaban del número de soldados muertos. Si ponemos la radio aunque sólo sea durante un rato al día, lo más probable es que obtenemos vívidos detalles de violaciones y asesinatos.

Y llevamos a cabo la misma dieta todos los días. Cabe preguntarse cómo puede afectarnos, individual y colectivamente, conocer de forma tan gráfica e inmediata noticias tan perturbadoras, teniendo en cuenta que no está en nuestra mano poder hacer algo para solucionarlos. Uno de los efectos más probables es el de que, poco a poco, nos vayamos haciendo menos sensibles a lo que les ocurra a los demás. El sino de los otros puede convertirse en otra parte del océano de violencia en que vivimos. A menos que sea verdaderamente espantosa, ni siquiera nos damos cuenta de ella.

Pero nos penetra. Nos penetra igual que nos penetran todos los anuncios comerciales a que nos vemos expuestos. Nos damos cuenta de ello cuando meditamos. Entonces advertimos que nuestra mente está llena de todas esas cosas que se han infiltrado en ella a través de las noticias o de los anuncios. De hecho, los publicistas ganan elevados sueldos imaginando formas eficientes de introducir su mensaje en nuestra mente para que haya más probabilidades de que deseemos lo que venden y optemos por ello.

La televisión y las películas también forman parte de nuestra dieta estándar, sobre todo tras la llegada de la televisión por cable y el vídeo. Según algunos estudios, en el hogar medio americano, la televisión se en-

ciende los siete días de la semana, y son muchos los niños que pasan más horas mirándola que haciendo cualquier otra cosa excepto dormir. Se ven expuestos a una gran cantidad de información, imágenes y sonidos, muchos de los cuales son frenéticos, violentos, crueles y generadores de ansiedad. Y no sólo eso, sino que todo ello es artificial y plano, sin relación alguna con otras experiencias de su vida diferentes a la de ver esa televisión.

Los niños también están expuestos a imágenes de mucha violencia y sadismo en las tan populares películas de miedo. Las imágenes de asesinatos, violaciones, mutilaciones y descuartizamientos han cobrado gran popularidad entre los jóvenes. Estas imágenes tan vívidas han pasado a formar parte de la dieta de las mentes juveniles, mentes que cuentan con muy escasas defensas contra esta clase de distorsión de la realidad. Ese tipo de imágenes posee un inmenso poder para distorsionar y perturbar el desarrollo de una mente equilibrada, sobre todo si no existe nada de igual poder en la vida del niño que sirva para contrarrestarlo. Para muchos niños, la vida real palidece frente a la excitación que les proporcionan las películas. Cada vez resulta más difícil para los profesionales del mundo del cine mantener el interés de sus espectadores; por ello, las imágenes que utilizan adquieren en cada nueva película un mayor grado de violencia y derealismo.

No tenemos la menor idea de lo que esta dieta que siguen los niños americanos de la década de los ochenta deparará en los decenios venideros, pero cada vez son más numerosas las noticias de adolescentes y de adultos jóvenes que matan después de haber visto una película que les sirvió de inspiración, como si la vida real fuera para sus mentes una prolongación del cine, y como si las vidas, el miedo y el dolor de las otras personas carecieran por completo de valor. Esta dieta parece servir de catalizador de una profunda falta de conexión con los sentimientos humanos, de empatía y de compasión, hasta el punto de que muchos niños ya no se identifican con el dolor de alguien que está siendo atormentado. Un artículo reciente sobre la violencia entre los adolescentes informaba de que a los dieciseis años los niños estadounidenses han sido testigos de unos doscientos mil actos violentos, entre los que se incluyen treinta y tres mil asesinatos en la televisión y en el cine.

El continuo bombardeo que sufre nuestro sistema nervioso con esas imágenes, sonidos e información es especialmente estresante. Si encendemos la televisión en el momento en que nos despertamos y ponemos la radio en el coche mientras vamos al trabajo, miramos el telediario cuando volvemos a casa y, después, vemos alguna película por la noche, llenamos nuestra mente de ideas completamente desconectadas de nuestra vida. Por muy bueno que sea el programa, o por muy interesante que sea la infor-

mación, probablemente, para nosotros, carezcan de importancia. La parte que de ellos perdurará en nosotros será muy pequeña. Sin embargo, al consumir una dieta permanente de esa “bazofia”, que alimenta el hambre mental de información y diversión, nos estamos perdiendo dos importanzísimas alternativas: tiempo para el silencio, para la paz, para sólo estar sin que suceda nada, y tiempo para pensar, para jugar, para hacer cosas de verdad. La agitación constante de nuestras mentes, de la que nos damos cuenta cuando meditamos, se ve alimentada y multiplicada por nuestra ración de radio, televisión, periódicos y películas. Nos pasamos el tiempo introduciendo a paletadas en nuestra cabeza más cosas ante las que reaccionar, en las que pensar, preocuparnos y con las que obsesionarnos y recordar, ¡como si nuestra vida diaria no produjese bastantes! Lo irónico es que lo hacemos para descansar de nuestras preocupaciones e inquietudes, para alejar nuestra mente de nuestros problemas, para entretenernos, para evadirnos, para relajarnos.

Pero no funciona así. Es sumamente difícil que el hecho de ver la televisión nos depare relajación física. Su esfera es más la de un bombardeo sensorial. Y también de adicción. Son muchos los niños adictos a la televisión que no saben qué hacer cuando está apagada. La televisión es una forma fácil de escapar del aburrimiento, y no se sienten motivados para buscar otras actividades con las que llenar su tiempo, como juegos imaginativos, dibujar, pintar o leer. La televisión es tan hipnotizadora que los padres la utilizan como “canguro”. Al menos, cuando está encendida, pueden conseguir algunos momentos de paz. También hay muchos adultos adictos a los “culebrones”, los debates o los programas informativos. ¿Cuáles serán los efectos de esta dieta en las relaciones y en la comunicación familiares?

Todas estas observaciones deben ser objeto de reflexión. Cada uno de los temas que hemos mencionado aquí puede ser contemplado desde múltiples facetas. No existen respuestas “correctas”, nuestro conocimiento en relación con todas las complejidades de cada tema siempre es incompleto. Han sido presentados aquí como ejemplos de lo que podríamos llamar estrés producido por el mundo. Pretenden incitarnos a contemplar más de cerca nuestros puntos de vista, nuestras conductas y nuestro entorno para poder cultivar la atención plena a fin de que podamos darnos cuenta de cómo actuamos en esas áreas.

Todos y cada uno de nosotros necesitamos alcanzar nuestra propia manera de ver el estrés causado por el mundo. Nos guste o no, lo ignoremos o no, nos afecta a todos. En la clínica antiestrés tratamos estos temas porque

no vivimos en el vacío. El mundo exterior y el mundo interior no se encuentran más separados que nuestra mente y nuestro cuerpo. Somos de la opinión de que es importante que los pacientes desarrollem sus propios enfoques para reconocer esos problemas y trabajar con ellos, además de con los suyos personales, si van a aportar atención plena a la totalidad de sus vidas y a afrontar con eficacia toda la gama de fuerzas que funcionan en su interior.

El estrés producido por el mundo no disminuirá, al contrario, cobrará más intensidad en el futuro. Según Stewart Brand, autor de *Whole Earth Catalog*, dentro de poco habrá televisiones inteligentes y para minorías que nos proporcionarán toda la información que deseemos en cuanto lleguemos a casa al final de la jornada. Con los ordenadores del futuro y los teléfonos móviles, las televisiones inteligentes y los robots personales –todos interconectados, por supuesto–, nuestro acceso a la información nunca se verá interrumpido y siempre estará a nuestro alcance. Aunque, por un lado, ello pueda parecernos liberador y que nos proporcionará más libertad y flexibilidad, debemos también mantener la guardia para no vernos convertidos en procesadores ambulantes de información y simples consumidores de entretenimiento.

*Cuanto más complicado se vuelva el mundo y más se inmiscuya en nuestra privacidad y espacio psicológico particular, más importancia cobrará el no-hacer.* Lo necesitaremos aunque no sea más que para proteger nuestra cordura y desarrollar una mayor comprensión acerca de quiénes somos más allá de nuestros papeles, más allá de nuestras contraseñas codificadas de acceso a nuestros trabajos y más allá de nuestros números de la Seguridad Social y de nuestras tarjetas de crédito y claves de acceso. Puede suceder que la meditación nos resulte absolutamente necesaria para afrontar los factores estresantes del siglo XXI y para recordarnos qué significa ser humanos una vez consigamos “juguetes” inteligentes aún más sofisticados.

Ninguno de los problemas que hemos mencionado aquí es insuperable. Todos ellos han sido creados por la mente humana y por su expresión en el mundo exterior, por lo que está en nuestra mano resolverlos si aprendemos a valorar y desarrollar sabiduría y armonía y a darnos cuenta de cuáles son nuestros intereses en lo relativo a la integridad y la vinculación. Para ello deberemos superar los impulsos de la mente que denominamos temor, codicia y odio. También podemos colaborar de manera importante a que esto se produzca si, además de trabajar con nosotros mismos, lo hacemos también con el mundo. Si llegamos a comprender que no podemos estar sanos en un mundo que está tan estresado que le es imposible responder y sanar,

tal vez aprendamos a tratar el mundo y a nosotros mismos de otra manera. Quizás también aprendamos a no tratar los síntomas intentando que desaparezcan, sino a enfrentarnos con las causas que los originan. Al igual que con nuestra propia sanación interior, el resultado dependerá de la eficacia con que afinemos el instrumento. Para resolver de forma positiva los problemas de nuestro entorno, tendremos que sintonizar una y otra vez con nuestro propio centro mientras cultivamos la conciencia y la armonía en nuestra vida personal. El problema no es sólo la información. Debemos aprender a prestar una sabia atención a la información disponible, a contemplarla y a saber identificar de qué forma nos afecta para que ello nos ayude a potenciar nuestra salud y a mejorar las condiciones personales y sociales.

Y de esta forma cerramos el círculo. Hemos recorrido desde el mundo exterior hasta el interior; desde la más amplia totalidad hasta el individuo particular que se enfrenta a su vida, a su cuerpo, a su mente y a su respiración. El mundo en que vivimos está experimentando cambios muy rápidos, y nosotros, nos guste o no, lo sepamos o no, nos encontramos profundamente imbricados en ellos. Muchos de los cambios que se producen hoy en el mundo están claramente dirigidos hacia la paz, la armonía y la salud. Hay otros que, por el contrario, dificultan la consecución de estos objetivos. Todos ellos, sin embargo, forman parte de la catástrofe total.

Por supuesto, el desafío es averiguar cómo hemos de vivir los seres humanos. Si tenemos en cuenta el estrés que nos producen el mundo, la alimentación, el trabajo, nuestros diferentes papeles, la gente, la falta de sueño, el tiempo y nuestros temores y enfermedades, ¿qué podemos hacer mañana cuando nos despertemos? ¿Qué podemos hacer hoy? ¿Podemos constituirnos en un centro de paz ahora mismo? ¿Podemos vivir en armonía con nosotros mismos desde este momento? ¿Podemos hacer que nuestra inteligencia nos ayude a mejorar nuestra vida interior y la del mundo exterior?

Son miles las personas "normales" que han pasado por la clínica antiestrés a lo largo de los últimos diez años y han logrado enfrentarse a esos retos con más confianza y éxito tras haber adquirido una mayor conciencia de sí mismos y haber descubierto que la atención plena posee poder de sanación.

No podemos predecir el futuro del mundo, ni siquiera podemos saber qué ocurrirá de aquí a pocos días, a pesar de que nuestro futuro personal se encuentre tan íntimamente conectado con él. Sin embargo, lo que sí podemos hacer —y, a menudo, no hacemos— es poseer nuestro propio presente por completo, lo mejor que podamos, momento a momento. Como ya he-

mos visto, es *aquí* donde se crea el futuro, tanto el nuestro como el del mundo. Es muy importante lo que decidamos hacer. En eso estriba toda la diferencia.

Así que, dado que ya hemos contemplado algunas aplicaciones concretas de la atención plena, ha llegado el momento de que volvamos a la práctica, de que finalicemos esta obra con algunas sugerencias acerca de cómo hacer que la atención plena pase a formar parte de nuestra vida y cómo entrar en contacto con otras personas que comparten esta forma de ser.

## Ideas y sugerencias para tratar “el estrés producido por el mundo”

---

1. Prestemos atención a la calidad y al origen del agua que bebemos y a lo que comemos. ¿Cuál es la calidad del aire del lugar en que vivimos?
2. Prestemos atención a nuestra relación con la información. ¿Cuántos periódicos y revistas leemos? ¿Cómo nos sentimos después? ¿Cuándo solemos leerlos? ¿Es ése un buen momento para hacerlo? ¿Actuamos conforme a la información que recibimos? ¿Cómo? ¿Somos conscientes de que nuestra necesidad de noticias e información podría calificarse de adictiva? ¿De qué manera se ve afectado nuestro comportamiento por nuestra necesidad de ser estimulados y bombardeados con información? ¿Mantenemos encendida la radio o la televisión todo el tiempo, aunque no les prestemos atención? ¿Nos pasamos horas leyendo el periódico sólo para “matar el tiempo”? ¿Nos enfadamos si no nos llega por la mañana?
3. Tengamos conciencia de cómo utilizamos la televisión. ¿Qué solemos mirar? ¿Qué tipo de necesidades satisface en nosotros? ¿Con qué frecuencia la miramos? ¿Cómo nos sentimos después? ¿Cuál es el estado mental que nos lleva a encenderla? ¿Cuál es el estado mental que nos lleva a apagarla?
4. ¿Qué efectos tiene en nuestro cuerpo la absorción de malas noticias e imágenes violentas? ¿Y en nuestra psique? ¿Somos conscientes de estas cosas? Fijémonos en si nos sentimos impotentes o deprimidos ante el estrés que nos produce el mundo.
5. Intentemos identificar cuáles son los principales temas que nos preocupan y averigüemos cómo, si trabajásemos en ellos, podría ayudarnos el sentirnos más comprometidos y con más poder. El mero hecho de hacer algo, por “pequeño” que sea, puede ayudarnos a sentir que nues-

tos actos sirven de algo y que estamos conectados significativamente con la mayor parte del mundo. Podemos sentirnos eficaces si identificamos en nuestro barrio, pueblo o ciudad algún problema importante relacionado con la salud, la seguridad o el medio ambiente y hacemos lo posible para resolverlo, ya sea llamando la atención de los demás o actuando de forma directa en su resolución. Dado que constituimos parte de un todo nos resultará muy beneficioso aceptar alguna responsabilidad en la sanación del mundo. Lo de «Piensa globalmente, actúa localmente» también funciona al revés: «Piensa localmente, actúa globalmente».

**Parte V:**  
**LA VÍA DE LA CONCIENCIA**



## 33. NUEVOS COMIENZOS

Al llegar a su conclusión un ciclo más del programa de disminución del estrés, miro a mi alrededor por última vez y me quedo maravillado al observar a todas las personas que se embarcaron en este viaje de autoobservación y sanación hace ocho semanas. Hoy sus ojos miran de una manera distinta. Se sientan de otra forma. Saben cómo hacerlo. Comenzamos esta mañana con veinte minutos de exploración corporal y, luego, hacemos veinte minutos de meditación sentados. El silencio es exquisito. Creo que podríamos quedarnos así para siempre.

Da la impresión de que ahora saben algo muy sencillo que antes se les escapaba. Siguen siendo las mismas personas, y parece que nada ha cambiado de manera radical en su día a día, pero cuando pasamos revista a lo que para ellos ha significado llegar hasta este punto del viaje se evidencia que, de una forma muy sutil, ha cambiado todo en sus vidas.

Al llegar aquí, no desean detenerse. Ocurre así cada vez que uno de estos ciclos de ocho semanas llega a su fin. Siempre da la impresión de que comenzamos de nuevo, así que ¿por qué detenernos?

Pues lo hacemos por muchas razones, aunque la más importante esté relacionada con el desarrollo de la autonomía y la independencia. Nuestro aprendizaje de estas ocho semanas necesita ser puesto a prueba en el mundo, en un mundo en el que nuestros propios recursos interiores sean nuestra única red de salvación. Forma parte del proceso de aprendizaje, una parte importante si queremos conseguir que la práctica sea solamente la nuestra.

La práctica no debe detenerse sólo porque el curso haya acabado. De hecho, todo el objetivo de la práctica es el de seguir adelante. El viaje dura toda la vida. Acaba de empezar. Las ocho semanas sólo han marcado o cambiado el rumbo de la trayectoria en que nos encontramos. Al concluir las clases, decimos sencillamente: «De acuerdo, ahora ya conocéis lo más básico. A partir de este momento vais a estar solos. Ya sabéis lo que tenéis que hacer. Pues hacedlo». Lo que hacemos nosotros es retirar los apoyos

exteriores para que la gente pueda esforzarse en canalizar a su manera el poder de la atención plena y crear sus propias formas de ponerla en funcionamiento en su vida. Si vamos a tener que contar con las fuerzas necesarias para enfrentarnos a las catástrofes totales de nuestras vidas y para trabajar con ellas, nuestra práctica de la meditación necesita una oportunidad para desarrollarse por sí misma a fin de depender sólo de nuestra intencionalidad y compromiso, no de un grupo ni de un programa creado por un hospital.

Cuando, hace diez años, inauguramos la clínica, la idea era que los pacientes, tras ocho semanas de preparación, se marchasen por las buenas. Después, si deseaban volver al cabo de seis meses o un año, les daríamos esa oportunidad mediante programas para graduados en los que podrían llevar a cabo prácticas de mayor profundidad. Es un sistema que ha funcionado francamente bien durante todos estos años. Las clases para graduados tienen una buena asistencia, y los graduados de la clínica suelen venir con periodicidad a pasar con nosotros las sesiones de veinticuatro horas.

Hoy, sin embargo, dado que la clínica se aproxima a su décimo aniversario y que el personal se ha dedicado a pensar nuevas maneras de hacer las cosas, he llegado a clase con una propuesta para seguir una nueva vía, que consiste en que, una vez terminadas las clases, todos los pacientes que tengan interés acudan durante los próximos seis meses a reuniones mensuales de seguimiento. De esta forma tendrán la posibilidad de mantener ellos solos la práctica de la meditación y potenciar los conocimientos adquiridos en las ocho semanas del curso, al mismo tiempo que reciben ayuda periódica durante seis meses. La respuesta a esta propuesta ha sido favorable por unanimidad. Todos están deseosos de llevar a cabo este nuevo compromiso, y para ello han sido tomadas las disposiciones necesarias.

En lo referente a los lectores, es importante que recordemos que tanto las clases como los grupos, las sesiones de seguimiento, las grabaciones y los libros pueden servir de ayuda en determinadas coyunturas, pero no son esenciales. Lo que sí es esencial es la visión y el compromiso de practicar hoy y de levantarnos mañana y volver a practicar por muy apretada que esté nuestra agenda. Si se sigue el programa de la clínica antiestrés como se describe en el capítulo 10, se puede conseguir que la meditación pase a formar parte de nuestra rutina diaria y se convierta en una especie de vía vital por la que deseamos seguir. Seguramente, antes de que transcurran las ocho semanas, nos habremos dado cuenta de que el verdadero aprendizaje proviene de nosotros mismos. Después, al releer algunas partes de este li-

bro, al consultar los textos que aparecen mencionados en la bibliografía y, cuando nos sea factible, al conocer a otras personas y a otros grupos con los que meditar, reforzaremos y vigorizaremos nuestra práctica a medida que vaya aumentando y haciéndose más profunda.

Al echar una ojeada ahora a la estancia me quedo sorprendido por lo entusiasmados que están todos por haber conseguido tantas cosas en tan poco tiempo, y por lo mucho que respetan y admirán sus propios esfuerzos y los de los demás. Su estupendo índice de asistencia se refleja en ese compromiso.

Edward no se ha perdido ni un solo día de práctica. Estoy impresionado por lo mucho que se ha esforzado desde que le vi por primera vez, dos meses antes de que comenzase el programa, y le sugerí que se sometiera a la exploración corporal. Siente que su vida depende de la meditación. Practica todos los días en su trabajo a la hora del almuerzo, ya esté en su despacho o en su coche en el aparcamiento. Y cuando llega de vuelta a casa, antes de hacer ninguna otra cosa, realiza el ejercicio de exploración personal, y sólo después empieza a cenar. Dice que practicar de esta forma le ha levantado el ánimo y le ayuda a controlar tanto los altibajos emocionales y físicos que siente como resultado de padecer sida como el cansancio que con frecuencia siente y las numerosas pruebas y análisis a los que debe someterse.

Peter cree que ha llevado a cabo en su vida cambios tan importantes que le ayudarán a permanecer sano y a prevenir un nuevo ataque al corazón. El día en que se vio con los ojos de su conciencia lavando su automóvil en plena noche junto a su casa se le abrieron los ojos. También él sigue practicando cada día.

Beverly, de cuyas experiencias hablamos en el capítulo 25, tiene la impresión de que el programa le ha ayudado a sentirse más tranquila y a creer que puede ser ella misma a pesar de sus días malos. Como ya vimos, fue a ella a quien se le ocurrió usar la meditación para controlar su miedo cuando la sometían a diferentes pruebas diagnósticas.

Marge fue operada de un tumor benigno en el abdomen cuando terminó el programa, de modo que no pude hablar con ella hasta meses después. Le había dejado una copia del vídeo producido por nuestra clínica, *The World of Relaxation*, y ella lo había utilizado en su casa con el fin de prepararse para la operación y recuperarse en las semanas posteriores a ella. Además, siguió con su práctica regular de la meditación. Posteriormente me dijo que estuvo despierta durante la hora que duró la operación, ya que le adminis-

traron anestesia epidural, y que se pasó todo ese tiempo meditando. Oyó cómo los médicos hablaban de separar el tumor del intestino grueso, pero permaneció en calma. Cuando volvió a su casa, utilizó la meditación para agilizar su proceso de recuperación. Me explicó que cuando los efectos de la anestesia pasaron no sintió dolor alguno, al contrario de lo que le había ocurrido en anteriores intervenciones. Me contó también que antes de comenzar el programa se sentía muy tensa, pero que ahora estaba más relajada y le resultaba más fácil relacionarse con los demás a pesar de que las rodillas le seguían doliendo tanto como siempre.

Art tiene ahora menos jaquecas y cree que puede evitar que le sobrevengan en circunstancias estresantes gracias a la respiración. Se siente más relajado, aunque todavía le cuesta soportar las presiones de su trabajo en la policía. Tiene muchas ganas de jubilarse. Lo que más le gustó fue el *yoga*, y me comentó que experimentó un nuevo nivel de relajación durante la sesión de veinticuatro horas, en el que perdió por completo la noción del tiempo.

Phil, el camionero franco-canadiense con quien ya nos hemos tropezado unas cuantas veces, pasó con la práctica a través de algunas experiencias dramáticas. Su forma de hablar y su disposición a compartir todo aquello por lo que pasaba tenían emocionado al resto de la clase. Ahora tiene la sensación de que será más capaz de concentrarse y de no dejarse dominar por su dolor lumbar cuando tenga que pasar el examen para su seguro. Cree que el dolor es más manejable y que su capacidad de apreciar el tiempo que pasa con su familia ha enriquecido su vida.

Después de ocho semanas, Roger sigue más o menos desorientado en lo tocante a su vida. Completó el programa, lo que me sorprendió, y dice que se siente más relajado y menos dependiente de los analgésicos, aunque todavía no tiene muy claro cómo afrontar su situación doméstica. Perdió el control en al menos una ocasión, y su esposa tuvo que demandarle y pedir una orden de alejamiento. Está claro que necesita seguir un tratamiento especial. Sin embargo, ya ha sido sometido a terapia en anteriores ocasiones, y esta vez la rechaza a pesar de lo mucho que le animo a que continúe con ella.

Esta mañana, Eleanor resplandece como el Sol. Vino a la clínica porque sufría ataques de pánico. Desde que comenzó el programa no ha vuelto a tener ninguno, pero cree que si le sobreviniese alguno ahora sabría cómo controlarlo. Lo más importante para ella fueron las sesiones de veinticuatro horas, porque en ellas entró en contacto con zonas de paz interior que no había conocido en sesenta años.

Y ahí tenemos a Louise que el primer día nos dijo que su hijo le había “hecho” acudir al programa diciéndole: «Mamá, a mí me ha funcionado, y es absolutamente necesario que lo *hagas*», y que comprobó que le había

servido de ayuda desde el principio en relación con su actitud ante la vida. Además, le había ayudado a soportar el dolor de la artritis reumática que sufría y las limitaciones que ésta le imponía en su capacidad de vivir como deseaba. En la exploración corporal, se sintió capaz de situarse detrás de sus dolores y aprendió a mantener su ritmo a lo largo del día. Hace unas semanas, declaró en tono triunfal a toda la clase que se iba en coche a Cooperstown a pasar el fin de semana, algo que antes nunca hubiera creído posible. Visitó, como está mandado, el Baseball Hall of Fame con su familia y amigos, y cada vez que se sentía harta del gentío que había, salía, buscaba un lugar donde sentarse, cerraba los ojos y meditaba sin importarle lo que pudiera pensar la gente que la veía. Sabía que era lo que necesitaba para permanecer equilibrada en aquella para ella potencial ordalía. Lo hizo unas cuantas veces durante aquel día y el resto del fin de semana, y de esta forma pudo disfrutar como deseaba de esos días. «Mi hijo tenía toda la razón —exclamó—. Pensé que estaba loco, pero todo esto me ha concedido otra oportunidad en la vida.»

Loretta, que llegó a la clínica con hipertensión, también descubrió que su vida había experimentado un cambio. Es asesora de empresas y agencias públicas, y antes del programa nos había dicho que siempre temía enseñar a sus clientes los informes que les había preparado. Ahora tiene mucha más confianza en su trabajo. «¿Qué importa si les gusta o no? —nos dijo—. Ahora veo que lo importante es que me guste a mí, y por ello siento mucha menos ansiedad en mi trabajo y los resultados son mejores.»

Esta nueva forma de ver las cosas, de quitar importancia tanto al hecho de que a sus clientes les guste su trabajo como de que ocurra todo lo contrario, dice mucho sobre lo que Loretta ha crecido en las últimas ocho semanas. Se ha dado cuenta de que puede verse atrapada por lo positivo, por la aprobación y por el aplauso de igual modo que por la crítica y el fracaso. También ha entendido que debe definir con claridad sus experiencias en sus propios términos para que contengan verdadero significado para ella. Lo demás no es más que una complicada ficción, una ilusión, aunque uno se vea fácilmente atrapado en ella.

Hector se marcha con la sensación de que ha aprendido a controlar mejor su ira. Como había sido luchador y lleva sin esfuerzo alguno sus más de 150 kilos, como si fuera un delicado aunque enorme pájaro, era muy divertido hacer con él los ejercicios de darse empujones. Sabía conservar muy bien su centro físico y ahora ha aprendido a controlar también el emocional.

Todas las personas mencionadas y otras muchas que acabarán el programa esta semana han trabajado duro. La mayoría ha experimentado cam-

bios, pero en la clínica seguimos insistiendo en que lo importante es continuar en la no-lucha y en la aceptación de uno mismo. La ganancia que la mayoría de los pacientes obtuvo no procede del no hacer nada, tampoco vinieron sólo para asistir a clase todas las semanas y proporcionarse ayuda unos a otros. En su gran mayoría, vinieron para experimentar la soledad del meditador lejano, porque estaban dispuestos a sentarse y a estar, porque querían vivir en silencio y tranquilos y encontrarse con sus propios cuerpos y mentes, porque deseaban practicar el no-hacer aunque sus mentes y cuerpos se resistiesen y clamasesen que querían hacer algo más divertido y que requiriese menos esfuerzo.

Antes de terminar, Phil, que ya se ha convertido en el narrador de cuentos de la clase, comparte con nosotros un recuerdo que dice acompañarle desde que tenía doce años sin saber por qué. De repente, su significado se le aclaró esta semana mientras practicaba:

Solíamos asistir a una iglesia bautista en Canadá. Era pequeña, y no habría más de noventa personas que fuesen a ella. En aquella época, la iglesia tenía muchos problemas, y mi padre, que no era del tipo de personas que se preocupan de los problemas ajenos, nos dijo que durante una temporada iríamos a otra iglesia; no tuvo en cuenta que las iglesias son lugares para permanecer unidos y trabajando juntos. Conocíamos ya una nueva iglesia perdida en medio del campo. Estaba en un lugar que parecía tener sólo cuatro esquinas y la iglesia. Eso era todo. Allí todos eran campesinos. Sólo un grupo de unas diez, quince o veinte personas iba a la iglesia, suponíamos que para que no la cerraran. Así pues, ellos vieron aumentar el número de feligreses con nuestra llegada, y nosotros tuvimos la oportunidad de conocer gente nueva y hacer nuevas amistades.

Así que fuimos a aquella iglesia nueva, pero nos encontramos con que no tenían pastor. Los pastores iban y venían y celebraban los servicios en diferentes domingos. Aquél, estuvimos esperando y esperando, pero el pastor no llegaba. Como ya era muy tarde alguien decidió que podíamos empezar a cantar algunos salmos. Así que nos juntamos y nos pusimos a cantar, pero el pastor seguía sin venir. Entonces, uno de los presentes se levantó y dijo que podíamos leer algo de la Biblia y luego comentarlo. Nadie dijo ni hizo nada, pero, de repente, él se levantó. Carecía de educación: no sabía ni leer. Era un campesino sencillo que no había podido estudiar, pero que de tonto no tenía un pelo. Como no sabía leer la Biblia, preguntó si algún otro podía hacerlo por él. Conocía el pasaje de aquel domingo. Trataba sobre dar. Y entonces aquel campesino nos puso este ejemplo: «Es como el cerdo y la vaca que se ponen a charlar un día. Y va el cerdo y le dice a la

vaca: “¿Cómo es que tú comes grano comprado en la tienda, de lo mejorcito que hay, y a mí sólo me dan desperdicios, lo que sobra de la mesa?”. Y la vaca le contestó: “Mira, yo doy todos los días, pero tenemos que esperar a que tú te mueras para sacar algo bueno de ti”». El campesino dijo entonces: «Esto es lo que el Señor quiere que hagamos. Que le demos todos los días, que demos nuestra alma al Señor. Que le honremos a diario. De esa manera, recibiremos más de lo que demos. No debemos ser como el cerdo, no debemos esperar a morir para que Dios pueda sacar algo de nosotros».

Éste era el mensaje, y esto es lo que viene a la mente cada vez que hago la exploración corporal... Hasta que, al fin, un día me di cuenta de que lo mismo pasa con el programa de disminución del estrés. Tenemos que dar algo. Tenemos que trabajar con él, dar gracias a nuestro cuerpo, reconocerlo con los ojos. No esperéis a volveros ciegos para decirle a Dios: «¡Dios mío! ¡Mis ojos!». No esperéis a estar cojos para darle gracias por vuestros pies. Dicen que si tuviésemos la cantidad de fe correspondiente a una pizca de sal, podríamos mover montañas. Pues lo mismo ocurre con el cerebro. La mayoría de los médicos dice que utilizamos una parte muy pequeña de él. El cerebro es algo sumamente poderoso, como la batería de un coche. Tiene todo tipo de poderes, pero si no tenemos buenos contactos, no sacaremos nada de él. Tenemos que practicar con el cerebro para hacerle trabajar y poder sacar algo de él.

Esto es más o menos en lo que consiste todo esto [la clínica antiestrés], y yo lo he descrito un poco a lo bruto, pero creo que el mensaje que aquel campesino nos dio en la iglesia, aquel mensaje espiritual, encerraba mucha fuerza. Cuando lo escuché, se me puso la carne de gallina y todavía se me pone al recordarlo. Ya os digo, me llegó y lo traduje para mí, pero lo mismo ocurre con vuestro cuerpo. Tenéis que dar para recibir. Yo di a este programa todo mi esfuerzo y entrega. A veces, no tenía ganas de conducir 160 kilómetros para venir aquí, pero nunca falté a una clase y siempre llegué a la hora. Pero ¿sabéis?, no es difícil en el momento en que empiezas a beneficiarte de todo esto. Si nuestra cabeza nos dice que lo intentemos, pongamos todo nuestro empeño en ello, toda nuestra atención. Ya veréis cómo sacamos algo bueno.

Al abandonar hoy el aula, está claro que la mayoría de la gente ha comprendido que, aunque hayan terminado las clases, éste es sólo el principio. El viaje dura toda la vida. Si hemos encontrado una forma de ver las cosas que tenga sentido para nosotros no es porque alguien nos la haya vendido, sino porque hemos explorado en nosotros, mismos y hemos comprobado

que nos servía. Ésta es la vía sencilla de la atención plena, de mantenernos despiertos en nuestra vida. A veces también la llamamos la vía de la conciencia.

Caminar por la vía de la conciencia exige que mantengamos la práctica de la meditación. Si no lo hacemos, la vía acaba siendo cubierta y obscurcida por la vegetación. Se hace menos accesible, aunque en el momento en que así lo deseemos podamos retornar a ella porque siempre está ahí. Incluso aunque llevemos bastante tiempo sin practicar, en cuanto volvamos a prestar atención a nuestra respiración, al momento, podremos retomar la vía de la conciencia.

De hecho, una vez que cultivemos de forma sistemática la atención plena en nuestra vida, es imposible que nos detengamos. Incluso el *no practicar* es en cierto modo practicar si nos percatamos de cómo nos sentimos en comparación a cuando aplicamos la atención plena de forma regular y de cómo afecta a nuestra capacidad de enfrentarnos al estrés y al dolor.

La vía para mantener y alimentar la atención plena consiste en reconocer todos los días en la práctica de la meditación nuestras fuerzas internas y seguirlas. Los dos capítulos que siguen nos proporcionarán algunas recomendaciones precisas y útiles para mantener los dos tipos de práctica de la atención plena: la formal y la informal. Así, la vía de la conciencia aportará claridad a nuestra vida y nos ayudará a mantener el rumbo hasta el final.

## 34. CÓMO MANTENER LA PRÁCTICA FORMAL

La parte más importante del trabajo de la atención plena es mantener viva la práctica. La forma de hacerlo es haciéndolo. Necesita llegar a formar parte de nuestra vida, igual que el comer o el trabajar. Mantenemos viva la práctica dejando tiempo para ser, para no hacer, por muchos cambios en nuestra vida que ello requiera. Buscar tiempo para la práctica formal todos los días es como comer cada día. Así de importante.

Las técnicas que empleemos no son tan importantes. Si utilizamos o no las cintas como guía no es tan importante. Tanto las técnicas como las cintas sólo son medios para acercarnos a nosotros mismos. Lo importante es seguir volviendo al momento presente. El mejor consejo para cualquier tipo de cuestión en la práctica de la meditación es seguir practicándola, seguir contemplando el problema sin juzgarlo. Con el tiempo, la práctica tiende a enseñarnos cuál será el siguiente paso que habremos de dar. Si nos sentamos frente a nuestras cuestiones y dudas, tenderán a desaparecer en las siguientes semanas. Lo que parecía impenetrable se convierte en penetrable; lo que parecía turbio se aclara. Es como si ya estuviéramos permitiendo a nuestra mente estabilizarse. Para describir la meditación, Thich Nhat Hanh, el maestro vietnamita de meditación, poeta y activista por la paz, utiliza la imagen de un vaso de zumo de manzana turbio mientras los posos van asentándose. Sólo tenemos que sentarnos..., la mente se asentará por sí sola. *Es así.*

Sería conveniente que releyéramos la parte I, «Práctica de la atención plena», de vez en cuando a medida que nuestra práctica de la meditación vaya haciéndose más profunda, y también los capítulos sobre las aplicaciones de la atención plena de la parte IV que nos sean de interés. Muchas cosas que al principio nos parecieron obvias se van haciendo menos a medida que la práctica se hace más profunda; aparte de que algunos detalles

que antes podían carecer de significado para nosotros, al profundizar en la práctica empiezan a tenerlo. Así que volver a leer las instrucciones de cuando en cuando puede servirnos de ayuda, entre otras cosas porque son tan sencillas que es fácil interpretarlas erróneamente.

Hasta las instrucciones de vigilar la respiración pueden ser fácilmente malinterpretadas. Por ejemplo, muchas personas piensan que cuando se les pide que “vigilen” su respiración deben “pensar” en ella, pero no es así. Significa que debemos “estar con” la respiración, observándola y sintiéndola. Es verdad que cuando la mente se nos dispara el hecho de pensar en nuestra respiración la traerá de nuevo a nuestra conciencia; sin embargo, en ese momento debemos volver a observarla sin más.

También se suelen interpretar mal las instrucciones sobre la forma de trabajar con el pensamiento. ¡No sugerimos que pensar sea malo y que deberíamos eliminar cualquier pensamiento para concentrarnos en la respiración, en la exploración corporal o en la postura yóguica! Lo que debemos hacer es observarlos como pensamientos, darnos cuenta de que éstos pertenecen al campo de nuestra conciencia. A continuación, dependiendo de la práctica que tengamos, podemos hacer varias cosas. Por ejemplo, si trabajamos en desarrollar la calma y la concentración utilizando la respiración, dejemos de lado los pensamientos y retornemos a la respiración en cuanto nos demos cuenta de que el pensamiento ha distraído nuestra atención de la respiración. El dejar de lado los pensamientos no implica que los expulsamos, que los reprimamos o que los rechacemos. Es mucho más suave que eso. Permitimos que los pensamientos hagan lo que quieran mientras nosotros mantenemos nuestra atención en la respiración en cada momento.

Otra forma de trabajar con el pensamiento es vigilarlo a *él* en vez de a la respiración. En este tipo de práctica, que solemos realizar durante un breve período al final de la cinta de la meditación sentada, llevamos nuestra atención a la corriente de pensamientos. Al hacerlo, no nos orientamos hacia el contenido de nuestros pensamientos aunque nos demos cuenta de ese contenido. Permitimos que se graben y trabajamos en verlos sólo como simples pensamientos, observándolos ir y venir sin ser arrastrados por su contenido.

En la práctica de la atención plena se puede tener cualquier tipo de pensamiento. No intentamos censurarlo ni juzgarlo cuando lo observamos. Esto es algo que puede resultarnos difícil, en especial si de niños nos educaron haciéndonos creer que determinados pensamientos eran “malos” y que éramos malos por tenerlos. El trabajo de la atención plena no consiste en juzgar. Si se nos presenta un pensamiento, ¿por qué no admitirlo y contemplarlo? ¿Por qué eliminar el contenido que no nos gusta y potenciar el

que nos gusta cuando, en ese proceso, comprometemos nuestra oportunidad de vernos a nosotros mismos de forma clara y de conocer nuestra mente mejor de lo que lo hacemos?

Y aquí es donde viene el trabajo de la aceptación. Necesitamos recordar ser amables y gentiles con nosotros mismos mientras nos permitimos ser receptivos, no sólo a nuestra respiración, sino a cualquier momento y a lo que éste nos pueda aportar.

En la práctica, la mente siempre trata de *alejarnos* de la observación interior profunda y de la conciencia de nuestro estado interior de ser y tiende hacia lo externo, hacia lo que tengamos que hacer hoy, hacia lo que suceda en nuestras vidas. Sin embargo, cuando esos pensamientos aparecen teniendo nuestra atención alerta y, por un momento, nos vemos involucrados en su *contenido*, nuestra conciencia se detiene en ese mismo instante. Así pues, la auténtica práctica no consiste en qué técnica empleamos, sino en nuestro compromiso de prestar atención a cada momento, en nuestra disposición a ver y dejar de lado, a ver y a dejar estar cualquier pensamiento que preocupe a nuestra mente.

Es posible que surjan problemas, además de los causados por no comprender bien las instrucciones para practicar la meditación, susceptibles también de erosionar nuestra práctica. Uno de los mayores es pensar que llegamos a alguna parte. En el momento en que nos demos cuenta de que nos sentimos competentes en la meditación tenemos que mostrarnos precavidos y vigilar con atención y minuciosidad lo que pasa por nuestra mente. Aunque sea natural que nos sintamos satisfechos si notamos progresos, como experimentar una mayor calma y tener más capacidad de concentración, la liberación de la comprensión interior (*insight*), los sentimientos de relajación y de confianza en nosotros mismos y, por supuesto, las alteraciones corporales, es de suma importancia permitir que se produzcan sin concederles demasiada importancia, porque, como ya hemos visto, en el mismo momento en que nuestra mente hace algún comentario sobre cualquier experiencia nos aleja de ella y la convierte en algo distinto. Además, no es correcto que la mente reivindique que seamos “nosotros” los responsables, que fuimos nosotros quienes hicimos algo. Después de todo, la esencia de la práctica es el *no-hacer*.

La mente persigue cualquier cosa. Lo persigue todo. En un momento puede decir lo maravillosa que es la práctica de la meditación y, en el siguiente, intentar convencernos de lo contrario. Ninguno de los dos conceptos procede de la sabiduría. Lo que es importante es reconocer este impulso para mejorar nuestra práctica de la meditación y trabajar en ella con conciencia, de la misma forma en que lo haríamos con cualquier otro pen-

samiento, dejándolo estar y dejándolo pasar. De otro modo, podríamos acabar hablando de lo maravillosa que es la meditación y el *yoga*, de lo mucho que nos han ayudado, de que todo el mundo debería practicarlos, y poco a poco convertirnos más en representantes de estas técnicas que en auténticos practicantes. Cuanto más hablemos, más energías desperdiciaremos, energías que nos serían de mucha mayor utilidad si las invirtiéramos en la práctica. Si estamos atentos para no caer en esta trampa tan corriente en la meditación, nuestra práctica cobrará más profundidad y madurez, y nuestra mente se verá menos gobernada por sus propias ilusiones. Por esta razón, lo que de verdad recomendamos desde el principio a las personas que acuden a la clínica antiestrés es que no cuenten a todo el mundo que hacen meditación, ni que tampoco hablen *sobre* ella, sino que se limiten a hacerla. Es la mejor manera de emplear esas bienintencionadas aunque, con frecuencia, un tanto difusas y confusas energías mentales y enfocarlas con la lente de la atención plena.

Éstos son algunos de los conceptos más erróneos sobre la práctica formal de la meditación. Se corrigen fácilmente si recordamos aquella frase que vi una vez en una sudadera. Decía: «Meditación. ¡No es lo que piensas!».

A continuación, resumimos el programa de ocho semanas que empleamos en la clínica antiestrés y que describimos con detalle en el capítulo 10. Sugerimos que se cumpla durante las ocho semanas y que después se siga realizando adaptando la práctica a las necesidades de cada uno. Al final de las ocho semanas de programa, se proporcionan sugerencias para mantener el impulso y el compromiso.

### **Programa de práctica de ocho semanas**

---

<i>Semanas 1 y 2</i>	Exploración corporal: seis días a la semana y cuarenta y cinco minutos diarios. Meditación sentada con conciencia de la respiración: diez minutos diarios.
<i>Semanas 3 y 4</i>	Alternar exploración corporal y <i>yoga</i> (cuarenta y cinco minutos) si es posible: seis días a la semana. Continuar la meditación sentada con conciencia de la respiración: durante quince o veinte minutos diarios.

<i>Semanas 5 y 6</i>	Meditación sentada: durante treinta o cuarenta y cinco minutos al día alternando con <i>yoga</i> . Si no lo hemos hecho todavía, empezar a practicar la meditación mientras caminamos.
<i>Semana 7</i>	Practicar el método que más nos guste durante cuarenta y cinco minutos diarios, solo o combinándolo con otros. Si se han estado utilizando las cintas, intentar no emplearlas esta semana.
<i>Semana 8</i>	Volver a utilizar las cintas. Hacer la exploración corporal al menos dos veces durante esta semana. Continuar la meditación sentada y el <i>yoga</i> .

### *Después de las ocho semanas*

- Practicar la meditación sentada a diario. Si sentimos que estar sentados es para nosotros la mejor forma de meditar, hágámoslo al menos durante veinte minutos cada vez. Si creemos que lo que mejor nos va es la exploración corporal, asegurémonos de practicar también la meditación sentada durante, al menos, cinco o diez minutos diarios. Si “tenemos un mal día” y “no tenemos tiempo”, meditemos sentados aunque sólo sea durante unos pocos minutos. Todos podemos encontrar ese tiempo y debemos procurar que sea efectivamente un tiempo de no-hacer. Mantengamos la atención en nuestra respiración para obtener estabilidad y calma.
- Si ello es posible, intentemos practicar la meditación sentada por la mañana para beneficiarnos durante todo el día de sus efectos positivos. Otros buenos momentos para practicarla son: justo al llegar a casa después del trabajo; antes de almorzar, en casa o en el trabajo; al anochecer o tarde por la noche, especialmente si no nos sentimos fatigados; en cualquier momento... Cualquier momento es bueno para la práctica de la meditación formal.
- Si creemos que la exploración corporal es la técnica que más nos beneficia, hágámosla todos los días durante al menos veinte minutos cada vez y, si es posible, durante treinta o cuarenta y cinco minutos.
- Practiquemos el *yoga* cuatro veces a la semana o más durante aproximadamente media hora. Asegurémonos de que lo hacemos con atención plena, especialmente con conciencia de la respiración y de las sensaciones corporales. Descansemos entre una y otra postura.

Podemos encontrar conveniente practicar de vez en cuando con otras personas. Suelo insistir a los pacientes que procuren asistir a charlas, clases y meditaciones en grupo y que de vez en cuando hagan algún curso intensivo semejante a nuestras sesiones de veinticuatro horas aunque durante más días. Podemos intentar encontrar en la zona en la que habitamos grupos con los que podemos practicar la meditación. Para encontrar grupos que practiquen la meditación sentada con atención plena, podemos escribir a:

Insight Meditation Society  
Pleasant Street  
Barre, Massachusetts, 01005-9701

La Insight Meditation Society gestiona retiros para la meditación con atención plena dirigidos por los maestros de meditación más eficientes y experimentados del mundo. Muchos de ellos dirigen retiros en diferentes zonas del país. Se puede solicitar información sobre la planificación de sus programas. En la zona Oeste del país, nos podemos dirigir a:

Insight Meditation West  
P.O. Box 909  
Woodacre, California 94973

Los grupos mencionados tienen una ligera orientación hacia el budismo, aunque no hacen proselitismo. Proporcionan un excelente entorno de apoyo para profundizar en la práctica de la meditación y para conocer a otras personas que se han comprometido a vivir con atención plena.

Otra alternativa podría ser la de ponernos en contacto con hospitales de la zona en que vivimos que puedan ofrecer programas de reducción del estrés o de control de éste. Se ha de tener en cuenta, sin embargo, que la mayoría de ellos no nos introducirá en la práctica de la atención plena. También podemos ponernos en contacto con grupos de educación holística de diferentes clases, como Interface (Watertown, Massachusetts); The Open Center (Nueva York) y el Omega Institute (Rhinebeck, Nueva York), y consultar sus catálogos de programas de meditación.

En el área de Boston, nos podemos dirigir a:

Cambridge Insight Meditation Center  
331 Broadway  
Cambridge, Massachusetts 02139

para solicitar información sobre clases y meditaciones en grupo. En este centro, se enseña la tradición de la selva thai. Aunque también tiene cierto regusto budista, la calidad de la enseñanza es excelente y la comunidad que abarca es amplia y variada.

La lectura también puede ser de gran ayuda, por ello aconsejamos leer los libros mencionados en la bibliografía del apéndice y releer de vez en cuando las partes de este libro que se estimen convenientes.

Para concluir, sentémonos, respiremos y, si nos apetece, permitámonos una sonrisa hacia nuestro interior.



## 35. CÓMO MANTENER LA PRÁCTICA INFORMAL

«Querido Jon, podría escribir todo un libro acerca de cómo he logrado controlar mi ansiedad desde que comencé el programa de reducción de estrés... La atención a cada momento me ha resultado clave, y cada día tengo más confianza en mi capacidad de enfrentarme al estrés. Saludos, Peter» (mayo de 1988).

Como ya hemos visto, la esencia de la atención plena es estar atentos de forma consciente, así que mantener la práctica informal significa prestar atención, estar despiertos, ser dueños de nuestros momentos. Puede ser sumamente divertido. En cualquier momento, podemos preguntarnos: ¿Estoy completamente despierto? ¿Sé lo que hago en este momento? ¿Estoy totalmente presente mientras lo hago? ¿Cómo se siente mi cuerpo en este instante? ¿Y mi respiración? ¿Para qué se está preparando mi mente?

Hemos descrito numerosas estrategias para aportar atención plena a nuestra vida diaria. Podemos sintonizar con permanecer de pie, pasear, escuchar, hablar, comer y trabajar; con nuestros pensamientos, estados de humor y emociones, con nuestras motivaciones para hacer cosas o sentir de determinadas maneras y, por supuesto, con las sensaciones de nuestro cuerpo; también podemos sintonizar con otras personas, con niños y con adultos, con su lenguaje corporal, sus tensiones, sus sensaciones y forma de hablar, sus actos y las consecuencias de éstos, y con nuestro entorno más amplio, con la sensación del aire sobre la piel, con los sonidos de la naturaleza, la luz, el color, la forma, el movimiento.

Mientras permanezcamos despiertos, podemos mantenernos atentos. Para ello, sólo se necesita quererlo y acordarnos de aportar nuestra atención al momento presente. Es necesario insistir una vez más en que prestar atención no significa “pensar en”, significa darnos cuenta de aquello a lo

que asistimos. Nuestros pensamientos sólo constituirán *una parte* de nuestra experiencia, que podrá o no ser importante. La conciencia implica ver la totalidad, percibir todo el contenido y el contexto de cada momento. Nunca podremos abarcarlo todo con el pensamiento, aunque podamos percibirlo en esencia si vamos más allá de éste para dirigir la vista, el oído y la sensación. La atención plena es ver y conocer lo que vemos, oír y conocer lo que oímos, tocar y conocer lo que tocamos, subir las escaleras y conocer que las subimos. Podríamos contestar: «Está bien claro que cuando subo las escaleras sé que las subo», pero practicar la atención plena no sólo entraña conocer lo que hacemos como una idea, sino *estar con* el subir las escaleras; implica tener conciencia en cada momento de la experiencia. Al practicar de esta manera, podemos desconectar nuestro piloto automático y, poco a poco, vivir más en el presente y conocer con más profundidad sus energías. Después, como ya hemos visto, responderemos cada vez mejor a los cambios y a las situaciones potencialmente estresantes, porque nos daremos cuenta de la totalidad y de nuestra relación con ella. Y esto podemos practicarlo siempre que estemos despiertos.

En el capítulo 9 se trató el tema de la atención plena en la vida diaria, repasarlo puede ayudar a encontrar ideas para mantener la práctica informal. En el capítulo 10 hay ejercicios informales de conciencia que se hacen en la clínica junto con la práctica formal de la atención plena. Lo primero y más importante es practicar la sintonización con nuestra respiración en diferentes momentos del día. Como ya hemos podido ver, ello nos ancla en el presente. Hace que nuestro cuerpo quede enraizado en el suelo y nos ayuda a permanecer centrados y despiertos en cada momento.

También podemos practicar la atención plena al despertarnos por la mañana, lavarnos, vestirnos, sacar la basura y hacer recados. La esencia de la práctica informal es siempre la misma y requiere que nos preguntemos: «¿Estoy aquí y ahora? ¿Estoy despierto?». El mero hecho de preguntárnoslo nos conduce más al presente y nos pone más en contacto con lo que hacemos.

---

### Otros ejercicios de atención plena que pueden resultar útiles

1. Intentemos practicar la atención plena durante un minuto en cada una de las horas del día.
2. Conectémonos con nuestra respiración a lo largo del día tan a menudo como podamos y allí donde nos sea posible.

3. Durante toda una semana, tengamos conciencia de un suceso agradable diario mientras esté sucediendo. Anotémoslo, al igual que nuestras ideas, sentimientos y sensaciones corporales, en un diario (véase el apéndice) y analicemos cómo se produce.
4. Durante otra semana, hagamos lo mismo con un suceso desagradable o estresante al día mientras se esté produciendo. Anotemos de nuevo nuestras sensaciones corporales, ideas, sentimientos y reacciones/resuestas, y analicemos cómo se produce ese suceso.
5. Cada día, durante una semana, debemos identificar si alguna de nuestras conversaciones con otra persona nos ha resultado difícil y anotar en un diario lo que ocurrió, lo que esperábamos de esa conversación, lo que esperaba la otra persona y lo que sucedió en realidad. Busquemos pautas a lo largo de la semana. ¿Nos dice algo este ejercicio acerca de nuestros propios estados mentales y sus consecuencias a la hora de comunicarnos con los demás?
6. Debemos buscar las conexiones entre los síntomas físicos de incomodidad que podamos sufrir –jaquecas, dolores, palpitaciones, respiración agitada y tensión muscular–, los estados mentales que los precedieron y sus orígenes. En un diario, haremos las anotaciones oportunas a lo largo de la semana.
7. Prestemos atención a nuestras necesidades de meditación formal, relajación, ejercicio, dieta sana, horas de sueño, intimidad, afiliación y humor, y respetémoslas. Satisfaciendo estas necesidades fortalecemos los pilares de nuestra salud, incrementaremos nuestra resistencia al estrés y, además de sentirnos más satisfechos, tendremos la sensación de que nuestra vida es más coherente.
8. Tras un día o suceso especialmente estresante, hagamos lo posible por relajarnos y re establecer el equilibrio, si es posible, ese mismo día. La meditación, el ejercicio cardiovascular, compartir tiempo con amigos y dormir lo suficiente son recursos que nos ayudarán a recuperarnos.

En resumen, cada momento de la vida que pasamos despiertos nos aporta más quietud y conciencia. Las sugerencias que aparecen aquí sobre cómo lograrlo pronto serán sustituidas por nuestra propia manera de cultivar la atención plena en nuestra vida.



## 36. LA VÍA DE LA CONCIENCIA

En nuestra cultura no estamos demasiado familiarizados con el concepto de vías o senderos. Se trata de una idea procedente de China, una noción de una ley universal del ser a la que se denomina *tao* o "vía". El *tao* no es otra cosa que el mundo funcionando de acuerdo con sus propias leyes. No se hace ni se fuerza nada; todo viene por sí mismo. Vivir según el *tao* es comprender el no-hacer y el no-luchar. Nuestra vida ya va haciéndose a sí misma. El reto consiste en si podemos o no ver de esta forma y vivir según la manera de ser de las cosas, llegar a una armonía con todo en todo momento. Ésta es la vía de la comprensión interior, de la sabiduría y de la sanación. Es el sendero de la aceptación y de la paz. Es el camino en que el cuerpo-mente mira profundamente a su interior y se conoce. Es el arte de vivir con conciencia, de conocer nuestros recursos internos y externos y de saber también que, básicamente, no hay nada interno ni externo.

Nada de esto se nos dice en nuestros años de estudiantes. Nuestras escuelas y colegios no ponen énfasis alguno en ser. Se nos deja que lo averigüemos por nosotros mismos. El *hacer* es la única moneda que vale en la educación actual. Sin embargo, por desgracia, en su mayor parte consiste en un hacer fragmentado, por encontrarse divorciado de cualquier énfasis acerca de quién lleva a cabo el hacer y de lo que podríamos aprender en el terreno del ser. Por ello es frecuente que el hacer se halle bajo la presión del tiempo, como si nos viésemos empujados durante toda la vida a caminar, sin permitirnos el lujo de detenernos y localizar nuestras coordenadas, de conocer quién realiza el hacer. La conciencia por sí misma no está demasiado valorada y tampoco se nos enseña su riqueza, ni cómo alimentarla y emplearla.

Nos hubiera ayudado mucho que de niños nos hubieran enseñado en el colegio, mediante algunos sencillos ejercicios, que no somos nuestros pensamientos, que podemos observar cómo vienen y van, para aprender a no engancharnos a ellos. Aunque en ese momento no lo hubiésemos entendido, escuchar tales cosas ya nos hubiera ayudado en algo, del mismo modo

que también nos hubiera resultado muy útil saber que la respiración es nuestra aliada, que nos conduce a la calma con sólo vigilarla. O que es perfecto sólo estar, que no hay razón alguna por la que tengamos que pasarnos la vida corriendo y haciendo, luchando y compitiendo para sentir que tenemos una identidad.

Puede que no hayamos escuchado esos mensajes cuando éramos niños, pero no es demasiado tarde. Cuando tomamos la decisión de conectar con el terreno de nuestra propia integridad, es que ha llegado el momento adecuado para empezar. En las tradiciones del *yoga*, la edad se empieza a medir desde el momento en que empezamos a practicarlo, no desde cuando nacemos. Así que, según eso, si acabamos de comenzar con la práctica, ¡sólo tenemos unos días o meses de edad! No está mal.

Por raro que parezca, éste es el trabajo que proponemos a quienes se inscriben en la clínica antiestrés, trabajo que consiste en explorar la idea de que existe una vía para ser, una vía para vivir, una vía para prestar atención, que es algo parecido a comenzar de nuevo, que es una vía que nos libera de todos nuestros sufrimientos y de la confusión de la vida. Sin embargo, no se trata de explorarla como una idea o filosofía, ya que ello sería un ejercicio de pensamiento que nacería muerto, que consistiría en llenar con más ideas nuestra atestada mente.

Invitamos a los lectores, al igual que hacemos con nuestros pacientes, a tratar de convertir el terreno de ser en un aliado de su propia vida, a caminar por la vía de la atención plena y a ver por sus propios ojos cómo cambian las cosas cuando ellos cambian su forma de estar en su cuerpo y en el mundo. Como ya vimos al principio es una invitación a embarcarse en un viaje que dura toda la vida, una invitación a contemplar la vida como una aventura en la conciencia.

Esta aventura cuenta con todos los elementos para hacer de ella una búsqueda heroica: la búsqueda de nosotros mismos por el sendero de la vida. Tal vez parezca extraño, pero nosotros vemos a nuestros pacientes como a héroes y heroínas griegos protagonizando sus personales odiseas, luchando contra hados y elementos adversos. Estas personas se han embarcado voluntariamente en este viaje de integridad y comienzan a dar sus primeros pasos por el sendero que les conducirá a casa.

Como es normal, es fácil que cada uno de nosotros nos sintamos inmersos en esta búsqueda. En cualquier momento, estamos cerca de casa, mucho más cerca de lo que nos imaginamos. Si pudiéramos darnos cuenta de la plenitud de *ese* momento, de *esa* respiración, podríamos hallar aquí mismo la quietud y la paz. Nos podríamos encontrar ya en casa, en nuestro cuerpo como es.

Cuando caminamos por la vía del conocimiento, aportamos una conciencia sistemática a la experiencia de vivir que consigue que la vida nos resulte más rica y real. El hecho de que nadie nos enseñara a hacerlo, o nos dijese que valía la pena probarlo carece de importancia. Cuando estemos preparados para esta búsqueda, será ella la que nos encuentre. Forma parte de la vía el que las cosas vayan mostrándose de esta forma. Cada momento es en verdad el primer momento del resto de nuestra vida. Ahora es realmente el único tiempo que tenemos para vivir.

La práctica de la atención plena nos proporciona la oportunidad de caminar por el sendero de nuestra propia vida con los ojos bien abiertos, despiertos en vez de semiinconscientes, respondiendo con conciencia en el mundo en lugar de reaccionando de manera automática. El resultado final difiere sutilmente de la otra vía de la vida, en la que sabemos que caminamos por un sendero, que seguimos un camino, que estamos despiertos y alerta. Nadie nos dicta cuál es el sendero. Nadie nos dice que sigamos "su vía". Lo importante es que sólo existe una, pero que se manifiesta de formas diversas, tantas como personas, usos y creencias existen.

Nuestra verdadera Misión, con una mayúscula, es encontrar *nuestra propia vía* navegando con los vientos del estrés, del dolor y del sufrimiento, con los de la alegría y del amor, hasta darnos cuenta de que nunca hemos abandonado el puerto, de que nunca hemos estado lejos de nosotros mismos.

No hay manera de fracasar en este trabajo si lo perseguimos con constancia y sinceridad. La meditación no es relajación escrita con otras letras. Si realizamos un ejercicio de relajación y, al final, no estamos relajados, habremos fracasado. Sin embargo, si practicamos la atención plena, lo único importante es si estamos dispuestos a mirar o no y a estar con las cosas como son en cualquier instante, incluyendo la incomodidad, la tensión y nuestras ideas sobre el éxito y el fracaso. Si lo estamos, no existe el fracaso.

Y de la misma manera, si nos enfrentamos con atención plena al estrés, no podemos fracasar. El mero hecho de saber que está ahí constituye ya una poderosa respuesta que lo altera todo y que nos abre opciones nuevas para medrar y hacer.

Esas opciones, no obstante, no se manifiestan inmediatamente. Podemos tener claro lo que no queremos hacer, pero es posible que no sepamos lo que sí queremos. Tampoco ello debe interpretarse como un fracaso. Son momentos creativos, momentos de no saber, momentos de tener paciencia mientras estamos centrados en el *no saber*. La confusión, la desesperación y la agitación también pueden ser creativas. Podemos trabajar con ellas si

nos mostramos dispuestos a estar en el presente, siendo conscientes de cada momento. Así es la danza de Zorba ante la catástrofe total. Se trata de un movimiento que nos transporta más allá de las fronteras del éxito o del fracaso, que nos lleva a una vía de ser que nos permite todo el espectro de nuestras experiencias vitales, de nuestras esperanzas y de nuestros temores para agotarse en el campo de nuestra propia vida.

La vía de la conciencia conlleva una estructura. En este libro, la hemos tratado con detalle. Hemos visto cómo está relacionada con la salud y la sanación, con el dolor y la enfermedad y con todos los altibajos del cuerpo, la mente y la vida misma. Se trata de una vía que hay que recorrer, que ha de ser cultivada mediante la práctica diaria. Consiste, más que en una filosofía, en una forma de ser, una manera de vivir nuestros momentos plenamente. Esta vía pasa a ser nuestra sólo si somos nosotros quienes la recorremos.

La atención plena consiste en un viaje que dura toda la vida y que se desarrolla por un sendero que, en última instancia, no conduce a ninguna parte, sólo a quienes somos. La vía de la conciencia siempre está ahí, podemos acceder a ella en cualquier momento. Después de todo lo que se ha dicho y hecho, tal vez su esencia sólo pueda ser captada por la poesía y en el silencio de la paz de nuestra mente y nuestro cuerpo.

Así que, en este punto de nuestro viaje, escuchemos la voz del poeta Pablo Neruda, que nos transmite su visión en su poesía «A callarse».

Ahora contaremos hasta doce  
y nos quedaremos todos quietos.

Por una vez sobre la tierra,  
no hablemos en ningún idioma;  
por un segundo, detengámonos;  
no movamos tanto los brazos.

Será un minuto fragante,  
sin prisa, sin locomotoras;  
todos estaríamos juntos  
en una quietud 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 sólo 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 contaré hasta doce  
y te quedarás quieto.

*digitalizado por Crisol59*



## **APÉNDICE:**

**DIARIOS DE LA PRÁCTICA DE LA  
ATENCIÓN PLENA**  
**BIBLIOGRAFÍA**  
**ÍNDICE**  
**INFORMACIÓN SOBRE MATERIALES Y  
PROGRAMAS REBAP**

## DIARIO DE SUCEOS AGRADABLES Y DESAGRADABLES

**Instrucciones:** Cada día, durante una semana, vivamos un suceso agradable al día siendo conscientes de él mientras está pasando. Después, y en un diario como el que proporcionamos aquí, haremos de anotar en qué consistió y cuál fue la experiencia que extraímos de él. A la semana siguiente, cada día identificaremos un suceso desgradable o estresante y trataremos de vivirlo con plena conciencia. Despues haremos las anotaciones oportunas en nuestro diario.

¿Cuál fue la experiencia?	¿Tuvimos conciencia de las sensaciones agradables (o desgradables) mientras se producían?	¿Cuáles fueron las sensaciones físicas durante la experiencia? Describámolas.	¿Qué estado de ánimo, sensaciones e ideas acompañaron al suceso en aquel momento?			
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DIARIO DE CONVERSACIONES DIFÍCILES O ESTRESANTES

**Instrucciones:** Cada día, durante una semana, hemos de saber identificar una conversación difícil o estresante *mientras se esté produciendo* para vivirla con plena conciencia. Después anotaremos los detalles de la experiencia en un diario como el que proporcionamos aquí.

LUNES	Describamos la comunicación. ¿Con quién se llevó a cabo? ¿Cuál fue el tema?	¿Cómo surgió la dificultad?	¿Qué pretendíamos en realidad de la persona o de la situación? ¿Qué conseguimos?	¿Qué es lo que quería la otra persona? ¿Qué consiguió?	¿Cómo nos sentimos durante todo el tiempo que duró la conversación y después de ésta?	¿El problema ha sido resuelto? En caso negativo, ¿qué podríamos hacer para resolverlo?
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
Domingo						

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# BIBLIOGRAFÍA

## *Meditación sobre la atención plena*

- Beck C. *Nothing Special*. San Francisco: Harper Collins, 1993.
- Goldstein, Joseph. *The Experience of Insight*. Boston: Shambhala, 1976. [Versión en castellano: *La experiencia del conocimiento intuitivo*. Novelda: Dharma, 1995.]
- . *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. San Francisco: Harper, 2002. [Versión en castellano: *Un único Dharma*. Barcelona: Liebre de Marzo, 2005.]
- . y Jack Kornfeld. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston: Shambhala, 198. [Versión en castellano: *Vipassana: el camino de la meditación interior*. Barcelona: Kairós, 1996.]
- Gunaratana, H. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom, 1996.
- Hanh, Thich Nhat. *Being Peace*. Berkeley: Parallax Press, 1987. [Versión en castellano: *Ser paz*. Móstoles: Neo-Person, 1994.]
- . *The Heart of the Buddha's Teachings*. New York: Broadway, 1998. [Versión en castellano: *El corazón de las enseñanzas de Buda*. Barcelona: Oniro, 2005.]
- . *The Miracle of Mindfulness: A Manual of Meditation*. Boston: Beacon Press, 1976. [Versión en castellano: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*. Barcelona: Cedel, 1995.]
- . *The Sun My Heart*. Berkeley: Parallax Press, 1988. [Versión en castellano: *El sol, mi corazón*. Novelda: Dharma, 1993.]
- Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994. [Versión en castellano: *Cómo asumir su propia identidad*. Barcelona: Plaza y Janés, 1995.]
- . *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion, 2005.
- Krishnamurti, J. *This Light in Oneself: True Meditation*. Boston: Shambhala, 1999. [Versión en castellano: *Esa luz en uno mismo*. Madrid: Edaf, 2000.]
- Levine, Stephen. *A Gradual Awakening*. Garden City, Nueva York: Anchor/Doubleday, 1979. [Versión en castellano: *Un despertar gradual*. Madrid: Los Libros del Comienzo, 1997.]
- Rosenberg, L. *Breath by Breath*. Boston: Shambhala, 1998.
- . *Living in the Light of Death*. Boston: Shambhala, 2000.
- Salzberg, S. *Lovingkindness*. Boston: Shambhala, 1995. [Versión en castellano: *Amor incondicional*. Madrid: Edaf, 1997.]

# ÍNDICE

- aburrimiento en la meditación, 54-56, 102-  
103, 353
- aceptación, 72-73, 505
- cáncer y, 261
  - dolor emocional y, 379-383
  - dolor físico y, 355-56
  - exploración corporal y, 130-132
  - síntomas y, 336-337
- actitud(es),
- comportamiento autolimitador y, 206-07
  - e impacto en la salud, 239-41, 249-54, 257-59, 268-70
  - juzgadoras, 67-68, 116
  - de no luchar, 71-72, 130-32
- acupuntura, 241
- adaptación,
- al cambio, 295-301
  - enfermedades de, 289
- adaptación, estrategias de,
- y dolor emocional, 386-92
  - patologías de las, 310-16
- adaptación general, síndrome de, 289
- Ader, Robert, 222, 223
- adictivos, comportamientos, 314-16, 450
- adrenalina, 306
- aguante psicológico, 279
- agudos, factores estresantes, 305
- aikido*, 436-40, 448-49
- alarma, reacciones de, 305-310
- alcohol, 278, 298, 314, 315-16,
- alimentación,
- atención plena y, 470-79
  - desordenes en la, 475-76
  - y meditación, 61-62
- alimentación, estrés producido por la, 465-79
- calidad de los productos y, 481
  - y cambio de las pautas alimentarias, 473-81
- enfermedad coronaria y, 466-70
- ideas y sugerencias para reducir el, 478-86
- productos químicos y, 466-74
- y transformación, 465-66
- Alzheimer, enfermedad de, 318
- amor, 255-56, 261, 276-77, 278, 440-41, 449
- angioplastia, 38
- animales,
- contacto físico con humanos, 267-68, 273-74
  - reacción de huida o lucha, 309
  - respuesta al estrés en los, 291-92
- animales domésticos, 267-68, 273-74
- anorexia nerviosa, 475-76
- ansiedad, 40, 393-409
- aversión y, 405-07
  - codicia y, 405-07
  - conciencia de cada momento y, 402-03
  - definición de, 395
  - ejemplos de disminución de la, 396-402, 407-409
  - y expresión de ideas y sensaciones, 403-04
  - reacción a la, 237-38
  - respiración y, 85-87
  - sistema nervioso y, 311
  - ver también pánico. ataque de;
- antidepresivos, 400-401

- Antonovsky, Aaron, 253-54, 266, 292  
arritmias cardíacas, 311  
arterial, presión,  
  cafeína y, 316  
  disminución de la, 225-26  
  reacción al estrés y, 311, 316  
arteroesclerosis, 141, 467-70  
artritis, 120  
asertividad, 442-45  
atención plena,  
  concepto de, 42-44  
  definición de, 42  
  meditación budista y, 43-44  
  naturaleza de la, 55-56  
  práctica de la, *ver* atención plena.  
  práctica de la;  
  valor de la, 56-58, 62-63  
  vía de la, 51  
atención plena, actitud básica en la práctica  
  de la, 65-74  
  confianza y, 76-77  
  importancia de la, 65-66  
  mentalidad de principiante y, 69-70  
  y paciencia, 68-69, 98, 353  
  sin juicio, 67-68, 116  
  sin lucha, 71-72, 130-32  
atención plena, aplicaciones de la práctica  
  de la, 333-492  
atención plena, práctica de la,  
  aburrimiento y, 54-56, 102-03, 353  
  atención y, 53-56  
  autodirigida, 189  
  autodisciplina y, 74-77  
  caminando, 157-63  
  comiendo, 62  
  compromiso y, 74-81  
  conciencia corporal y, 58-60  
  definición de, 62-63  
  frecuencia de la, 186  
  integridad y, 207-211  
  intencionalidad y, 77-78  
  momento del día para la, 79-80  
  programa de, 185-91  
  sesión de veinticuatro horas, 165-76  
  visión personal de la, 80-81, 195-96  
  *ver también* mente-cuerpo, perspectiva;
- atención sabia, 335-38  
atletas y dolor, 368-69  
atribucional, estilo, 250  
autodisciplina, 189  
autoeficacia, 251-53  
autoinculpación, 260  
automático, modo piloto, 53-55, 58-59,  
  203-06, 303, 405-07, 428, 455  
autorregulación, 241-42, 279-83, 298,  
  329, 372  
aversión, 405-07
- Bandura, Albert, 251, 253  
bebés, *ver* niños pequeños;  
Benson, Herbert, 241  
Bernard, Claude, 297  
Bernhard, Jeffrey, 223  
Berra, Yogi, 45  
Biglow, John, 36  
biológico y vinculación, funcionamiento,  
  200-02  
biopsicosocial, modelo, 239-40  
biorretroalimentación, 241-42  
Bohm, David, 209-10  
bondad, meditación sobre la, 276-77  
  en la sesión de veinticuatro horas, 171-74  
  sanación y, 230-31  
Brady, Kathy, 40  
Brand, Stewart, 489  
bucle de retroalimentación, 280-83, 297,  
  336-37  
Buda, 428  
budismo, 33, 43, 427-28  
budista, meditación, 42-43, 427-28  
bulimia, 475-76
- café, 313-14  
cafeína, 313-14, 316  
cambio,  
  adaptación al, 295-308  
  en el régimen, 474-77  
  estrés producido por el trabajo y, 454-54  
cambios de vida, 298-301  
Cambridge Insight Meditation Center, 508  
caminando, meditar, 157-63  
cáncer, 31  
  células natural killer (NK) y, 222

- desarrollo del, 259-60  
 dieta y, 460-69  
 emociones y, 254-61  
 estrés y, 316-17  
 de huesos, 217  
 leucemia, 260  
 de mama, 220, 258-59, 467-68  
 de piel, 484  
 de pulmón, 257-59  
 sistema inmunológico y, 259-60, 316-17
- Cannon, Walter B., 306  
 cardíaca, rehabilitación, 38-39, 169  
 cardiomiopatía ideopática, 161-63  
 Carmichael, Kacey, 169  
 "catástrofe total",  
     componentes de la, 36-38  
     definición de, 35-37  
     vérselfas con la, *ver atención plena*;  
     *ver también* estrés;  
 catastrófico, 250  
 cateterización cardíaca, 38  
 células, 296  
 centro, mantenimiento del, 325-27  
 cerebro, sistema inmunológico y, 221-22  
 Chernóbil, 260  
 Chesney, Margaret, 262  
 cinismo, enfermedad coronaria y, 262-64  
 circadianos, ritmos, 426  
 Clayburgh, Jill, 393  
 clínicas antidolor, 344-45  
 cocaína, 316  
 codicia, 405-07  
 Cohen, Nicholas, 222  
 colesterol, 467-70, 475  
 Colligan Douglas, 221  
 compasión, 261  
 complementariedad, 244-45  
 comportamiento, 71-72  
     autolimitador, 206-208  
 comportamiento, medicina del, 3L, 196-97,  
     245-70  
     características de la, 245-47  
     *ver también* mente-cuerpo, perspectiva;  
 compromiso, 268-269  
     control psicológico y, 253-54  
     y práctica de la atención plena, 75-81
- comunicación, 434-45  
 asertividad y, 442-45  
 concepto de, 435  
 diario de conversaciones estresantes, 441-43  
 ejercicios de *aikido* y, 436-40  
 estrés producido por el trabajo, 461-63  
 sanación y, 440-441  
 totalidad y, 435-436  
 concentración, 54, 89-90, 93-94, 103-106,  
     186, 504  
     *ver también* conciencia de cada momento;  
 conciencia,  
     falta de, 53-58, 293-94, 303  
     sin opción, 110, 113, 356  
     vía de la, 51, 444-445, 515-519  
     *ver también* atención plena;  
 conciencia de cada momento, 179-184  
 ansiedad y, 402-403  
 dolor y, 352, 353-354  
 estrés y, 321, 323-326, 330  
 estrés producido por la alimentación y,  
     470-75  
 conciencia de sucesos agradables, 187-188  
 confianza,  
     afiliativa, 265-67, 434  
     en la bondad del prójimo, 263, 270  
     práctica de la atención plena y, 70-71  
 contaminación, 481-85  
     del agua, 481-84  
     del aire, 481-83  
     de los alimentos, 466-68  
 contacto físico, 267-268, 273-274  
 control, 33-35, 268  
     autoeficiencia y, 251-253  
     estrés y, 291, 294  
     estrés producido por el trabajo y, 453  
     psicológico, 253-254  
     y tercera edad, 271-272  
 corazón, 83-84  
 corazón, ataque al, 49, 141-142, 316-318,  
     338-339, 497  
     autoeficiencia y, 252  
     estrés producido por el tiempo y, 414-18  
     falta de control en el trabajo y, 453  
     yoga y, 141-142

## Índice

- coronaria arterial, enfermedad. 468-470  
coronaria, enfermedad, 31, 39, 219-20, 233  
    dieta y, 466-470  
    fumar y, 316  
    emociones y, 262-264  
    influencias sociales y, 267-268  
    programa de cambio de estilo de vida y, 329
- corporales, alteraciones,  
    durante toda la vida, 296  
    y estrés, 306-308
- cortex adrenal, 308
- Cousins, Norman, 242-243, 417
- creencias, 196, 198  
    control y, 33-34  
    comportamiento autolimitador y, 206-07  
    estrés y, 293, 294  
    impacto en la salud de las, 238-240, 249-254, 268-270
- Crohn, enfermedad de, 175
- crónicos, factores estresantes, 305
- cuántico, campo, 244
- cuerpo, conciencia del, 58-60  
    y estrés a la comida, 478-749  
    e inseguridad, 115-116  
    e incomodidad, 103-105  
    salud y, 138-139  
        como un todo, 110, 112, 129
- cuerpo, purificación del, 128-130
- DDT, 482-483
- dejar de lado, 74-75, 266-267, 504  
    dolor y, 355-358
- estrés producido por el papel y, 451-52  
en la meditación sentada, 107-09, 111  
no-hacer y, 413  
sanación y, 218  
y técnica de la exploración corporal, 128-129
- depresión, 34  
    atención plena y, 396  
    cáncer y, 258-259  
    estrés y, 317-319
- desamparo, 34, 294, 316-319  
    cáncer y, 222, 259
- desapego, 73-74
- desesperanza, 382
- desatención, 280
- dieta, ver alimentación;
- divorcio, 299-300
- disciplina de la conciencia, 210
- dolor,  
    agudo y crónico, 341-42, 349-350  
    atención plena del, 341-79  
    atención plena y, 346-349  
    atletas y, 368-369  
    aversión al, 343  
    ejercicio y, 362-363  
    emocional ver emocional, dolor:  
        función del, 343  
    intenso, 351-353  
    lumbar, 128, 216, 351, 359-407, 368-9  
    meditación y, 103-105  
    meditación intensiva y, 367-368  
    observación no enjuiciadora del, 353-54  
    pacienza frente al, 353  
    en el pecho, 50, 219  
    pensamiento sobre el, 355-356  
    pensamientos, emociones y, 355-358  
    respiración y, 351-352, 362  
    sintonización con el, 349-350, 354  
    sistema nervioso y, 345-346  
    sufrimiento y, 343-344  
    técnica de la exploración corporal y, 128-130, 351-353, 362  
    tratamiento médico del, 344-345  
    visión de los sistemas del, 345-346  
    vivir con el, 344-345
- Dossey, Larry, 244-245
- drogas, uso de,  
    ansiedad y, 400-401  
    y dependencia, 314-319  
    y síntomas, 333-334
- Einstein, Albert, 211-213, 382
- ejercicio,  
    dolor y, 361-362  
    estrés producido por el trabajo y, 462
- ejercicio de comer pasas, 60-62
- Eliot, Robert, 415-417
- Eliot, T. S., 413, 424
- emocional, dolor, 379-392  
    aceptación del, 379-383  
    y meditación, 384-386

- emoción(es), 379-392  
 ansiedad y, 404  
 assertividad y, 442-445  
 atención plena y, 105-08, 112-13, 269-70  
 autolimitación y, 206-207  
 cáncer y, 254-261  
 y dolor, 355-357, 388-392  
 estrés y, 323-324  
 y meditación, 171-172, 173-176  
 psiconeuroinmunología y, 221-227  
 reprimidas, 118-126  
 suprimidas, 257-259, 261-262, 310-311  
 endocrino, sistema, 307  
 enfermedad,  
   crónica, 32, 34, 60, 336  
   perspectiva sobre la, *ver* mente-cuerpo.  
   perspectiva;  
   síntomas de la, *ver* síntomas;  
 enfrentamiento, estrategias de, 310-16, 386-392  
 Engel, George, 239  
 epinefrina, 306  
 espíritu combativo, 257-259  
 estabilidad bioquímica interior, 297-298  
 estrés, 32-33, 287-330  
   adaptación al cambio y, 295-301  
   control psicológico y, 253, 292-293  
   “catástrofe total” y, 35-38  
   comer y, 474-475  
   control y, 42-34  
   del éxito, 450-451  
   fisiológico, 287-291  
   hipertensión arterial y, 262  
   papeles y, 447-452  
   problemas importantes de la vida y, 32, 34  
   psicológico, 291-294  
   respiración y, 326-327  
   sistema inmunológico y, 222-223, 288  
   sueño, 425-431  
 estrés, ciclo de reacción al, 303-319  
   depresión, 316-319  
   estrategias inadecuadas de enfrentamiento, 310-316  
   ilustración de, 304  
   internalización, 310-311  
   reacción de huir-o-luchar, 306-310  
   respuesta al, 321-324  
   sucesos externos causantes del estrés, 303-305  
   sucesos internos causantes del estrés, 305  
 estrés, programa de relajación y disminución del, 31-32, 37-44, 49-191, 495-502  
   *ver también* atención plena;  
 estrés, respuesta al, 321-330  
   ansiedad y, 394  
   conciencia de cada momento, 321, 323-327, 330  
   ciclo de reacción al estrés y, 321-325  
   ejemplos de, 327-329  
   en ejercicios de *aikido*, 436-440  
   respiración, 326-327  
 estresantes, factores, 288-290  
   agudos, 305  
   crónicos, 305  
   definición, de, 288  
   externos, 303-305  
   internos, 305  
 eustrés, 300-301  
 expectativas,  
   estrés producido por los papeles, 448  
   estrés producido por el tiempo, 419-20  
   sanación y, 224-226  
 exploración corporal, técnica de la, 115-34  
   aceptación en la, 130-132  
   actitud no luchadora en la, 130-132  
   beneficios de la, 118-119  
   caso histórico, 118-26  
   y dolor, 128-130, 351-353, 362  
   ejercicios de la, 133-134  
   y frecuencia de la práctica, 118  
   problemas iniciales con la, 127  
   proceso de la, 117-118  
   como proceso de purificación, 128-30  
   respiración en la, 117-118  
   sanación y, 215-218  
   sentimientos reprimidos y, 119-20, 127  
   sueño y, 428-431  
   tiempo invertido en la, 118  
 familia, estrés producido por la, 262  
 fibra, 477  
 física, revolución en la, 242-44

## Índice

- fisiológico, estrés, 287-291  
fisioterapia, 138-141  
fototerapia, 223-224  
fracaso, 220  
Friedman, Meyer, 262.  
fumar, 313-314, 468
- Gaia, hipótesis, 203  
Gandhi, Mahatma, 423  
gente, estrés producido por la, 433-445  
    *ver también* relaciones:  
Gentry, Doyle, 262  
glándula pituitaria, 308  
Glaser, Ron. 222  
Goleman, Daniel, 329  
Gorbachov, Mijail, 485  
Gould, Stephen Jay, 414  
grasa animal, 467-468, 474-475  
Green, Alyce, 242  
Green, Elmer, 242  
Greer, S., 258.
- Harlow, Harry, 273-274  
*hatha yoga*, ver *yoga*;  
hiperexcitación, 306, 308-311  
hipertensión, ver tensión arterial elevada;  
hiperventilación, 85-87  
hipnosis, 240-241  
Hipócrates, 239  
hipotálamo, 307  
Hiroshima, 260  
holística, grupos de educación, 508  
Holmes, Thomas, 299-300  
homeostasis, 297-298, 306, 428  
hormonas del estrés, 307-311  
hostilidad,  
    control y, 34  
    enfermedad coronaria y, 262-264  
huida-o-lucha, reacción de, 306-310, 324, 434
- imagen corporal, 115, 475-476  
impermanencia, 275-276, 277-278  
incertidumbre, principio de, 244  
infantil, abuso, 277-278  
información como factor estresante, 486-487  
inmunológico, sistema,  
    cáncer y, 259-260, 317
- dietá y, 468-469  
estrés y, 222-223, 288  
factores psicológicos en el, 221-226  
inmunosupresión, 222-223  
inseguridad, 44, 115-116  
Insight Meditation Society, 508  
Insight Meditation West, 508  
integridad,  
    en biología, 200-202  
    comunicación e, 435  
    y dolor emocional, 391-392  
Einstein y la, 211-213  
y ejercicio de los nueve puntos, 203-06  
y estrés producido por el trabajo, 454-57  
Jung y la, 210-211  
y meditación, 207-211  
naturaleza de la, 208-209  
en la naturaleza, 203  
en psicología, 202-203  
resolución de los problemas e, 206-08  
y sanación, 215, 218, 220  
en la sociedad, 203  
    *ver también* vinculación:  
intencionalidad, 77-78  
interdependencia, 276  
interfaz, 508  
internalización, 310-311  
intervinculación, 197, 203, 284  
    *ver también* vinculación;  
ira, 31, 172-174, 294, 498  
    atención plena e, 270  
    hipertensión arterial e, 261-262  
    supresión de la, 258, 268-69
- jaquecas, 350-351  
    atención plena y, 337-339, 370-377,  
    migrañas, 50, 370-371, 374-377  
Jung, Carl G., 81, 210-211  
jugadoras, actitudes, 67-68, 116
- Kazantzakis, Nikos, 35  
Kelly, Georgia, 228  
Kielcot-Glaiser, Janice, 222  
Kissen, David, 257  
Kobasa Suzanne, 253-254, 266, 272, 291  
Kristeller, Jean, 396  
Kutz, Ilan, 204

- Langer, Ellen, 271-272  
 Lao-tzu, 411  
 Lazarus, Richard, 292-293  
 Lemerand, Arnold, 308  
 Leonard, George, 436  
 lesiones psicológicas, 253-254, 265-266, 292-293  
 leucemia, 260  
 límbico, sistema, 307  
 limpieza del hogar, 181  
 Locke, Steven, 221  
 Lown, Bernard, 237-239  
 lumbar, dolor, 128, 216, 351, 359-67, 368-69  
 Lynch, James, 267  
 maltrato de niños, 277-278  
 manejabilidad, 254, 267-268  
 Massion, Ann, 396  
 McClelland, David, 264-265, 266  
 McCleod, Carolyn, 265  
 McGill-Melzack, índice, 346  
 medicina, significado de la, 209  
     *ver también* salud, paradigma tradicional de la;  
     médicos,  
         interacción con los, 243-244  
         preparación de los, 235, 238  
 meditación, 53  
     y atención plena, *ver* atención plena;  
     en la bondad, 171-75, 230-31, 276-77  
     budista, 42-43, 427-428  
     caminando, 157-163  
     en el comer, 61-62  
     como disciplina de la conciencia, 210-11  
     exploración corporal *ver* exploración corporal, técnica de la;  
     de la montaña, 172  
     sentada, *ver* meditación sentada;  
     significado de la, 209  
     y yoga, *ver* yoga;  
 meditación intensiva, dolor y, 367-368  
 meditación, práctica formal de la, 62, 98-99  
     diario de, 187-190, 506-507  
     y caminar, 159-161  
     en grupo, 507-509  
     estrés producido por el tiempo y, 420-22  
     mantenimiento de la, 503-509  
     respiración, 97  
     sentada, *ver* meditación sentada;  
     meditación, práctica informal de la, 177-184, 318-319, 325-326, 363, 421-422  
     momentos para la, 187-188  
     mantenimiento de la, 511-513  
     respiración, 94  
 meditación sentada, 97-113  
     aburrimiento y, 100, 102  
     diario de práctica para la, 187-90, 506-07  
     conciencia del cuerpo y, 110, 112  
     conciencia del sonido y, 110, 112  
     conciencia sin opciones en la, 110  
     ejercicios para la, 111-113  
     ideas y sensaciones en la, 106-109, 112-113  
     incomodidad del cuerpo en la, 104-106  
     instrucciones básicas para la, 103-104  
     posturas en la, 99-101  
     respiración y, 102, 110, 111  
     tiempo invertido en la, 109  
 meditación de veinticuatro horas, sesión de, 165-176  
 meditación sobre «¿Cuál es mi camino?», 384-386  
 meditación trascendental (MT), 241  
 médula adrenal, 307-308  
 mente-cuerpo sobre salud y enfermedad, perspectiva, 195-284  
     evolución de la, 239-245  
     influencias sociales en la, 267-269  
     motivación y, 264-266  
     pautas del pensamiento y, 238-240, 249-54, 268-270  
     visión personal sobre la, 195-196  
 meridianos en acupuntura, 241  
 migrañas, 50, 370-371, 374-377  
 Miller, Alice, 278  
 Montagu, Ashley, 274  
 montaña, meditación de la, 172  
 Morris, Tina, 258  
 motivación, pautas de, 264-266  
 muerte del cónyuge, 298-301  
 mundo, estrés producido por el, 481-492  
     armas y residuos nucleares, 484-485  
     contaminación, 481-484  
     futuro, 488-490

## Índice

- ideas y sugerencias para enfrentarse al, 491-492  
información, 485-486  
películas, 486-487  
televisión, 486-488
- Nagasaki, 260  
natural killer (NK), células, 467-468  
negación, 126  
cáncer y, 257-259  
estrés y, 312
- Neruda, Pablo, 518-519
- nervioso, sistema,  
dolor y, 344-346  
parasimpático, 307  
reacción al estrés y, 306-308  
regulación del, 221-227  
simpático, 307, 310-311
- neuropeptidas, 307
- niños.  
lazos con la madre de los, 275-276, 277-278  
maltratados, 277-278  
meditar caminando y, 160-161  
pautas respiratorias y, 89-90
- no-hacer, 52, 98-99, 109, 505, 515  
estrés producido por el mundo y, 489  
estrés producido por el tiempo y, 411-14  
sanación y, 224-226
- nueve puntos, ejercicio de los, 203-207
- obesidad, 373
- Omega Institute, 508
- Open Center, The, 508
- optimismo, 250-51, 257-259, 266-267
- Ornish, Dean, 329, 468-470, 475-477
- paciencia, 68-69, 98, 353
- pánico, ataques de, 395-409  
atención plena y, 396-404  
conciencia de cada momento y, 402-03  
definición, 395  
motivos de los, 405-407
- papeles, estrés producido por nuestros, 447-452
- paradigma, cambio de, 197
- parálisis cerebral, 167
- Patel, Chandra, 242
- Pbert, Lori, 396
- Pelletier, Kenneth, 242
- pensamientos,  
ansiedad y, 403-407  
atención plena y, 54-56, 105-109, 112-114, 269-270, 283-284, 338, 403-407, 442-445, 478, 504  
como factor estresante, 305  
impacto en la salud, 221-227, 237-248, 249-254, 268-270  
psiconeuroinmunología y, 221-227  
respuesta al estrés y, 323  
síntomas y, 337-338  
sobre el cuerpo, 115-116  
sobre el dolor, 355-358
- percepción de nuevas opciones, 323, 326-27
- percepciones, 249-254
- perdón, 172-174
- perspectiva de sistemas.  
definición de la, 205  
y dolor, 345-346  
en el modelo de vinculación y salud, 279-280
- pesimismo, 250-251
- pesticidas, 483-484
- Peterson, Linda, 396
- pituitaria, glándula, 308
- placebo, efecto, 240
- plasmacitoma, 217
- plutonio, 485
- posturas,  
en la meditación sentada, 99-101  
en el yoga, 144-155
- práctica, 52-53, 62-63, 76-80, 185-191, 357, 503  
autodirigida, 189
- prejuicios, 67-68
- problemas, enfrentarse a los.  
ansiedad y, 404  
dolor emocional y, 386-387, 391-392  
y solución, 206-207
- profecías autocomplidas, 206-207
- profesionales, papeles, 447, 450-451
- psicológico, estrés, 291-294
- psiconeuroinmunología, 221-227
- psique, 240

- psoriasis, 223-224  
 purificación, zona de, 128-129
- quemado”, “estar, 328  
 quietud,  
     en el dolor emocional, 381, 386-387  
     en el dolor físico, 341, 351-352, 356, 367-368  
     en la meditación, 87-90, 93, 169-170, 326-327, 401-402, 455
- Rahe, Richard, 299-300  
 rasgos personales, 264-265  
 reacción de huida-o-lucha, 306-310, 324, 434  
 recordar, 98-99, 135  
 rehabilitación pulmonar, 219  
 relaciones,  
     estrés producido por el papel y, 447-52  
     influencias sociales en la salud, 267-68  
     proximidad a los padres, 275-278  
     sanación y, 440-441  
     vinculación y, 272-275, 434-435  
 relajación, 111  
     actitud y, 66  
     conciencia corporal y, 58-60  
     disminución de la ansiedad con la, 402-403  
     disminución del dolor con la, 371  
     jaquecas y, 371  
     programas de televisión para hospitales, 226-229  
     respiración diafragmática y, 91-92  
     respuesta a la, 241  
 respiración, 83-95  
     ansiedad y, 85-87  
     atención plena de la, 54-56, 83-90, 92-95, 186, 326-327, 351-353, 429, 503  
     atención plena y, 54-56, 95, 186  
     control de la, 84  
     corazón y, 83-84  
     diafragmática, 90-92  
     dolor y, 351-352, 362-363  
     estrés y, 326-327, 461-462  
     exploración corporal y, 117-118  
     fisioterapia y, 138  
     hiperventilación, 85-87  
     jaquecas y, 370-371  
     meditación sentada y, 100-103, 110-11  
     ritmo de la, 84  
     sueño y, 429  
     en el *yoga*, 145-147
- Reston, James, 241  
 reto, 253-254, 292-293  
 Reynolds, Burt, 393  
 risa, terapia de la, 242-243  
 Rodin, Judith, 271-272  
 Rosenbaum, Elana, 169  
 Rosiello, Norma, 166-167
- salud,  
     actitudes y, 239-40, 249-54, 258-59, 268-270  
     conciencia corporal y, 138-39  
     creencias y, 238-240, 249-54, 268-69  
     emociones y, ver *emoción(es)*  
     estrés producido por el tiempo y, 414-18  
     integridad y, 209  
     pensamientos y, 221-26, 238-40, 249-54  
     perspectiva sobre la, ver *mente-cuerpo, perspectiva*  
     vinculación y, 272-279  
 salud, nuevo paradigma de la, 195-198, 210, 279-280, 346  
     dolor en el, 345-346  
     evolución del, 239-245  
 salud, paradigma tradicional de la, 210, 233-245  
     adelantos científicos y, 233-234  
     influencias en el movimiento expansivo, 239-245  
     limitaciones del, 234-239  
     sanación, 215-232  
     actitud y, 66  
     definición de, 220  
     ejemplos de, 219  
     estudio sobre la psoriasis, 223-224  
     expectativas y, 224-226  
     finalidad de la, 220-221  
     imaginaria y, 225-226  
     integridad y, 215, 218, 220  
     meditación y, 230-231  
     naturaleza de la, 218  
     problemas lumbares, 362-363

- programa de televisión para hospitales, 227-229  
psiconeuroinmunología y, 221-226  
y relaciones, 440-441  
y técnica de la exploración corporal, 215-218  
transformación de la visión y, 215-216  
visualización y, 223-224  
*yoga* y, 215, 218  
Santorelli, Saki, 38, 167-169  
Schapiro, Mark, 483  
Schwartz, Gary, 242, 279-280  
Seligman, Martin, 250-251, 289  
Selye, Hans, 287-291, 299  
sensaciones,  
aceptación de las, 355-356  
identificación con las, 336-337  
físicas, 115-116  
técnica de la exploración corporal y, 127  
toxicidad de las, 266-267  
*ver también* emoción(es);  
separación, 222  
ser, modo del, 138-138  
Shapiro, David, 242  
sida, 31, 49, 219  
Siegel, Bernie, 255-256  
significación, 254  
simplificar la vida, 422-424  
síndrome estresante de motivación por el poder, 264-265  
síndrome no estresante de afiliación, 264-66  
síntomas,  
aceptación de los, 336, 337  
atención plena y, 337-339  
y calmantes, 333-334  
como mensajeros, 336-337  
personalización de los, 337-339  
prestar atención a los, 335-339  
y programa de la clínica antiestrés, 334-335  
social, estrés, 309  
sociales en la salud, influencias, 266-269  
Sócrates, 58  
soledad, 222, 265-266  
Soma, 240  
sonido, conciencia del, 110, 112  
sueño, estrés producido por el, 425-431  
sufrimiento, 343-345  
tacto, 267-268, 268-269  
Tagamet, 333  
Tao, 515  
tarahumara, indios, 468  
televisión,  
efectos tóxicos de la, 486-488  
programas de gran audiencia, 226-229, 497  
temor, *ver* ansiedad;  
tensión arterial elevada, 31, 261-262  
Thich Nhat Hanh, 503  
Thomas, Caroline Bedell, 255, 257, 275  
Thomas, Lewis, 201  
tiempo, estrés producido por el, 411-424  
ciclos naturales y, 418-419  
expectativas y, 420-421  
no-hacer y, 411-414  
práctica formal de la meditación y, 421  
salud y, 414-418  
simplificar la vida y, 422-424  
vivir en el presente y, 420-421  
Tipo-A, comportamiento del, 262, 338, 416  
Tipo-B, comportamiento del, 262-263,  
trabajo, estrés producido por el, 262, 453-63  
cambio y, 454-456  
concepto de integridad y, 454-457  
control y, 453  
disminución del, 457-460  
ideas y sugerencias para la disminución del, 460-463  
piloto automático y, 455  
tranquilizantes, 314-315, 400-401  
tumores, 259, 260  
úlcera, 120, 338-339  
Válium, 333, 393  
vía de la conciencia, 51, 444-45, 515-519  
vinculación, 199-213  
en biología, 200-202  
contacto físico, 267-268, 273-274  
ejercicio de los nueve puntos y, 203-06  
experiencia infantil sobre, 275-279  
meditación y, 207-208

- modelo de, 279-283  
en la naturaleza, 203  
en psicología, 202-203  
relaciones y, 272-275, 434-435  
salud y, 272-279  
y sociedad, 203, 273  
*ver también* integridad;  
violencia, 36-37, 276, 279  
visión personal, 80-81, 195-196  
visualización, 224-226  
voluntad de vivir, 235  
vulnerabilidad, 293-294
- Walsh, Roger, 210  
Weinberger, Joel, 265  
Weir, David, 484  
Williams, Redford, 263-264
- yoga*, 135-157  
beneficios del, 141-142  
concepto del, 143  
conciencia corporal y, 139-140  
confianza y, 70  
diario de práctica del, 187, 189-190, 506-507  
efecto rejuvenecedor del, 142  
estrés producido por el sueño y, 426-27  
importancia del, 139-142  
personalidad y, 139-140  
posturas del, 148-154  
procedimientos en el, 145-147  
respiración en el, 145-147  
sanación y, 215, 218
- Zorba el griego*



# INFORMACIÓN SOBRE MATERIALES Y PROGRAMAS REBAP

## ***Reducción del estrés basados en la atención plena***

Los casetes y CDs en inglés para la práctica de meditación con atención plena guiada por el Dr. Jon Kabat-Zinn pueden adquirirse a través de la página web:

[www.mindfulnessstapes.com](http://www.mindfulnessstapes.com)

Para conseguir una información completa sobre materiales, clases y programas de entrenamiento REBAP en español puede dirigirse a:

FERNANDO A. DE TORRIJOS

*Chronic Disease Management Coordinator  
and Stress Reduction Specialist*

Great Brook Valley Health Center

19 Tacoma Street. Worcester, Massachusetts – 01604, U.S.A.

Tel.: 508 852 1805, ext. 329 – Celular: 774 239 5194

Fax: 508 853 8593

E-mail: [fernando\\_detorrijos@greatbrook.org](mailto:fernando_detorrijos@greatbrook.org)

[www.rebapinternacional.com](http://www.rebapinternacional.com)

Fernando A. de Torrijos es amigo y colega del Dr. Jon Kabat-Zinn. En 1994 se incorporó al equipo del *Center For Mindfulness*, del Centro Médico de la Universidad de Massachussets, como instructor de MBSR/REBAP y director de la clínica de reducción de estrés para los barrios pobres. En la actualidad ejerce como instructor y coordinador internacional para la expansión de los programas REBAP en español.